

zostawić czytelnikowi krótki spis pytań pomocnych w zweryfikowaniu pewnych elementów własnej modlitwy. Jest to dla niego ciche zaproszenie do ilościowego, a przede wszystkim jakościowego sprawdzenia modlitwy zachęcające go do poszukiwania coraz bardziej osobistej relacji, obejmującej rozległe aspekty wspólnotowe i społeczne.

Pytania są wyłącznie wskazówką, a ich zadaniem jest zainicjowanie osobistej refleksji, w czasie której każdy – znając dobrze samego siebie – może zadawać sobie bardziej szczegółowe i pożyteczne pytania.

### *Modlitwa indywidualna*

1) Czy moja modlitwa jest dojrzała, ewangeliczna, osnuta na treści *Ojcze nasz* – wzorze wszelkiej modlitwy, bo nauczzonej przez Jezusa? Czy pytania i zachowania z mojej modlitwy przystają do tych z *Ojcze nasz*? Zweryfikuję swoją modlitwę z ostatnich trzech dni.

2) Czy traktuję moją modlitwę jako tchnienie duszy, spotkanie z Bogiem, dzięki któremu zgłębiam moją rolę chrześcijanina, moje miejsce w społeczeństwie, oceniam moje postępowanie, porównuję się ze Słowem Bożym?

3) Czy modlitwa sprawia, że mam świadomość swojej niewierności i wierności Boga? Czy uświadamia mi również wartość miłości Boga?

4) Czy w ciągu dnia szczególnie cenię chwile ciszy i wewnętrznego skupienia, traktując je jako wyjątkowe okazje do spotkania z sobą samym i z Bogiem?

5) Czy jestem wierny wszystkim obowiązkom modlitwy (osobistym, rodzinnym, wspólnotowym)? Które z nich zaniedbałem w ciągu ostatnich dziesięciu dni? Dlaczego?

6) Czy dokładam starań, aby przezwyciężyć „nawyk modlitwy”, traktując ją zawsze jako dar i porcję tlenu dla życia duchowego? Z jakim nastawieniem modliłem się dziś rano?

7) Czy moja modlitwa jest bogata i różnobarwna, zdolna przyjąć i przemienić wszystkie życiowe zdarzenia i duchowe stany? Czy jak psalmista potrafię chwalić, dziękować, opiewać wielkie Boże interwencje, płakać, ofiarować życie, pytać o przyczynę rzeczy?

8) Czy znam i praktykuję „ubogą modlitwę”, która odbywa się w ciszy przed tabernakulum lub na łonie natury ze świadomością, że Pan jest zawsze obecny, widzi, rozumie i wysłuchuje?

9) Jak dalece oddziałuje na mój dzień i moje życie duchowe celebracja eucharystyczna – modlitwa w całym tego słowa znaczeniu – jako modlitwa Chrystusa do Ojca? Jak oceniam moje uczestnictwo we Mszy Św. w tym tygodniu?

### *Modlitwa a życie*

1) Praca może być modlitwą; modlitwa z pewnością jest pracą. Czy dokładam starań, żeby uczynić z mojej pracy modlitwę, która czci chwałę Boga i pomaga braciom? Czy w czasie pracy lub innych zajęć kieruję czasem myśli ku Panu?

2) Czy potrafię rozmawiać z innymi o swoim modlitewnym życiu, o słowach, które mnie poruszyły i wzbogaciły moje duchowe życie? Czy rozmawiam o tym w rodzinie, z przyjaciółmi? A może przeszkadza mi jakiś nieuzasadniony wstyd? Z kim i kiedy odbyłem rozmowę na ten temat?

3) Gdy Mojżesz zszedł z góry po spotkaniu z Bogiem, jego twarz promieniała światłem (por. Wj 34,29-35). Co inni odczytują z mojej twarzy po

modlitwie: promienie przemiany, cienie obojętności czy oznaki wstrętu?

4) Czy modlitwa staje się jakby środkiem wzmacniającym, który daje mi ładunek energii i napełnia entuzjazmem w potoku codziennych zajęć? Czy rzeczywiście jest ona dla mnie energetyzująca czy jest stratą czasu? Co robię, żeby wyeliminować czynniki powodujące roztargnienie i uczynić z modlitwy miniaturowe doświadczenie życia wiecznego?

5) Czy w momentach trudności, zwątpienia i kryzysu, przywiązuję szczególną wartość do chwili modlitwy? Czy potrafię sprawić, by modlitwa stała się moją historią?

6) Czy żyję i postępuję tak, by „przyszło królestwo Twoje”, jak uczy nas Jezus w modlitwie *Ojcze nasz*? W jaki sposób przyczyniam się do tego, by nie zabrakło chleba i przebaczenia?

7) Czy okresowo sprawdzam z pomocą kapłana lub osoby mającej doświadczenie w dziedzinie duchowości moje wzrastanie w modlitwie?

8) Czy otwieram się na nowe formy, jeśli pomagają one pogłębić związek i bliskość z Panem, poszerzyć horyzonty, czuć się „bardziej Kościołem”?

## II

### **Psalmy** ***Modlitwa i poezja wieków***

Psalterz, albo Księga Psalmów, jest klejnotem li-  
ryki hebrajskiej i skarbem ludzkości. Zbiegają się  
tutaj refleksje całego Stary Testamentu przemie-  
niając się w modlitwę<sup>1</sup>. Człowiek przekracza grani-  
cę siebie samego i czuje się rozmówcą Boga. Wyso-  
ka duchowość przenosi się do Nowego Testamentu,  
który nawiązuje do psalmów ponad sto razy wśród  
trzystu innych starotestamentowych cytatów. Są  
one zwyczajową modlitwą Chrystusa, stając się  
później modlitwą pierwotnej wspólnoty. Dlatego  
możemy uważać psalmy za chrześcijańską modli-  
twę i włączyć je w nasze rozważania.

Psalmy są jak nuty, które w magiczny sposób  
harmonizują ze sobą na partyturze życia. Odda-  
ją najprzeróżniejsze sytuacje naszej egzystencji  
i tworzą symfonię codzienności: opiewają radość  
i wyrażają ból, wznoszą się, by wysławiać cudow-

---

<sup>1</sup> „Psalmy nie rodzą się w kulturowej i religijnej pustce; mają wcze-  
śniejsze odpowiedniki i widać w nich wpływy z zewnątrz. Trochę  
z Egiptu, wiele z Mezopotamii. Jednak jako jednolity zbiór pism nie  
mają sobie równych w całej światowej literaturze religijnej” (L. Alon-  
so Schökel, *Antologia della poesia biblica*, Piemme, Casale Monfer-  
rato 1995, s. 425).

ne Boże interwencje a pochylają nad ludzkimi nieszczęściami, rozbrzmiewają chwałą Boga i sławią wielkość stworzenia. Są jak drzazgi, które wszędzie się wcisną, okazując się modlitwą na wszystkie okresy życia, wszystkie nasze relacje z Bogiem i bliźnim, wszystkie stany naszego nastroju. Są żywym, wibrującym, a przede wszystkim wszechstronnym tekstem, w taki sposób, że dostosowują się do ciągle zmieniających się sytuacji, tak jak to ma miejsce w każdym żywym organizmie.

Z Biblii psalmy przechodzą do Liturgii Godzin, do Mszy Św. po pierwszym czytaniu, do modlitwy chóralnej i prywatnej. Są najbardziej znaną i najczęściej cytowaną częścią Pisma Świętego, po Ewangeliach.

Wszyscy zgodnie uznają ich wartość teologiczną i literackie piękno; zostały określone „mikrokosmosem” Izraela, bo przeplatają się w nich przejrzyste myśli na temat Boga i pojęcia historyczne, geograficzne, astronomiczne, filozoficzne i inne. Obok tego pierwszego stwierdzenia od razu dochodzimy do kolejnego: psalmy są trudne w swojej wymowie, jeśli nie wręcz godzące w powszechną wrażliwość<sup>2</sup> i dlatego nie zawsze sprzyjają modlitwie. Dlaczego więc nie mielibyśmy znaleźć innej modlitwy, lepiej pojmowalnej dla umysłu i bardziej owocnej dla ducha?

Na to uzasadnione skądinąd pytanie mogą dać odpowiedź takie autorytety jak św. Hieronim: „Poza psalmami jest tylko cisza” lub św. Augustyn: „Aby człowiek mógł godnie wielbić Boga, Bóg sam siebie uwielbił; ponieważ zaś sam siebie uwielbił, człowiek dowiedział się, w jaki sposób należy Go wielbić”.

---

<sup>2</sup> Pomyślmy o niektórych krwawych obrazach zemsty lub morderstwa nieprzyjaciół.