



Modlitwa jest działaniem osobliwego rodzaju
– w otwieraniu się na Boże działanie,
podstawę wszystkiego.

Zasadnicze pytanie związane z modlitwą nie brzmi: co mam robić, aby dobrze się modlić. Istotne jest, jak otworzyć się na Boże działanie w moim życiu przez modlitwę. Przejście do nowego spojrzenia jest odpowiednikiem nawrócenia, zmiany sposobu myślenia (*metanoia*), którego oczekuje od nas Jezus. Nie to, co my czynimy czy nie czynimy dla Boga, stoi na pierwszym miejscu, ale Jego działanie w nas: Dobra Nowina o miłosierdziu Ojca, którego objawieniem stał się – Jezus. Prawdziwość Ewangelii odkrywają ci, którzy dotkliwie przeżyli granice swych uczynków; inni zaś – opierający się pysznie na swym działaniu, także „dla Boga” – nie pojmują ogromu Jego miłosierdzia.

Jednak otwieranie się na Boże działanie wymaga także stosownego działania z naszej strony. Najważniejsza jest uważność, czujność. Nie wystarcza dzia-

łanie skierowane ku „jakiemuś” dobru, jak o tym świadczy biblijna wizja pierwszego grzechu; należy przyjąć dobro, jakim obdarza Bóg. Wybór właściwego działania wymaga czujności. Działanie siłą rozpędu czy bezmyślnego reagowania na bodźce nie jest godne człowieka. Jeśli nasze bycie *na obraz* Boży ma się przejawiać także w naszym działaniu, trzeba „pobyć” w otwarciu się na Jego bliskość, na pełnię bycia-działania. Ten „pobyt” wiąże się z modlitwą, w której liczy się nade wszystko nasze bycie przed Bogiem, uprzednie wobec działania. To, co czynimy jest tylko częścią życia, bycia jako daru Bożego. Poza częścią mamy dojrzeć i całość, oczekującą nas pełnię. W tym celu trzeba się zatrzymać w działaniu, spocząć, odpocząć... I takim odpoczywaniem – udziałem w odpoczynku Boga – jest święty czas modlitwy.

Postawa czuwania, czujności to osobliwa postać aktywności. Działanie z nią związane nie od razu jest widoczne, bo Boże działanie pozostaje początkowo niewidzialne. Potrzeba czujności, zatrzymania się na modlitwie, by działanie Boże przyjęło widzialną postać dzięki dalszej aktywności człowieka, gdy jego modlitwa zaowocuje działaniem. *Czuwajcie i módlcie się* (Łk 21,36), wzywa Jezus, otwierając nas na swe przybycie – na zamieszkanie wśród nas.

Modlitwa to stawienie się w obecności Boga. Potrzebne jest oderwanie się od wszystkiego, by na nowo wszystko odkryć – w Bogu.

Boże bycie i działanie dla naszego dobra poprzedza wszystko – jak otaczające nas i przenikające powietrze, w którym *żyjemy, poruszamy się i jesteśmy*. Gdy nie „czujemy” Ducha Świętego, działającego w naszym wnętrzu i modlącego się w nas, trzeba zacząć od innych Jego znaków. Samo życie również od Niego pochodzi, zatem otwierając się na dar życia, uczymy się przyjmować głębiej Dawcę – Ducha Stworzyciela.

Jezus uczy takiego spojrzenia, zwróconego na postrzeganie Bożego działania we wszystkim. Nazywając uczniów błogosławionymi, wskazuje także na błogosławieństwo życia zewsząd ich otaczającego: *Przypatrzcie się ptakom w powietrzu (...) liliom na polu*. Ich życie jest odnawiane ciągle przez Ojca, który je żywi. *Czyż wy nie jesteście ważniejsi niż one?* (Mt 6,26n). Dla Boga, podtrzymującego życie

przyrody, jeszcze ważniejsze jest życie ludzkie, stworzone na Jego obraz, a przeto przeznaczone do życia wiecznego. Ta wiara pomaga w uwolnieniu się od troski, pełnej lęku o zachowanie życia; pozwala dostrzec najważniejsze: *Starajcie się naprzód o królestwo Boże (...) a to wszystko będzie wam dodane* (Mt 6,33). To „królestwo” czy raczej królowanie – dominujące działanie Boże – ma być odkryte i przyjęte nie tylko w przyrodzie, ale nade wszystko w życiu człowieka. Nie rzuca się ono w oczy, wymaga spojrzenia, które *widzi w ukryciu*. Dlatego modlitwa, pomocna w uznaniu panowania Boga we wszystkim, zaczyna się zgodnie ze wskazówką Jezusa: *Gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie* (Mt 6,6). Cóż „odda”? Po prostu doda swego życia temu, kto powraca do Niego – dzięki modlitwie.

Zewnętrzne „zamknięcie” prowadzi do pełniejszego otwarcia się na niewidzialnego Boga, następnie na Jego działanie, widzialne we wszystkim. „Samotna” modlitwa to „sam na sam” z Bogiem, stawienie się w Jego obecności. Rozpoznamy Go na zewnątrz jedynie wtedy, gdy poruszy nas On we wnętrzu naszego osobistego życia.



Stanięcie w obecności Bożej
nie zaczyna się „wyciszeniem”;
może wyzwolić lęk,
od którego tylko Bóg uwalnia człowieka,
by dać autentyczny pokój.

Stawianie się w obecności Boga to najpierw działanie w odpowiedzi na Jego zaproszenie, by się z Nim spotkać. Można tego działania unikać, odwracając się od Zapraszającego, szukając ucieczki w innych uczynkach. Obawa przed spotkaniem z Bogiem objawiła się po pierwszym grzechu, gdy człowiek ukrył się, lękając się Bożego spojrzenia. Uciekanie jest daremne, skoro *nie ma stworzenia, które by było przed Nim niewidzialne, przeciwnie, wszystko jest nagie i odsłonięte przed Jego oczami* (Hbr 4,13). Ostatnie słowa przypomniał Jan Paweł II w swoim *Tryptyku rzymskim*, gdzie powracają one kilkakrotnie w łacińskiej wersji: *Omnia nuda et aperta sunt ante oculos Eius...* Papież opisuje Boże spojrzenie tak, by nie napawało lękiem: *Ten, który stwarzał, widział – widział, „że było dobre”, / widział widzeniem różnym od naszego, / On – pierwszy Widzą-*

cy – / *Widział, odnajdywał we wszystkim jakiś ślad swej Istoty, swej pełni.* Boże spojrzenie widzi skryte w człowieku dobro. Dlaczego się go lękać? Lęk obnaża zło, które niepokoi się bliskością Boga. To zło wmawia, że Boże spojrzenie zagraża nam, jakbyśmy w całości byli źli. Nie należy słuchać tego podszeptu. Nie poddawajmy się wyobrażeniu groźnego Boga. Zagraża on złemu w nas, a nie nam samym, którzy jesteśmy Jego umiłowanymi dziećmi.

Zaufajmy Bożemu spojrzeniu, wcielonemu w Jezusie. Jest On wiernym Obrazem Ojca, Boga bogatego w miłosierdzie (por. Ef 2,4). W naszych czasach upowszechnia się wizerunek Jezusa miłosiernego, który ukazał się w wizji, danej św. Faustynie. Gdy stajemy w obecności niewidzialnego Boga, może nam przyświecać ten obraz. Wymowne spojrzenie Jezusa wyraża to, co poświadczył Apostoł, opisując Boże spojrzenie. Wcielony Syn Boży został *doświadczony we wszystkim na nasze podobieństwo, z wyjątkiem grzechu*, może więc *współczuć naszym słabościom*. I dlatego: *Przybliżmy się z ufnością do tronu łaski, abyśmy otrzymali miłosierdzie* (Hbr 4,15n). Jeśli czujemy niepokój, nie poddawajmy się jemu, tylko oddajmy go – i siebie – Jezusowi.



Obecność Boga trudno zawrzeć w jednym obrazie,
skoro On wszystko przenika.
Przeżycie Bożej obecności dane jest człowiekowi
w pełni obecnemu – tu i teraz.

Stanięcie w Bożej obecności stanowi początek modlitwy. Trudno zwracać się do Niego, jeśli nie uświadomimy sobie Jego bycia – nie odległego od nas, ale nieskończenie bliskiego, przenikającego wszystko. Jednak „uświadomienie” znaczy więcej niż wyobrażenie. Wyrażenia obrazowe nie zawierają całej prawdy, jedynie częściowo ją wskazują. Mówiąc o stawianiu „w obliczu Boga”, próbujemy wyrazić osobową Jego bliskość, która dopełni się w spotkaniu „twarzą w twarz”. Podobnie jest ze „spojrzeniem” Boga. Nie należy widzieć w nim czegoś zewnętrznego; raczej oznacza ono niewyraźną bliskość Osoby, która jest „przed” nami nie przestrzennie, ale jakościowo, skoro „wyprzedza” nasze bycie swoim. Nigdy byśmy nie zbliżyli się do nieskończonego Boga, gdyby On sam do nas się nie zbliżył, objawiając się – przy całej swej „odległości” – jako Bóg bli-

ski, bliższy naszego wnętrza niż my sami (*intimior intimo meo!*).

Uświadomienie sobie Bożej obecności dokonuje się przez to, że sami stajemy się w pełni świadomi – przytomni, obecni... Pomaga nam w tym modlitwa, gdy rzeczywiście tak ją zaczynamy. Nierzadko jednak o tym nie pamiętamy, przechodząc od razu do słów czy myśli zwróconych do Boga jedynie formalnie – przez „odklepanie” pacierza czy nawet w bardziej osobistych modlitwach, kiedy mówimy wprawdzie „Boże”, ale skupiamy się głównie na tym, co Jemu pragniemy przekazać. A wtedy tak naprawdę zajmujemy się sobą, zapominając o Nim – Obecym. I dlatego trudno nam przyjąć Jego obecność także w naszych problemach. Absorbują nas to, czego nam brakuje; za mało dociera do naszej świadomości, obecność łaski, której pełno także w naszym życiu jako darze samego Boga. Pogrążamy się w myślach o przeszłości, wybiegamy w przyszłość, a przecież Obecność objawia się tu i teraz, obecnie, gdy stanę w obliczu Boga w postawie: jestem – obecny. To nie tylko początek, ale podstawa całej modlitwy. Wystarczy, bym otworzył się na Tego, który jest we wszystkich moich sprawach – we mnie. Staję się *na obraz Boga: Jestem* (Wj 3,15).



Zasadniczą „treścią” naszej modlitwy jest życie:
dar od Boga.
W modlitwie nie chodzi o „coś”, tylko o nas samych,
aby wypełniała nas Boża obecność.

Nie znajdziemy żywego Boga, póki nie poruszy nas On „do żywego” w naszym osobistym życiu. Tak, On przenika wszystko, jednak Jego wniknięcie do mojej świadomości jest autentyczną nowością. Różne doświadczenia życiowe mogą przygotować na przeżycie dzięki nim obecności Boga. Skupmy się teraz na specyficznym doświadczeniu modlitwy. Tu możemy doświadczyć jednej obecności: Bożej i swojej.

Modlitwa zaczyna się pragnieniem, aby stanąć w Bożej obecności. Tym jednak, co widzimy czy odczuwamy, nie jest bezpośrednio On, tylko różne postacie życia – na zewnątrz nas i wewnątrz. Idąc za radą samego Jezusa, by się zamknąć w ukryciu przed innymi, warto zacząć od skupienia się na życiu danym osobiście mnie... Nie chodzi o rozważanie swego życia. Wprawdzie to również może stanowić modlitwę, jednak aby doświadczyć życia „tu i teraz”,

trzeba zatrzymać się na tym, czym aktualnie żyję. Liczy się nie przeszłość, którą sobie przypominam, ale samo przypominanie jako akt mojej świadomości. Podobnie, nie plany czy sprawy, jakie mnie czekają w przyszłości, są tu i teraz istotne, tylko mój aktualny stan, który przejawia się w wybieganiu myślą ku temu, czego nie ma, skoro przyszłość dopiero przyjdzie... Przeszłe i przyszłe sprawy mego życia są dalej ode mnie niż aktualne myśli i uczucia, które szukają sobie obiektu poza ścisłą obecnością-aktualnością. Pragnąc zatem obecności, muszę przejść od przedmiotów moich myśli czy uczuć do nich samych. Dochodzi do głosu to, czym istotnie żyję – moje życie tu i teraz.

Pierwszy krok do wnętrza życia przybliży do źródła – świadomości. Zaczynam być świadom – siebie. Kolejny krok oczyszczania świadomości stanowi czyste zauważanie tego, co jest – nie tylko we mnie, ale i w otoczeniu. To krok w stronę czystej obecności, modlitwy samego życia. Modlitewne „sam na sam” z Bogiem objawi w końcu samotność, o którą prosi Go poeta: *Tę prawdziwą / kiedy Ty mówisz przede mnie / a mnie nie ma* (J. Twardowski, *Samotność*).



Drogą przybliżania się ku pełnej Obecności – w obecnym życiu – jest skupienie się na Jednym, objawiającym się w rozmaitych postaciach.

Stawanie w obecności Boga rozjaśnia się dzięki Jezusowi. W Nim wcieliło się pełne miłości spojrzenie, które przeczuwali modlący się w Starym Testamencie, wyznając: *Panie, przenikasz i znasz mnie, (...) / Ty ogarniasz mnie zewsząd i kładziesz na mnie swą rękę* (Ps 139,1.5). To przenikanie, także Boża ręka stają się uchwytnie w postaci Jezusa. Wprawdzie Ojciec pozostaje dalej niewidzialny, jednocześnie jednak objawił się widzialnie w Synu, który zapewnia: *Kto Mnie zobaczył, zobaczył także i Ojca* (J 14,9). Współcześni Jezusa mogli blisko Niego doświadczyć bliskości Boga w Jego wcielonej obecności. Dla nas aktualna pozostaje wskazówka, której udzielił On, gdy chciał uspokoić osobę zabieganą, niezdolną stanąć w Jego obecności: *Troszczysz się i niepokoisz o wiele, a potrzeba tylko jednego* (Łk 10,41n).

Jezus nie mówi tu, co jest jednym, jedynie potrzebnym, ale całość ewangelicznej sceny pokazuje, że ma na myśli postawę Marii, siostry Marty, która całkowicie wsłuchała się w Jego słowo, zamieniła się w słuch, gdy On mówił. Nie chodziło o przeciwstawienie modlitewnego słuchania czy wpatrywania się w Niego przez Marię działaniu Marty, które także było potrzebne. Marcie jednak brakowało prostoty dziecka Bożego. Zamiast zająć się jednym, a więc w danej sytuacji swoją pracą dla Gościa, myślała równocześnie o czymś innym; nie tylko pograżona w rozmaitych troskach, ale nadto rozproszona niechęcią wobec siostry oddanej innemu zajęciu. Jezus upomniał ją, by pochwalić postawę skupioną na jednym i przeciwstawić ją postawie rozproszonej między wiele spraw i trosk. Ostatecznie tylko skupienie się na jednym – czy to w modlitwie, czy w pracy – jest drogą prowadzącą do jedności z Bogiem w bliźnich i w sobie.

Nasze życie – jedno – pozostaje rozproszone. Zauważamy to, kiedy zaczynamy się skupiać w modlitwie, stając z naszym życiem w obliczu żywego Boga. Jeśli nie zrażamy się trudnościami, modlitwa staje się drogą. Skupienie na jednym objawia się krok po kroku jako skupienie na Jednym – w osobowej wielości.



Jednym, w którym najwcześniej dociera do nas
Boży dar życia, jest ciało.
Dlatego pomocą w modlitewnych rozproszeniach
może być z początku – modlitwa ciała.

Droga modlitwy staje się coraz prostsza, skoro zmierzera ku Jednemu. Gdy jednak brakuje nam świadomości, że potrzeba jednego – w życiu i modlitwie – wtedy wszystko staje się złożone. Także modlitwa nie pomaga, kiedy jej prostota ogranicza się do klepania formuł, a życiowe problemy pojawiają się w niej jako rozproszenia, na które się narzeka. Może tylko jeszcze klęcząca pozycja ciała przypomina, że stajemy wobec Boga. Mówiąc ściślej, często nie my świadomie pamiętamy o tym, a jedynie ciało swą postawą zachowuje pamięć o sensie modlitwy. Warto więc odwołać się do jego pomocy.

Włączenie ciała do modlitwy wymaga świadomego działania, które przejmuje to, co wcześniej było nieświadome. Zanim przebudzi się duch, ożywiający człowieka, Duch Boży przejawia się w ciele, podobnie jak w przyrodzie, naturze roślinno-zwierzęcej,

z której ludzkie ciało się wyłoniło w długiej ewolucji. Sama przyroda wysławia wielkość Stwórcy: *Wszystko, co żyje, niech wielbi Pana!* (Ps 150). To wezwanie kieruje się nie do przyrody, która nieustannie wielbi Boga, ale do człowieka, by wyraził słowami to, co stworzenie głosi samym swoim życiem. Ludzkie niemowlę – nie mówiące – modli się „tylko” ciałem. A właśnie tego rodzaju modlitwa wyraża prostotę, którą Jezus i nam daje za przykład, przypominając słowa psalmu: *Z ust niemowląt i ssących zgotowałaś sobie chwałę* (Mt 21,36; por. Ps 8,3).

Nie mamy, naturalnie, naśladować niemowląt, ale jeśli trudna stała się dla nas modlitwa słowami, bo ją zakłócają narzucające się myśli, to pomocą służy proste skupienie naszej uwagi na ciele. „Stanięcie” w obecności Bożej oznacza najpierw określoną postawę ciała – niekoniecznie klęczącą, ale po prostu taką, która pomoże zachować skupienie. Najważniejsza jest uwaga. Nie skupiamy się na myślach ani na ich unikaniu, tylko wczuwamy się w nasze ciało – całe – jako nasze życie. Skupienie się na jednym – ciele – to pierwszy krok, aby się skupić ostatecznie na Jednym.



„Miejsce, na którym stoisz, jest ziemią świętą” (Wj 3,5).

„Czyż nie wiecie, żeście świątynią Boga
i że Duch Boży mieszka w was?” (1Kor 3,16).

Ciało wydaje się przeszkadzać w modlitwie. Rano czujemy senność, wieczorem ogarnia nas zmęczenie po całodziennym zagonieniu. Czy wolno „gwałcić” nasze ciało do kolejnego wysiłku – modlitewnego? Przecież ono sygnalizuje dostatecznie jasno, że go nadużywamy, nie pozwalamy jemu się wypaść, odmawiamy wytchnienia w ciągu dnia. To nie ciało tak naprawdę przeszkadza, ale przeszkodą, którą modlitwa odkrywa, jest postawa naszego ducha. Zmęczenie na modlitwie wskazuje, że jesteśmy zabiegani, brakuje nam odpoczynku. W tej sytuacji zamiast męczyć się na modlitwie, należy podjąć stosowne decyzje. Zanim modlitwa stanie się spoczywaniem w obecności Boga, potrzebny jest inny spoczynek, zwłaszcza we śnie regenerującym życiowe siły. Trzeba znaleźć czas na sen, inaczej bowiem czas poświęcany modlitwie będzie nam odślaniał ciągle to samo, co męczy...

Jeśli zmęczenie sięga tak głęboko, że trudno nawet zasnąć, wtedy mimo wszystko możemy spocząć w Panu. Naszą modlitwą będzie powierzenie Jemu swego zmęczenia, oddanie Mu siebie. Wtedy modli się ciało dzięki naszej duchowej postawie. Natomiast wtedy, gdy nasze wypoczęte ciało pomogło już przeczwiczyć senność, może nam ono pomóc w innym zmaganiu – z rozprasżającymi nas myślami. Zamiast poświęcać im uwagę, próbując z nimi walczyć, możemy je uspokoić przez „uziemienie” czy „wciele-
nie” naszej uwagi – skupionej na ciele. To jedno daje się stopniować. Po zajęciu stosownej pozycji, możemy kolejno zwrócić uwagę na: siedzenie, plecy (wyprostowane!), barki, twarz, ręce, stopy – w końcu ciało jako całość...

Nasze ciało jest najważniejszym „miejszem” naszej modlitwy. Gdy w pełni na nim się skupiamy, pozostajemy otwarci na więcej: najpierw na otoczenie, z którym ciało nas łączy swymi zmysłami. Głębiej otwieramy się w naszym ciele na życie, jeszcze głębiej – na żywego Boga, który czyni nas miejscem świętym i świątynią. Postępujemy zgodnie z apostołską zachętą: *Chwalcie (...) Boga w waszym ciele!* (1Kor 6,20).



Skupienie na naszym ciele –
wysubtelnia się w skupieniu na oddechu, znaku życia.
To kolejny krok, aby skupić się w końcu na Jednym.

Modlitwa ciała prowadzi dalej, głębiej... Oddech jest w naszym ciele jego najmniej cielesnym, a najbardziej duchowym elementem. Gdy Pismo Święte mówi o stworzeniu człowieka na Boże podobieństwo, wtedy jako znak podobieństwa wybiera właśnie oddech, osobiście przekazany przez samego Stwórcę: Bóg ulepiwszy ciało pierwszego człowieka *tchnął w jego nozdrza tchnienie życia, wskutek czego stał się człowiek istotą żyjącą* (Rdz 2,7). Tchnienie – nasz oddech – oznacza życie podobne do życia Boga, w szczególności Bożego Ducha, przenikającego wszystko, co żyje. Dlatego skupienie na jednym – oddechu – obrazuje duchowe zmierzanie w Duchu Świętym ku Jednemu we wspólnocie Boskich Osób.

To wprowadza dobrze do modlitwy, której poświęcamy więcej czasu: nasze stanięcie w obecności Bożej

warto zacząć od skupienia na ciele, by z kolei przejść do skupienia na samym oddechu. Ważny jest sposób, w jaki łączymy uwagę z tym tchnieniem życia. Oddech był w nas obecny już wcześniej, kiedy go nie zauważaliśmy. Teraz dochodzi otwarcie się na tę obecność. Nie chodzi o jakiegokolwiek „sterowanie” oddechem, np. przez wydłużanie go czy inne sposoby wpływania na niego przez sam fakt, że go „obserwujemy”. Należy raczej zauważyć go takim, jaki jest; nie mamy go zmieniać, lecz włączyć się uwagą w jego faktyczny rytm: wdech – wydech. Nic więcej.

Dwie różne fazy oddechu tworzą jedno tchnienie. Tajemnicza jedność, jakby nieruchoma w ciągłym ruchu wdechu-wydechu, daje się zauważyć w przejściu między wdechem a wydechem. Wdychanie dostarcza nam powietrza, potrzebnego do życia. W pewnej chwili to wystarcza, po czym organizm usuwa, wydycha to, co mu szkodzi. Właśnie na tym przejściu możemy skupić uwagę, na powtarzającej się chwili „bezruchu”, chwilowego nasycenia powracającym, ciągle nowym obdarowaniem – życiem. A najpełniej skupiamy się wtedy, gdy każde tchnienie przeżywamy jak ostatnie: niosące nie chwilowe, ale pełne nasycenie – przejście do pełni Życia.



Skupienie na oddechu
prowadzi do zgłębienia prawdy:
Duch ożywia nie tylko nas,
ale także naszą modlitwę.

Modlitwa skupiona w pełni na jednym – oddechu – pomaga nam się odnowić. Odnowa jest ostatecznie dziełem Ducha Świętego, który w nas działa. Od Niego pochodzi nasze życie w całym swym rozwoju; dlatego Jemu zależy także na ciągłej odnowie, która ma otwierać nasze życie na Boga. Jego nadprzyrodzone działanie w człowieku dopełnia dzieło stworzenia. Starotestamentowa modlitwa poświadcza naturalną zależność od Ducha w naturze-przyrodzie – w stworzeniach, o których Psalmista wyznaje Bogu: *Gdy im udzielasz, zbierają; gdy rękę swą otwierasz, sycą się dobrami. Gdy skryjesz swe oblicze, wpadają w niepokój; gdy im oddech odbierasz, marnieją i powracają do swojego prochu. Stwarzasz je, gdy ślesz swego Ducha i odnawiasz oblicze ziemi* (Ps 104,28n). Modlitwa Nowego Testamentu wyraźniej opisuje odnowę stworzenia dzięki Duchowi, po-

słanemu przez Ojca w jedności ze zmartwychwstałym Synem. Jak wcześniej skutki grzechu zaszkodziły całemu stworzeniu, tak obecnie również ono *z upragnieniem oczekuje objawienia się synów Bożych*. Objawianie się dzieci Bożych dokonuje się mocą Ducha Świętego, który *wspiera swym świadectwem naszego ducha, że jesteśmy dziećmi Bożymi* (Rz 8,15.19n). Dzięki człowiekowi zatem, odradzającemu się w Duchu Świętym, ma się odrodzić wszystko.

Duch Święty działa w nas także wtedy, gdy nie jesteśmy Go świadomi. Jest On jak wichur, który *wieje, kędy chce* (J 3,8); dlatego wykracza poza granice chrześcijaństwa. Jego działanie w wielkich religiach świata doprowadziło do odkrycia ćwiczeń, służących odnowie człowieka – w oświeceniu, przebudzeniu. Skupienie na jednym – oddechu – okazało się być skuteczną drogą, by człowiek stał się uważny, prawdziwie wolny.

Dla chrześcijanina to ćwiczenie jest autentyczną modlitwą, gdy pamiętamy, że nasz oddech jako znak życia kryje w sobie życie pochodzące od Boga. Skupiając się na tchnieniu życia w nas, otwieramy się na ożywiającego nas Ducha. To jeszcze nie koniec naszej drogi modlitwy, jednak i ten etap jest ważny – mógłby nawet być ostatni...



„Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam:
O cokolwiek byście prosili Ojca,
da wam w imię moje.
Do tej pory o nic nie prosiście w imię moje:
Proście, a otrzymacie,
aby radość wasza była pełna” (J 16,24).

Drogą do tajemnicy Ojca pozostaje – Jezus. On prowadzi nas i pośredniczy także w naszej modlitwie. Sam obiecał przed swoim powrotem do Ojca: *Kto we Mnie wierzy, będzie także dokonywał tych dzieł, których Ja dokonuję, owszem, i większe od tych uczyni, bo Ja idę do Ojca. A o cokolwiek prosić będziecie w imię moje, to uczynię, aby Ojciec był otoczony chwałą w Synu. O cokolwiek prosić mnie będziecie w imię moje, Ja to spełnię* (J 14,12n). Te większe dzieła, dokonywane w imię Jezusa mocą trójosobowego Boga, zaczęły się spełniać przez Apostołów po Zmartwychwstaniu. Jego mocą, po cudownym uzdrowieniu człowieka chromego od urodzenia, Piotr uroczyście zaświadczył przed Sanhedrynem: *Niech będzie wiadomo wam wszystkim i całemu ludowi Izraela, że w imię Jezusa Chrystusa Nazarejczyka – którego ukrzyżowaliście, a którego Bóg wskrzesił*

z martwych – że przez Niego ten człowiek stanął przed wami zdrowy. (...) I nie ma w żadnym innym zbawienia, gdyż nie dano ludziom pod niebem żadnego innego imienia, w którym moglibyśmy być zbawieni (Dz 4,10.12).

Modlitwa w imię Jezusa przejawia się najprościej w skupieniu na jednym: imieniu Jezus. Wyraża to *Katechizm Kościoła Katolickiego*; wspominając o różnych tytułach Jezusa Chrystusa, dodaje: *Jednak imieniem, które zawiera wszystko, jest właśnie imię, które Syn Boży otrzymuje w swoim Wcieleniu: JEZUS (...) „JHWH zbawia”. Imię Jezus obejmuje wszystko: Boga i człowieka oraz całą ekonomię stworzenia i zbawienia. Modlić się, mówiąc „Jezus”, oznacza wzywać Go, wołać do Niego w nas. (...) Wezwanie świętego imienia Jezus jest najprostszą drogą nieustannej modlitwy. Często powtarzane z pokorą przez skupione serce, nie rozprasza się w „wielomówstwie” (Mt 6,7), lecz „zatrzymuje słowo i wydaje owoc przez swą wytrwałość” (por. Łk 8,15). Jest możliwe „w każdym czasie”, ponieważ nie jest ono czynnością obok jakiejś innej, ale czynnością jedyną, mianowicie mówianiem Boga, który ożywia i przemienia wszelkie działanie w Chrystusie Jezusie (KKK 2666n).*



Owoce modlitwy
jest przemiana samego modlącego się człowieka.
W skupieniu na jednym – imieniu Jezus –
można przeżyć: On przemienia.

Jednocząc się z Jezusem w Duchu Świętym modlimy się wspólnie: *Abba*. To wskazuje kierunek i cel. A jeśli w centrum naszej modlitwy pozostaje jedno – imię Jezus – nie potrzebujemy „dodawać” imienia Ojca: jest ono – On – w Synu, przy którym trwamy. Wymawianie imienia Jezusowego dopełnia modlitwę skupioną na jednym. Na początku dobrze jest poświęcić chwilę na skupienie obejmujące ciało, kończące się zatrzymaniem na oddechu; po tym przygotowaniu kierujemy naszą uwagę na imię Jezus. Ten „element” pojawia się podobnie jak uprzednio przy „zauważeniu” oddechu. Zaczynając wymawianie Imienia, nie czynimy tego własnym głosem, ale w taki sposób, że jakby zauważamy „duchową” obecność Imienia w nas dopiero teraz, chociaż ono już wcześniej tu było. Wymawianie dokonuje się wraz z oddechem. Najprostsze jest połączenie: wdech (krótszy)

łączy się z *Je-*, zaś wydechowi (dłuższemu) towarzyszy *-zuuuus*. Możemy też uwzględnić aramejską, pierwotną postać imienia: *Jeszua*... Tak usłyszała je Maryja w Zwiastowaniu (Łk 1,31). Trzy sylaby, dające dwa słowa, znaczące jedno: Bóg / zbawia – *Je/szua*... Tak oto powtarzamy w jedności z Matką Jezusa: *Je-szuaaaa*, w jedności wdechu (*Je*) i wydechu (*szuaaa*), w otwarciu się na Boga i Jego zbawiające działanie.

Prosta modlitwa, w której pozwalamy działać samemu Bogu, stopniowo przemienia nas, oczyszcza. Trwanie przy Imieniu to przecież otwieranie się na Tego, który w nim działa. Minimum aktywności w czasie modlitwy sprawia, że wydobywa się z naszego wnętrza to, co w nim się kryje – poza myślami tkwią różne przywiązania, związane z uczuciami, które wpływają na co dzień na naszą postawę i działania. To wszystko poddaje próbie modlitewne skupienie. Ale jeśli nie poddajemy się, i zamiast ulegać temu wszystkiemu próbujemy to włączyć w nasze zwrócenie się ku Jednemu, wtedy On swoją mocą stopniowo nas uwalnia, wnosi pokój do naszego wnętrza. Przemiana, dzięki trwaniu przy Jezusie, wyda z pewnością owoce – zgodnie z Jego zapewnieniem: *Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity* (J 15,5).