

# 10 przeszkód w modlitwie

## 1. Nie mogę się modlić

Modlitwa, podobnie jak miłość, jest wyborem, decyzją, aktem woli. Bądź przed Bogiem tak długo, jak to sobie zaplanowałeś. Jeśli akceptujesz w sobie chęć modlitwy, to znaczy, że już się modlisz.

## 2. Tu jest za głośno

Nawet, jeśli sobie stworzysz idealne warunki dla modlitwy, to i tak zawsze znajdą się jakieś przeszkody, choćby zmęczenie, rozproszenia, lenistwo, brak wiary. Największą przeszkodą w modlitwie jesteś ty sam. Możesz wszystko porzucić, ale nie porzucisz siebie samego i swoich myśli. Ważne jest, żeby modlić się dalej, wpatrywać się w Jezusa, a nie w siebie samego i rozmawiać z Bogiem jak z przyjacielem. Najważniejsza jest cisza wewnętrzna i przyłgnięcie do Boga.

## 3. Nie lubię się modlić

Wówczas możesz poprosić o pomoc Maryję. Niczego nie rozumiejąc, doświadczając zwykłej rzeczywistości Nazaretu i rozważając w swoim sercu słowa Świętych Ksiąg, Maryja przeżyła niezwykłą przygodę wiary.

## 4. Nic nie odczuwam

Jest rzeczą zupełnie normalną, że czasami nic nie odczuwasz. Poeta i mystyk, św. Jan od Krzyża, nazywa ten czas „ciemną nocą”; nocą, która pobudza naszą wiarę do wiary w to, czego nie widać. Nie martw się, wszyscy wielcy święci znali doświadczenie oschłości na modlitwie. Święta Teresa z Lisieux mówi o ciemnym tunelu czy też o gęstej mgle, które nie pozwalały jej się cieszyć wiarą. Jest to często tylko faza przejściowa. Zawsze po nocy nastaje dzień, po zimie wiosna, po smutku radość, po mroku światłość, po śmierci zmartwychwstanie.

## 5. Nic się nie dzieje

A co się dzieje, kiedy wystawiasz swoje ciało na słońce? Ogrzewasz się jego promieniami, opalasz. Podobnie jest z modlitwą; wystawiasz się na Boga po to, by dać się kochać. Błogosławiona jest strata czasu otwierająca codzienność na bezinteresowność, przerwa, która umożliwia ponowne rzucenie się w wir akcji. Twój brak odczuć nie oznacza braku Bożego działania. Modlitwa jest zawsze skuteczna, nawet jeśli pozornie niczego nie wnosi. Jest chwilą czuwania przerywającą działanie. Modlitwa jest absolutnie bezinteresowna, a modlisz się dlatego, że kochasz.

## 6. Nudzę się

Gotowe formułki, których powtarzanie studzi zapał, mogą być nudne. Ale czy nie powinieneś zgodzić się na nudę przed Bogiem? Modlitwa polega czasem także na nudzeniu się przed Bogiem, z miłości. W ten sposób, niczego się nie spodziewając, całą nadzieję pokładasz w łasce Bożej. Jesteś biedakiem, doświadczasz swojej bezsilności, ponieważ wszystko, czym żyjesz, należy do Boga.

## 7. Zbyt często się rozpraszam

Rozproszenia w czasie modlitwy są czymś normalnym, to znak, że żyjemy i że nasza wyobraźnia pracuje. Rozproszenia są okazją do modlitwy. Najlepiej zamień je w prośbę, modlitwę wstawienniczą, dziękczynną lub przebłagalną. Módl się np. tak: „Dziękuję Ci, Panie, za samochód, który muszę naprawić. Bądź błogosławiony w dzieciach, które dają mi

powód do zmartwień. Pomóż mi, Panie, zaakceptować tego kolegę. Przepraszam Cię za pragnienie zemsty, które nasila się we mnie na myśl o sąsiedzie itp.

#### 8. Jestem człowiekiem czynu

Czasami są wymówki usprawiedliwiające brak modlitwy. Np.: „Pomaganie innym jest lepsze niż tracenie czasu na modlitwę”; „Moja praca jest modlitwą, to wystarczy”; „Mam naturę działacza, nie kontemplatyka”. Jeśli modlisz się regularnie, twoja praca przyniesie jeszcze większe owoce, a twoje działanie nie stanie się krzątaniną. Święty Benedykt dążył do celu, kierując się tylko jedną zasadą: *Ora et labora* („Módl się i pracuj”). Działanie i kontemplacja są jak dwie siostry. **Dzięki modlitwie i adoracji, które codziennie podejmujesz, masz większą szansę pracować z Bogiem i kochać ludzi dla nich samych.** W tym właśnie tkwił sekret oddziaływania Matki Teresy i jej zgromadzenia.

#### 9. Zniechęcam się

Modlitwa, podobnie jak miłość, przechodzi próbę czasu. Zniechęcenie jest jej najgorszym wrogiem. Zaakceptuj to, że modlitwa nie przebiega tak, jakbyś tego chciał. Czas Boga nie jest naszym czasem, a Jego drogi nie są naszymi drogami. Nie opuszczaj jednak tego miłosego spotkania, jakim jest modlitwa, jeśli chcesz poznać, co jest dla ciebie dobre, i jeśli chcesz pamiętać o Panu. **Nie uczynisz postępu w modlitwie dzięki odpowiedniej technice, ale dzięki aktom wiary, nadziei i miłości.**

#### 10. Bóg jest zbyt odległy

Bóg jest zawsze tutaj, blisko ciebie, w tobie, w tej chwili, w tym, co jest terażniejszością Ducha. **Przyjmij tę obecność z ufnością i ofiaruj się Bogu.** On pragnie wierności w modlitwie. „Sprawiedliwy przeżyje ze względu na swoją wierność” (*Ha 2,4*). Wymaga ona stoczenia prawdziwej walki, którą można wygrać, czerpiąc siły z wierności Boga. On się nigdy nie spóźnia ze spełnianiem obietnic, nawet jeśli nam się tak wydaje. Dzięki wytrwałości otrzymasz wszystko.

#### Ćwiczenie praktyczne

- 1) Określ w kalendarzu czas, który spędzisz na modlitwie w miejscu, które ci najbardziej odpowiada.
- 2) Możesz wykorzystać tzw. czas wolny, na kilkuminutowe skupienie w domu, biurze, szkole, kościele.
- 3) Trwaj w obecności Boga wraz z Jezusem i Duchem Świętym, który modli się w tobie.
- 4) Wykorzystaj ten czas na opowiedzenie Bogu o swoich planach, o tym, co cię gnębi.
- 5) Proś Go, aby błogosławił zarówno ludziom, którzy są ci bliscy, jak i tym, z którymi trudniej ci się żyje.
- 6) Zawierz się Bogu i słuchaj, rozważając Jego Słowo.
- 7) Proś, żeby objawił ci się jako współczujący Ojciec i żeby pozwolił ci się włączyć w wieczny dialog miłości, prowadzony z Synem i z Duchem.

---

Opracował Adam E. Szczepanowski, na podst.: Jacques Gauthier, *Hałas, nuda, brak wiary, zabieganie, lenistwo. Jak je pokonać?* <https://info.dominikanie.pl/2014/09/dziesiec-przeszkod-w-modlitwie-2/>