

właściwie ją przeżywał, może się wypełnić to, co pisze św. Pawłem: „Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus. Choć nadal prowadzę życie w ciele, jednak obecne życie moje jest życiem wiary w Syna Bożego, który umiłował mnie i samego siebie wydał za mnie” (Ga 2,20). Czy dobrze przeżywasz Eucharystię? Odpowiedź na to pytanie znajdziesz odpowiadając sobie na inne pytanie, na pytanie, które brzmi: Na ile w tobie żyje Jezus po wyjściu z kościoła? Jak swoimi słowami i czynami pokazujesz, że On mieszka w tobie?

No i na koniec omawiania tych różnych rodzajów modlitwy jeszcze o takiej modlitwie, którą nazywamy kontemplacją. Może taki prosty obraz, który widziałem w pewnym małżeństwie pomoże nam zrozumieć, o co w niej chodzi. Otóż mąż patrząc z miłością na żonę powiedział do niej: Posiedź ze mną na chwilę. I tyle. Tyle wystarczy, o to właśnie chodzi. W tej perspektywie łatwiej też rozumieć wezwanie do nieustannej modlitwy – całe życie z Bogiem, w Jego obecności. W modlitwie nie chodzi o ilość słów, bo można dużo słów wypowiadać, a być daleko od Boga (zob. Mt 6,7). Może być też odwrotnie: na modlitwie można wypowiedzieć mało słów, a mieć głęboką relację z Bogiem. Czasem wystarczy choćby ciągle powtarzanie: Jezus, ufam Tobie. Czasem wystarczy przypomnieć sobie Marię, która po prostu siedziała u stóp Jezusa, gdy On odwiedził dom Łazarza. Ona tylko siedziała, patrzyła, a przecież obrała najlepszą część (zob. Łk 10,38-42).

To tyle o modlitwie. No i prośba: uczynić swe życie modlitwą, zanurzyć swe życie w modlitwie. Jak? Jeszcze parę praktycznych wskazówek o planie modlitwy, o tym, jak połączyć to wszystko, o czym mówiliśmy. Najpierw wyznacz sobie czas na modlitwę, taki, w którym nikt ci nie będzie przeszkadzał, kiedy nie będziesz padać ze zmęczenia. Ile? Policzyć ile musisz czasu poświęcić na obowiązki rodzinne, zawodowe i zobaczyć ile możesz poświęcić czasu na modlitwę. Do tego, co ci wyjdzie dodaj pięć minut. Znajdź sobie również odpowiednie miejsce do modlitwy.

Jeśli to możliwe zrób sobie w mieszkaniu kapliczkę. Potem zacznij się modlić. Zacznij od wezwania Ducha Świętego, aby cię prowadził. Potem uwielbiaj Boga i dziękuj Mu. Następnie możesz przejść do modlitwy prośby, ale takiej konkretnej. W tym celu odpowiedz sobie na następujące pytania: Jakie są obecnie 3 największe potrzeby w moim życiu (w życiu: duchowym, rodzinnym, zawodowym)? Jakie 3 rzeczy są obecnie dla mnie powodem największego stresu? Jakie 3 problemy wymagają rozwiązania za pomocą Bożego cudu? Czego potrzebuje ktoś mi bliski, ktoś kto prosił mnie o modlitwę i o co dla tej osoby będę się

chajmy recepty Boga na modlitwę, posłuchajmy Jezusa wzywającego nas do modlitwy: «Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a zostanie wam otworzone».

(Nikodem)

Schody do nieba - Zabierz Boga na wakacje.

Sezon wakacyjny w pełni. Odpoczynek dla każdego oznacza coś innego. Jedni odpoczywają aktywnie, inni leniwie. Jedni mogą pozwolić sobie na egzotyczne, zagraniczne wyjazdy, inni spędzają wakacje wyjeżdżając w polskie góry, jeszcze inni nad Bałtyk. Jest też bardzo duża grupa ludzi, która spędza urlop w domu, nie mogąc wyjechać nigdzie. Jednak jest pewien wspólny cel każdego urlopu. Chcemy odpocząć, zebrać siły, wyciszyć się, zrelaksować.

Ostatnio słuchałam świadectwa człowieka, który zdecydował się na urlop bez telefonu. Można by rzec: ekstremalny pomysł – jeśli nie dla wszystkich (szczęśliwcy), to dla większości na pewno. Opowiadał, że żadne Malediwy, Wyspy Kanaryjskie, ekskluzywne hotele nie dały mu tego, co otrzymał rezygnując z tego małego „pożeracza” relacji ludzkich, czasu, myśli. Prawdziwy potwór, który uzależnia od siebie nie mniej niż każda jedna używka. Nie ma się co oszukiwać – telefon (a właściwie sposób w jaki z niego korzystamy), to zagrożenie dla człowieka, dla jego wolności, duchowości, relacji.

Postanowiłam, że spróbuje i ja, podczas urlopu uwolnić się od „pożeracza”, zachęcam też do tego każdego z was. Marzę o tym, aby na urlopie wyciszyć serce, otworzyć się na piękno stworzenia. Też macie takie marzenia? Opiszę zatem kilka sposobów w jaki można zrobić to skutecznie. Św. Augustyn pisał: „Niespokojne jest serce człowieka, dopóki nie spocznie w Tobie, o Boże”. Nie ma prawdziwego odpoczynku bez zanurzenia w Bożym pokoju. Wakacje, które nie zawierają spotkania z Bogiem, mogą przynieść chwilową ulgę, ale nie dadzą autentycznego odnowienia. To tak, jakby podlewać roślinę tylko wodą z kranu, zapominając, że potrzebuje również słońca. Dlatego zachęcam: zabierz i ty Boga na wakacje. Ja bez Niego nie ruszam się nigdzie. Zabieram Pismo Święte, choćby małe, kieszonkowe. Znajduje kościół tam, gdzie będę wypoczywać – nie po to, by „odhaczyć obowiązek”, ale by spotkać Tego, który daje mojemu sercu wytchnienie. Modlę się zapraszając do modlitwy męża – dziękując za przeżyty dzień, za wspólne chwile, za bezpieczeństwo w podróży. Może to właśnie podczas tych spokojnych, wakacyjnych dni, bez względu na to gdzie i jak je będziesz spędzać, nauczysz się nowego sposobu bycia z Bogiem – prostego, serdecznego, bez pośpiechu. Niech więc te wakacje będą nie tylko czasem wyjazdów, ale i czasem powrotu –

powrotu do źródła. Bo najpiękniejsze wspomnienia, to nie tylko widoki czy atrakcje, ale chwile, w których serce naprawdę odpoczęło. A ono odpoczywa w obecności Boga. Pomódl się ze mną:

Naucz mnie Panie dobrze wypoczywać i spędzać wolny czas. Proszę, daj łaskę życia w wolności od wszelkich uzależnień. Proszę Cię, abym umiała dostrzegać piękno przyrody, abym na nowo nauczyła się zachwycać otaczającym mnie światem, tak jak kiedyś, gdy byłam małą dziewczynką. Panie, błogosław wszystkim, którzy wyjeżdżają na wakacje, aby spędzili dobrze ten czas. Błogosław i pocieszaj tych, którzy nigdzie nie mogą wyjechać. Błogosław i strzeż podróżujących. Panie, zmiłuj się nad nami i spraw, aby ludzie byli dla siebie dobrzy. Panie, naucz nas, pośród tego wszystkiego, co będziemy przeżywać i gdzie będziemy spędzać wakacje pamiętać o Tobie. I już Ci za wszystko dziękuję. Amen.

(Samarytanka)

Pielgrzymi nadziei – cz. 7.

Z Pierścica zawitaliśmy do Skoczowa. Najpierw nawiedziliśmy kościół parafialny pw. św. Apostołów Piotra i Pawła, a potem przeszliśmy w stronę Rynku, do kamienicy będącej domem rodzinnym św. Jana Sarkandra. Dom ten przylega do ratusza i zachował oryginalną murowaną z kamienia piwnicę, w której obecnie znajduje się niewielka kaplica, gdzie ku naszej radości, mogliśmy uczestniczyć we mszy świętej sprawowanej przez dwóch kapłanów: ks. Pawła Farugę, naszego wikarego i pochodzącego z naszej parafii ks. Pawła Thena.

W miejscu narodzenia Jana Sarkandra mieści się obecnie muzeum jemu poświęcone, w którym zgromadzono eksponaty związane z życiem i kultem świętego. Są to głównie zabytki sztuki sakralnej, jak na przykład konfesjonał z XVII wieku, tabernakulum, obrazy, figury i książki. W muzeum upamiętnia się również papieską wizytę w Skoczowie, która miała miejsce 22 maja 1995 roku. Powspominaliśmy jak to niektórzy z nas, po kolana w błocie, przyszli na Kaplicówkę, by wziąć udział w tym spotkaniu...

Św. Jan Sarkander to postać nietuzinkowa, męczennik, który stał się ofiarą okrutnej wojny trzydziestoletniej. Był poddany straszliwym torturom dla złamania tajemnicy spowiedzi na tle nienawiści międzywyznaniowej. Dla nas jest wzorem odważnego trwania w wierze i głoszenia Ewangelii. Oby za jego przykładem, nigdy nie zabrakło nam męstwa w dawaniu świadectwa!

Kolejnym sanktuarium odwiedzanym na naszym pielgrzymim szlaku było Sanktuarium Matki Bożej Cieszyńskiej w kościele pw. św. Marii

Magdaleny. Jest to najstarsza parafia w Cieszynie, erygowano ją już w XIII wieku. Mieliśmy tam czas na adorację i odpoczynek.

W bocznej kaplicy wystawiony był Najświętszy Sakrament. Warto czasami się zastanowić, dlaczego adorujemy Pana Boga i jak należy to robić. Przede wszystkim trzeba mieć świadomość, że to Bóg zaprasza nas do siebie, bo pragnie z nami przebywać. Przychodźmy więc śmiało i jak najczęściej, aby czerpać siły i światło na każdy dzień pielgrzymowania. Zachowując w sercu ciszę, oddawajmy ten czas Duchowi Świętemu, aby napełniał nasze puste serca, opowiadajmy Bogu o wszystkich naszych sprawach, aby Jego słowa były balsamem na nasze zranienia i Jego mądrość pomagała rozwiązać wszystkie nasze problemy. Dziękujemy, prosimy, przepraszajmy... Można oddać Bogu wszelkie swoje troski, zmartwienia własnymi słowami poprzez prośby i podziękowania. A można także wyciszyć swoje serce przez konkretną modlitwę, która pomoże nam uczyć się wrażliwości na Bożą obecność.

Są dni, kiedy mamy trudność z tym, aby w ciszy i skupieniu trwać na adoracji dłużej niż kilka minut. Myślę, że wynika to z wielu rozproszeń, które do nas przychodzą i zamiast skoncentrować się na miejscu, w którym właśnie jesteśmy, na tym, aby Bogu oddawać chwałę modlitwą serca, to myślami odbiegamy zupełnie gdzie indziej. Czasem mamy trudności z właściwym doбором słów. Wtedy można skorzystać z jakiejś formuły modlitewnej: litanii, różańca.

Kard. Grzegorz Ryś powiedział kiedyś, że *"adoracja jest takim momentem, kiedy przychodzimy na Niego patrzeć, ale też pozwolić na to, by to On popatrzył na nas"*. Można nic nie mówić na adoracji, tylko milczeć i trwać, towarzyszyć. I to naprawdę wystarczy, bo adoracja jest jedyną w swym rodzaju modlitwą obecności.

To, co najważniejsze – cz. 51.

Dzięki czytaniu i rozważaniu Pisma Świętego uczymy się słuchać Boga zadając sobie podczas lektury słowa Bożego choćby takie proste pytanie: Boże, co chcesz mi powiedzieć? Więcej powiemy o tym jak rozważać Biblię w dalszej części naszych rozważań.

Pozwólcie, że wspomnę teraz w dwóch słowach o tej szczególnej modlitwie, którą jest Eucharystia. Ona w szczególny sposób jednoczy mnie z Jezusem. Na niej ciągle słyszymy to pozdrowienie, to zapewnienie: Pan z wami. O to właśnie chodzi w Eucharystii, aby odkryć obecność Boga, otworzyć się na nią i przyjąć ją i to tak głęboko, aż nastąpi komunია, czyli zjednoczenie. To przez nią, przez Eucharystię, jeżeli będę