

Prosta Modlitwa

**TOMASZ GRABOWSKI OP
WOJCIECH JĘDRZEJEWSKI OP
TOMASZ NOWAK OP
SZYMON POPŁAWSKI OP**

Prosta modlitwa

TOMASZ GRABOWSKI OP

WOJCIECH JĘDRZEJEWSKI OP

TOMASZ NOWAK OP

SZYMON POPŁAWSKI OP



[dominikanie.pl](https://www.dominikanie.pl)

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2020

Redaktorki prowadzące – EWA KUBIAK, JUSTYNA OLSZEWSKA

Redakcja – JUSTYNA KOZŁOWSKA, STUDIUM TEKSTU

Korekta – PAULINA JESKE-CHOIŃSKA, AGNIESZKA CZAPCZYK

Skład i łamanie – PILCROW STUDIO


Redakcja techniczna – KRZYSZTOF LORCZYK OP

Projekt okładki – SYLWIA SMOczyńska, KRZYSZTOF LORCZYK OP

Cytaty wykorzystane w książce pochodzą z: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. Biblia Tysiąclecia*, wyd. IV, Pallottinum, Poznań 2003.

ISBN 978-83-7906-395-6 wersja drukowana

ISBN 978-83-7906-396-3 wersja elektroniczna

 **dominanie.pl** jest imprintem Wydawnictwa Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów

W drodze sp. z o.o.

Wydanie I, 2020

ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań

tel. 61 852 39 62

sprzedaz@wdrodze.pl

www.wdrodze.pl

TOMASZ GRABOWSKI OP

Promień ciemności

Modlitwa to nie żmudny obowiązek, który nas przytłacza swoim ciężarem, to przywilej i coś najlepszego, co może nam się przydarzyć.

TECHNIKA CZY SPONTANICZNOŚĆ? W OBRONIE PACIERZA

Możesz wykorzystać swój czas lepiej, niż czytając tekst o modlitwie – możesz zacząć się modlić. To nie jest prowokacja. Chodzi o to, żeby zadać sobie pytanie: ile czasu spędziłem dzisiaj na modlitwie? I może naprawdę lepiej, żebyś odłożył tę książkę i po prostu zaczął się modlić.

Modlić się, czyli co robić? Modlić się to znaczy mówić do Boga. Ale dużo ważniejsze jest to, by Boga słuchać, by to On mówił do nas. Być może wydaje ci się, że potrzeba do tego specjalnej metody, że istnieje tajemny sposób na to, żeby Boga usłyszeć i żeby tak do Niego mówić, by On zechciał odpowiedzieć. Technika jest wielką pokusą współczesnego, zachodniego świata. We wszystkim

możemy się podeprzeć którąś z technologii, zastosować metody – czy chodzi o odchudzanie, montowanie filmów, czy o negocjacje, zawsze znajdzie się jakiś podręcznik, jakieś „Dziesięć sposobów na...”, które pozwolą nam osiągnąć dany cel. Kiedy myślimy o technice, o metodzie, mają one związek z rzeczami, które są na zewnątrz, którymi można się zająć, uzyskać w nich wysoki stopień zaawansowania i po prostu być w nich dobrym. Nie ma tu natomiast mowy o wytwarzaniu postaw, nawyków kształtujących osobowość. Modlitwa nie jest czymś zewnętrznym – jest w nas. Jest aktywnością, która może stać się albo naszą postawą, albo tylko czymś dodanym, jak czapka na głowie. A przecież chodzi o to, by modlitwa była naszą cechą, czymś zespolonym z nami. Wydaje się, że nie ma ani ważniejszego adresata niż Bóg, ani ważniejszej sprawy, którą możemy się zajmować, niż mówienie do Boga i słuchanie Go. Modlitwa nie może być więc czymś, co wkładam jak rękawiczki, kiedy tego potrzebuję, a zdejmuję wtedy, kiedy przestaje mi być potrzebne. Musi mnie kształtować. Dlatego nie chodzi tutaj o technikę, dzięki której będę jak najlepiej mówił do Boga i Go słuchał, ale o wytworzenie postawy wsłuchanego w Boga dziecka.

Jeżeli traktuję modlitwę jako metodę zbliżenia się do Boga, to robię coś bardzo dziwnego. Żadna relacja nie powstaje dzięki technice czy metodzie. Owszem, można świetnie opanować grę zespołową, technikę przeprowadzenia wspólnej akcji, ale to nie jest sposób na budowanie więzi. Wykonujemy jedynie wspólne zadanie, które można podjąć, jakąś wspólną pracę, którą można wykonać, mamy wspólny cel do osiągnięcia. Ani relacji nie buduje się w oparciu o technikę, ani nie ma metody na stworzenie przyjaźni. Jeżeli traktuję modlitwę jako coś, co potrzebuje metody, to relacja z Bogiem nie jest dla mnie naturalną, normalną więzią między osobami, ale sposobem na zbliżenie się do Niego lub co gorsza sposobem na uzyskanie czegoś od Boga.

W takim przypadku samego Boga uważam za kogoś, kim można manipulować, kogo można do czegoś wykorzystać. Może traktuję Go jako ezoteryczną moc, z której – jeżeli poznam odpowiednie techniki modlitwy – będę mógł czerpać; może jako kogoś, kto jest bardzo mądry, ale żeby Jego mądrość pozyskać, muszę poznać sposoby na to, jak się do niego zbliżyć, i robię to, jakbym posługiwał się wytrychami.

Bóg wtedy staje się dla mnie kimś strzegącym swojej tajemnicy, bycia, mocy, słowa, a ja muszę Mu je podkraść przy pomocy specjalnej metody. Jest jeszcze jedna istotna kwestia – kiedy potrzebuję techniki do modlitwy, wtedy stawiam siebie w pozycji rozgrywającego, który mówi: „Od mojego działania zależy, jak to będzie wyglądać i jaki będzie efekt”.

Z modlitwą jest dokładnie odwrotnie. Bóg jest kimś, kto chce nawiązać ze mną więź, relację, i jednocześnie kimś, kto jest tutaj rozgrywającym; na pewno zaś nie strzeże swoich tajemnic, co więcej, chce się nimi dzielić. Skoro tak, to czy muszę zmienić sposób modlitwy, żeby ją dobrze wykonywać, czy może wystarczy, że zmienię sposób myślenia o niej? „Dobrze” to nie znaczy według jakiejś techniki i metody, ale tak, żeby faktycznie Boga usłyszeć. I na to jest sposób.

Pierwszy, podstawowy sposób zmieniania postawy wobec Boga to pacierz. Tak, właśnie pacierz, który mama kazała odmawiać rano i wieczorem, który jest zapisany w książeczkach do nabożeństwa. To rodzaj modlitwy, która może zmienić moją postawę. W jaki sposób? Po pierwsze, wymaga konkretnego, przeznaczonego

nań czasu. Jest taka pora – rano i wieczór – kiedy klękam do modlitwy i mówię do Boga. Nic nie powinno tego zmieniać – czy obudziłem się za wcześnie, czy za późno, czy jestem w pośpiechu, czy właśnie mam wolny dzień, pacierz jest stałą częścią mojego dnia. Co to znaczy? Że Boga traktuję jako kogoś naprawdę ważnego, komu zarezerwowałem czas w moim życiu, w ciągu mojego dnia, i nic tego czasu nie wymazuje. To jest Jego czas. W ten sposób pokazuję Bogu, że On naprawdę ma u mnie najwyższy priorytet, a ja tak dostosowuję swoje zwyczaje, wstawanie czy kładzenie się spać, żeby zawsze mieć dla Niego odpowiednią ilość czasu.

A co to znaczy odpowiednia ilość czasu? Jeden procent doby to jest czternaście minut i dwadzieścia cztery sekundy (kiedyś nudziłem się w konfesjonale i to policzyłem). Pytanie, ile procent swojej doby chcesz dać Panu Bogu – jeden, dwa, dwa i pół, może trochę mniej, może trochę więcej? Grunt, by dać Mu ten czas i żeby nic innego nie było w stanie wymazać go z mojego grafiku. Powinienem traktować modlitwę jak spotkanie z kimś ważnym, kiedy wyłączam telefon komórkowy albo zostawiam go przed wejściem

do gabinetu i poświęcam całą swoją uwagę temu konkretnemu rozmówcy. O to chodzi w pacierzu – codziennie rano i wieczorem mam czas, który przeznaczam tylko i wyłącznie dla Boga.

Po drugie, pacierz jest codziennym działaniem, które przez wierność kształtuje moją postawę. Nie jest jak fajerwerk, nie wydarza się od czasu do czasu, ale nadaje rytm mojemu życiu i jest wyrazem wierności, a przez to wieczności. Nie mamy innego sposobu na zbliżenie się do wieczności, jak tylko przez codzienne powtarzanie różnych rzeczy. Jako istoty zanurzone w czasie liniowym, przez cykliczność odwzorowujemy wieczne trwanie. Sprawy ważne wracają do nas przez ciągłe ich ponawianie. Pacierz jest właśnie takim sposobem na to, by „zahaczyć się” o wieczność.

I po trzecie – bardzo ważne – pacierza nie mówię swoimi słowami. Dlaczego to jest ważne? Dlatego, że wiara jest posłuszeństwem. Najpierw, zanim zacznę być twórczy, zanim zacznę doceniać moją indywidualność, przyjmuję objawienie i tradycję, czyli to, co dostaliśmy od Boga, i to, co dostaliśmy od Kościoła. Biorę to jako swoje, i posługuję się tym jako swoim – zaczynam mówić do Boga słowami, które do mnie

nie należały, ale zostały mi dane. W ten sposób pokazuję posłuszeństwo względem Niego, ponieważ nie moja osobista sprawa, ale właśnie odmówienie pacierza jest pierwszą rzeczą, którą mam do zrobienia. Wiara to nie tylko i wyłącznie przekonanie, że Bóg istnieje, ale też okazanie Mu posłuszeństwa. Uczę się tego codziennie, rano i wieczorem, poświęcając Mu czas i odmawiając modlitwy, które dawno temu Kościół przeznaczył na rozpoczęcie i zakończenie dnia.

Jeśli działam tak na co dzień i zmieniam swoją postawę wobec Boga, to dzieje się bardzo wiele rzeczy naraz. Po pierwsze, uznaję Boga za kogoś, kto jest najważniejszy i dlatego poświęcam Mu czas, którego nic nie zakłóca. Po drugie, okazuję Mu wierność i w ten sposób uczę się Jego wieczności. I wreszcie, okazuję Mu posłuszeństwo, dlatego moja wiara przestaje być przekonaniem, a staje się słuchaniem konkretnej Osoby.

MODLITWA NAJINTYMNIJSZYCH PRAGNIĘĆ

Są takie okresy w moim życiu, takie dni, kiedy się nie modlę. I odkryłem, że za tym brakiem modlitwy stoją trzy powody. Pierwszy jest taki, że zwycięża we mnie lenistwo, że mi się po prostu nie chce. To jest taka najbardziej wulgarna – tak to nazwę dosadnie – kwestia: zwyczajne, śmierdzące lenistwo – nie chce mi się modlić. Drugi powód jest taki, że nie pragnę spotkania z Bogiem, że nie mam rozbudzonego takiego pragnienia. Dlaczego? Dlatego, że nie czytam słowa. I trzeci powód, dla którego się nie modlę, jest taki, że po prostu wybieram samotność, że w jakiś perwersyjny sposób – nie wiem dlaczego – wolę być sam z tym, co przeżywam, i odrzucam obecność Boga,

który mnie kocha do szaleństwa. Najważniejsza prawda, którą chcę teraz przekazać, brzmi tak: wielkim kłamstwem jest, gdy mówisz: „Nie mam potrzeby modlitwy”. Prawda jest taka, że nie masz rozbudzonych pragnień modlitwy albo po prostu wybierasz samotność.

Wielokrotnie w swoim życiu byłem uwikłany w różne pragnienia, począwszy od pragnienia nikotyny, a skończywszy na pragnieniu przeżywania jakiegoś haju emocjonalnego, związanego z zakochaniem i tak dalej. Pragnąłem różnych rzeczy, ale coraz wyraźniej uświadamiałem sobie, że pod spodem tych wszystkich pragnień jest pragnienie Boga – najgłębsze możliwe pragnienie. I to jest w ogóle najważniejsza modlitwa. Psalm 42 mówi: „Jak łania pragnie wody ze strumienia, tak moja dusza pragnie Ciebie, Boże”.

Ilekcio otwieram słowo, które pokazuje mi Boga spragnionego mnie samego, który aż drży z tego pragnienia, ilekcio spotykam wokół siebie ludzi, którzy są złaknieni Boga, Jego obecności, bycia przy Nim, moje serce też rozpala się tym pragnieniem. „Boże, mój Boże, szukam Ciebie i pragnie Ciebie moja dusza” – to jest ta

pierwsza formuła modlitwy, której początkiem jest odkrycie, że pod spodem wszystkich tęsknot, pragnień, nawet uzależnień jest pragnienie Boga, jest pragnienie, aby być najbliżej jak się da Tego, który cały jest dla mnie, Tego, który ostatecznie na krzyżu wyraził pragnienie mego serca, mego umysłu, całej mojej wolności, mnie. To jest modlitwa pragnienia Boga, pragnienia przebywania w Jego bliskości, pragnienia zjednoczenia się z Nim.

MÓDL SIĘ DO OJCA

Ten rozdział niniejszej książki o modlitwie poświęcony będzie ojcostwu i modlitwie *Ojcie nasz*. Ojcostwo jest dla nas, dla naszej duchowości i w ogóle dla naszego życia absolutnie kluczowe. Jeżeli odkryjemy tajemnicę ojcostwa, wtedy lepiej zrozumiemy to, kim jesteśmy i jak powinniśmy postępować.

Punktem wyjścia dla rozważań o ojcostwie niech będzie odpowiedź papieża Franciszka na pytanie, które zadał mu jeden z dziennikarzy – jaki fragment z Biblii dałby do przeczytania komuś, kto nigdy Biblii w ręce nie trzymał. Papież odpowiedział, że na pewno nie dałby takiemu człowiekowi na początek dziesięciu

przykazań, ale zaczęłyby od modlitwy *Ojcze nasz*, bo ważniejsze jest to, kim jesteśmy, od tego, co mamy czynić. To, co robimy, powinno wynikać z tego, kim jesteśmy. A to, co stanowi najważniejszy punkt tożsamości każdego z nas, to właśnie fakt, że jesteśmy ukochanymi dziećmi Ojca, że z miłości chciał naszej obecności na tym świecie i powołał nas przez naszych rodziców. W tym zawiera się także całe wychowanie, edukacja, ale samym źródłem i początkiem jest kochający Bóg Ojciec.

Tego uczy nas Jezus, choćby właśnie w modlitwie *Ojcze nasz*, którą przekazuje apostołom. Mówi On, że najważniejszą relacją jest nasza relacja z Ojcem. Do niej się odwołujemy, w niej pokładamy wszelką nadzieję, w niej – jestem o tym przekonany – jest też nasze uzdrowienie, uporządkowanie wszystkich spraw, wyprostowanie ścieżek.

Podpowiedzią w naszym poszukiwaniu istoty ojcostwa jest także to, co mówi inny Franciszek – św. Franciszek z Asyżu. On bardzo często modlił się taką modlitwą: „Kim jesteś Ty, Panie, a kim jestem ja?”. I dodawał: „Jak to zrozumieć, zrozumieć wszystko”. Jak zrozumieć to, kim jesteś

Ty, Ojczy, kim jesteś Ty, Panie, jak zrozumieć to, kim jestem ja, wtedy zrozumieć wszystko inne – to, jak mam żyć, jak budować relacje z innymi ludźmi i wreszcie: jak budować relacje z Bogiem.

Nieprzypadkowo Jezus uczy nas właśnie modlitwy *Ojczy nasz*. Znajdujemy ją zarówno w tłumaczeniu Mateusza Ewangelisty, jak i Łukasza Ewangelisty. Obie wersje się dopełniają i odsłaniają przed nami nowe tajemnice – takie, które są nam bliskie, które wyjaśniają tę relację z Bogiem Ojczyem.

Zwróćmy uwagę na to, że wcześniej nikt nie zwracał się do Boga „Ojczy”, w taki sposób jak uczy Jezus, bo to by była zbyt poufałość. Ta modlitwa jest zatem Jego krokiem w naszą stronę; to On sam chce się nam objawiać jako Ojciec i to nie tylko jako Ojciec Jezusa, ale i nasz. Jezus bardzo nas zachęca do tego, żebyśmy modlili się w taki sposób jak On sam: „Ojczy nasz” – Ojczy, który jesteś nie tylko Ojczyem moim, Ojczyem Jezusa, ale Ojczyem nas wszystkich. Jezus to bardzo podkreśla. Pragnie, żebyśmy wszyscy widzieli Boga jako Ojca.

To jest często bardzo trudne, bo na obraz Boga Ojca nakładają się różne kalki naszych

naturalnych ojców i patrzymy na Niego przez ich pryzmat. Może właśnie to jest najtrudniejsza praca, którą mamy do wykonania – zobaczyć Boga Ojca w taki sposób, w jaki On chce się nam pokazać. Modlitwa *Ojcze nasz* może być nam bardzo w tym pomocna, dlatego warto się nad nią choćby na chwilę pochylić.

Są dwie wersje modlitwy i pozwolę sobie je przytoczyć. Zacznę od tej ze św. Mateusza:

Ojcze nasz, który jesteś w niebie, niech się święci imię Twoje! Niech przyjdzie królestwo Twoje; niech Twoja wola spełnia się na ziemi, tak jak i w niebie. Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj; i przebacz nam nasze winy, jak i my przebaczamy tym, którzy przeciw nam zawinili; i nie dopuść, abyśmy ulegli pokusie, ale nas zachowaj od złego! (MT 6,9–13)

I według św. Łukasza:

Ojcze, niech się święci Twoje imię; niech przyjdzie Twoje królestwo! Naszego chleba powszedniego dawaj nam na każdy dzień i przebacz nam nasze grzechy, bo i my przebaczamy każdemu, kto nam zawini; i nie dopuść, byśmy ulegli pokusie (ŁK 11,2–4).

Modlimy się: „Niech się święci Twoje imię”. Oznacza to, że Twoje imię jest święte, Ty jesteś święty. A skoro jesteś naszym Ojcem, to pragniesz również dla nas tego, żebyśmy i my byli święci. Oczywiście, my postrzegamy siebie inaczej – jako nieświętych. Może pragniemy świętości, a może myślimy, że jest ona dla nas nieosiągalna. Pewne jest natomiast to, że nasz Ojciec jest święty. Możemy szukać jakichś innych Jego przymiotów, ale wydaje się, że właśnie ten – bycie świętym – najbardziej oddaje to, kim właściwie Bóg jest.

Co to znaczy, że Bóg jest święty? Święty to nie świętoszkowaty, odrealniony, z aureolą na głowie, tylko czysty, bliski, kochający, otwarty na nas, chcący nas takich, jacy jesteśmy. To wszystko wynika z tego, że Bóg jest święty. Niech się święci Jego imię.

A jakie jest Jego imię? Jego imię to „Jestem”, oznaczające to, że jest On obecny. Tak naprawdę naszą odpowiedzią, naszą modlitwą w tym kontekście powinno być też to jedno słowo: „Jestem” – ja też jestem. On mówi do mnie: „Jestem”, ja do Niego mówię: „jestem” i wówczas możemy się w tej modlitwie spotkać,

możemy się wzajemnie poznawać, możemy lepiej wiedzieć, kim jesteśmy.

To takie ważne, żeby wiedzieć, kim jesteśmy. Bardzo często sobie z tym nie radzimy – błąkamy się po świecie i robimy mnóstwo różnych rzeczy, uważając jednocześnie, że nie mają one większego sensu. A one nabierają go dopiero poprzez to, kim jesteśmy. Jeżeli odkryjemy to, kim jesteśmy, to – tak jak powiedział papież Franciszek – będziemy wiedzieć, co mamy robić. Jeszcze inaczej mówiąc: to, kim jesteśmy, sugeruje to, co mamy czynić, a nie na odwrót: to, co robimy – określa to, kim jesteśmy.

Ostatnio z ust pewnego biznesmena usłyszałem taką myśl, którą prezentuje się na spotkaniach biznesowych – rysuje się konia przed polem i mówi się: „Na tyle jestem koniem, na ile mi się uda to pole zaorać”. Zauważmy, jak absurdalne jest takie myślenie – nie jest ważne to, że jestem tym, kim jestem, tylko to, że na tyle jestem kimś, na ile to czy tamto uda mi się zrobić. Tak jakby nasza wartość zależała jedynie od tego, co i jak umiemy robić. Bóg nie postrzega nas w ten sposób. Być może jest to relacja biznesowa, ale na pewno nie rodzicielska.

Między ojcem a synem (ogólnie między ojcem a dzieckiem) wcale nie chodzi o to, co ja mogę zrobić, a czego nie, co umiem, a czego nie. Oczywiście, to nie jest bez znaczenia, ale dużo ważniejsze jest to, że po prostu jestem. Dziecko wcale nie musi niczego robić, żeby rodzice je kochali – na tym polega bezwarunkowa miłość. Dlatego gdy modlimy się: „Niech przyjdzie Twoje królestwo”, to modlimy się również o to, żeby zagościł w nas, w naszej głowie i w naszym sercu, taki porządek – jesteśmy kochani tylko za to, że jesteśmy, a nie za to, co zrobimy. Nie musimy zasługiwać w taki czy inny sposób na tę miłość.

Niech przyjdzie Twoje królestwo, przyjdzie Twój porządek, a Twoja wola spełni się tak w niebie, jak i na ziemi. Pragniemy już tu, na ziemi, żyć tak, jak ci, którzy są w niebie, którzy zrozumieli ten porządek miłości, zrozumieli, że są chciani i kochani, i zapragnęli być razem z Ojcem w niebie.

Z tego, że Bóg jest Ojcem, wynika także to, że jest stwórcą nieba, i ziemi, a to znaczy, że jest tym, który daje nam chleb powszedni, czyli całe utrzymanie. Modlimy się: „Chleba naszego powszedniego dawaj nam na każdy

dzień”. To jest wiara w Jego opiekę, w to, że On się zatroszczy o mnie nie tylko raz na jakiś czas, ale że pragnie się o mnie troszczyć codziennie. A troszczyć to znaczy spotykać się ze mną, dawać mi te dary, które są mi na co dzień potrzebne do zadań, które przede mną stają, do spraw, które się przede mną otwierają.

A ostatnie: „Nie wódź nas na pokuszenie”, jest prośbą o to, żeby nie ulegać pokusie. Nie chodzi tu o to, żeby Bóg nas nie kusił – On tego nigdy nie robi – ale o to, żeby nas chronił i strzegł przed tym, byśmy nie ulegali kuszeniu. To jest ważne, bo grzech bardzo często potrafi nas mocno przygnieść. A Bóg – nasz Ojciec – jest też tym, który zbawia, który nas podnosi i pragnie, abyśmy żyli wyprostowani i szczęśliwi, abyśmy potrafili się cieszyć życiem, żebyśmy nie trwali w upadkach i nie pozwolili się przygnieść temu, co niesie życie.

TANIEC DAWIDA

To, co dzieje się pomiędzy Panem Bogiem a mną w modlitwie, nigdy nie jest monotonne i bezbarwne. Stanięcie w obecności Boga – bo taka definicja modlitwy jest mi najbliższa – to jest zawsze rzeczywistość niezwykle barwna, pełna dźwięków, melodii, to jest coś bardzo dynamicznego. Opowiem więc o ekspresjach w modlitwie. Nie będę jednak poruszał kwestii konkretnych technik modlitewnych, ale zajmę się sposobami modlitwy w znaczeniu postaw serca.

Po zwycięstwie Izraelitów nad Filistynami król Dawid postanawia wprowadzić Arkę Przymierza do Jerozolimy. To jest wielkie święto – ludzie tańczą, śpiewają, świętują, a przed Arką Przymierza

idzie król Dawid. Ale tak naprawdę „idzie” to jest niefortunne słowo, dlatego że ten poważny, dumny, budzący szacunek król tańczy przed Bogiem obecnym w Arce Przymierza. Mówiąc o tańcu Dawida, nie chcę mówić o modlitwie wielbienia – o tym wspomnę w innym miejscu – mam natomiast na myśli taką postawę przed Panem Bogiem, która jest autentycznością. Modlitwa wyraża moją osobowość, odwołuje się do historii mojego życia, uczuciowości, sposobu myślenia, pragnień, sukcesów, porażek – modlitwa to jestem cały ja.

Nie chodzi oczywiście o to, że za każdym razem, gdy się modlę, mam „tańczyć” z radością, tak jak robi to Dawid. Szczególnie, że on sam też nie zawsze „tańczy” na wesoło. Są takie momenty w życiu Dawida – na przykład kiedy uznaje on swój grzech cudzołóstwa popełniony z Batszebą – gdy stoi przed Panem Bogiem, modląc się ze skruchą i żalem; a kiedy umiera jego syn, modli się z kolei pełen pokuty i cierpienia, błagając Boga o ratunek dla dziecka. Jednak bez względu na to, czy Dawid tańczy, czy pokutuje, czy modli się w sposób błagalny, zawsze jest autentyczny przed Panem Bogiem – to jest jego wielka zaleta. To, czego możemy się uczyć od tego króla, który

w historii z Arką Przymierza tańczy przed Bogiem jak mały chłopiec, to autentyczność i prostota.

Pierwszą, najważniejszą cechą modlitwy jest zatem autentyczność. Stojąc w obliczu Pana Boga, zdieram z siebie wszystkie maski. Rezygnuję z pozerstwa, uznając to, kim faktycznie dzisiaj jestem. Postanawiam wydostać się z przebrania, z pancerza lęku, by zgodzić się na swoją aktualną kondycję w spotkaniu z Bogiem. My bardzo często przychodzimy do Pana Boga opieczętowani, zasłonięci, a taka postawa niesamowicie utrudnia łasce dostęp do głębi naszego serca.

Z autentycznością jest tylko jeden problem. Kiedy uczę się być sobą przed Panem Bogiem, innym może się to nie spodobać. Mikal, żona Dawida, pogardza modlitwą męża: „Jak to jest możliwe, że ty, poważny król, poważny władca-wojownik, tańczysz i zachowujesz się jak dziecko przed swoimi służącymi?”. Jak reaguje na to Dawid? Nie słucha tego oskarżenia, lecz odpowiada: „Przed Panem będę tańczył” (2 SM 6,22), czyli będę dalej sobą przed Panem Bogiem.

Warto zgodzić się na to, że drugiemu człowiekowi, nierozumiejącemu tego, co się we mnie dzieje, nie będzie podobała się moja postawa

w relacji z Panem Bogiem. Nie mogę się tego wystraszyć. Jeżeli naprawdę zasmakowałem w modlitwie i wiem, że to, co się dokonuje pomiędzy mną a Bogiem, jest niepowtarzalne i wyjątkowe, to nic mi już nie odbierze tego doświadczenia. Muszę się tylko zgodzić na to, że czasami mogę się wydać śmieszny w oczach innych ludzi. I jeszcze jedna ważna rzecz, warta zapamiętania – prawdopodobnie ten, kto dzisiaj próbuje mnie skompromitować, wyśmiać czy podważyć moją modlitwę, sam nie zaznał Bożej bliskości. Zwraca na to uwagę św. Bernard, mówiąc, że jeżeli nie rozumiesz tego, co mówię, to znaczy, że sam jeszcze tego nie doświadczyłeś; jeżeli zaczniesz to rozumieć, będzie to oznaczać, że już stało się to twoim doświadczeniem.

Która modlitwa najbardziej podoba się Panu Bogu? Moja własna. Pod warunkiem, że modłę się z głębi serca i jestem w spotkaniu z Nim autentyczny.

Informacje o autorach

TOMASZ GRABOWSKI OP – ur. w 1978 r., dominikanin. W latach 2005–2016 prezes Fundacji Dominikański Ośrodek Liturgiczny. Autor licznych wywiadów i artykułów w mediach ogólnopolskich, regionalnych i katolickich oraz dwóch książek: *Wiara w czasach zarazy* i *Droga do zbawienia*. Od września 2016 r. jest prezesem Wydawnictwa Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze w Poznaniu. Prowadził wykłady poświęcone liturgii w ramach m.in. Dominikańskich Szkół Wiary, Dominikańskiego Studium Filozofii i Teologii, Studium Dominicanum, Wrocławskiego Studium Liturgiczno-Wokalnego, a także zajęcia dydaktyczne i formacyjne w Kolegium Filozofii

ficzno-Teologicznym oo. Dominikanów. Głosi rekolekcje dla grup, parafii i księży oraz wspólnot zakonnych. Jest opiekunem poznańskich grup formacyjno-modlitewnych Paleolit i Mezolit.

WOJCIECH JĘDRZEJEWSKI OP – ur. w 1968 r., dominikanin, kaznodzieja, rekolekcjonista, współtworzy Dominikański Ośrodek Kaznodziejski. Były katecheta, duszpasterz młodzieży i studentów. Współpracownik Radia Plus, Religia.tv, Boska.tv. Publikował w „Więzi”, „W drodze”, „Tygodniku Powszechnym”, „Przewodniku Katolickim”. Jest autorem książek *Fascynujące zaproszenie* oraz *Ewangeliarz dominikański*. Głosi rekolekcje i misje parafialne, posługuje słowem księżom i siostram zakonnym. Prowadzi warsztaty czytania Pisma Świętego, które adresuje do małych grup duszpasterskich. Koordynuje warsztaty kaznodziejskie dla kapłanów. Zajmuje się również indywidualnym coachingiem kaznodziejskim. Mieszka w łódzkim klasztorze.

TOMASZ NOWAK OP – ur. w 1971 r., dominikanin, kaznodzieja wędrowny, wykładowca homiletyki, przeor klasztoru w Łodzi. Współtworzy Domini-

kański Ośrodek Kaznodziejski. Jego największą pasją jest głoszenie Ewangelii i muzyka, szczególnie jazz. Towarzyszy inicjatywom związanym z modlitwą uwielbienia. Razem z muzykami, aktorami, tancerzami i innymi artystami, którym bliska jest ta idea, prowadzi warsztaty, rekolekcje i koncerty. Jak św. Dominik, chce głosić wszystkim, wszędzie i na wszystkie sposoby.

SZYMON POPLAWSKI OP – ur. w 1984 r., dominikanin, wychowawca braci nowicjuszy, absolwent Szkoły Retoryki UJ w Krakowie, przez kilka lat głosił Ewangelię, posługując w Dominikańskim Ośrodku Kaznodziejskim, współautor książki *Zapach pomarańczy. Życie dominikańskie z innej perspektywy*. Publikował również m.in. w miesięczniku „W drodze”. W centrum jego zainteresowań – obok kaznodziejstwa – znajduje się teologia monastyczna. Mieszka w klasztorze na warszawskim Służewie.

Spis treści

TOMASZ GRABOWSKI OP	
Promień ciemności	5
Technika czy spontaniczność?	
W obronie pacierza	5
Źle prosicie, dlatego nie otrzymujecie	11
Błogosławcie, a nie złorzeczcie	17
Słowo Boga jest krótkie	24
Moc w słabości	31
Bóg w nas mieszka	39
Modlitwa nieustanna	44
Promień ciemności, czyli kontemplacja	50

WOJCIECH JĘDRZEJEWSKI OP

Prosta modlitwa	57
Modlitwa najintymniejszych pragnień	57
Modlitwa przerażenia wciągającym złem	59
Modlitwa tęsknoty za słowem	61
Modlitwa pragnienia odnowienia serca	62
Modlitwa pragnienia ocalenia bliskiego człowieka	63
Modlitwa smutkiem	64
Modlitwa radości	65
Modlitwa gniewem	66
Modlitwa ciszy	67

TOMASZ NOWAK OP

Poszukiwanie ojcostwa	69
Módl się do Ojca	69
Jak Bóg jest obecny w modlitwie Kościoła?	76
Jak brak pojednania przeszkadza w modlitwie?	77
Dlaczego trzeba się strzec gniewu na modlitwie?	78

Dlaczego ważny jest dystans na modlitwie?	79
Czy można modlić się tylko zewnętrznymi gestami?	79
O co w pierwszej kolejności prosić na modlitwie?	80
O co na drugim miejscu prosić na modlitwie?	81
O co w trzeciej kolejności prosić na modlitwie?	82
Czego szukać na modlitwie?	82
W jaki sposób na modlitwie można naśladować aniołów?	83
Co może być zasłoną na modlitwie?	83
Czy rzeczywiście stajesz przed Bogiem na modlitwie?	84
Czemu służy uważność na modlitwie?	85
Jak używać pamięci w modlitwie?	85
Co zwykle przeszkadza podczas modlitwy?	86
Po co muchy i komary na modlitwie?	87
Dlaczego chcesz podjąć życie modlitwy?	88

SZYMON POPLAWSKI OP	
Ekspresje	89
Taniec Dawida	89
Lament Jeremiasza	92
Obrona Mojżesza	96
Cierpliwość Anny	99
Wielbienie Maryi	102
Samotność Jezusa	105
INFORMACJE O AUTORACH	111

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze istnieje, by inspirować, towarzyszyć i pomagać czytelnikom w rozumieniu wiary chrześcijańskiej oraz przeżywaniu jej w codzienności. Od 1973 roku wydajemy miesięcznik „W drodze” i starannie dobrane książki. Nasze publikacje pozwalają pogłębić więź z Bogiem, pokochać nauczanie Kościoła katolickiego, a także odnaleźć się we współczesnym świecie. Wiemy, że prawda przekonuje również przez piękno, dlatego zwracamy uwagę na szczegóły edytorskie, by forma nadana słowom odpowiadała ich treści.

Dlatego skład tej książki, zaprojektowany przez KRZYSZTOFA LORCZYKA OP, został oparty o fonty Minion Pro i Syntax LT Pro. Minion Pro to aktualizacja do formatu OpenType dwuelementowego, szeryfowego kroju pisma, który w wersji cyfrowej w 1990 roku zaprojektował zainspirowany krojami późnorenesansowymi ROBERT SLIMBACH. Natomiast Syntax LT Pro jest fontem bezszeryfowym, wzorowanym na renesansowych krojach pisma, podobnych do Sabona lub Bembo. Został stworzony przez HANSA EDUARDA MEIERA w latach 1954–1972, odlany po raz pierwszy w 1969 roku przez D. Stempel Schriftgießerei. Oba kroje zostały zdigitalizowane przez Adobe Systems®. Książkę wydrukowano i oprawiono w zakładzie poligraficznym: SIGNUM POLIGRAFIA w Łodzi na papierze MUNKEN PRINT WHITE o gramaturze 80 g/m², spulchnionym do wolumenu 1,5. Niniejszy egzemplarz pochodzi z I nakładu zrealizowanego w 2020 roku.

