

Rozproszenia na modlitwie – jak sobie z nimi radzić?

Modlitwie często towarzyszą rozproszenia czy roztargnienia. Jak sobie z nimi radzić, co czynić gdy przychodzą, czy powinienem się martwić? Okazuje się, że recepta jest dosyć prosta, ale zacznijmy od podstaw.

Czym są rozproszenia na modlitwie?

Każda modlitwa powinna rozpoczynać się od stanięcia w Bożej obecności, a trwanie w tej świadomości jest istotą modlitwy. Czym jest więc rozproszenie? **Rozproszeniem na modlitwie jest wszystko to, co odrywa moje serce od Pana Boga.**

Nieprzyjaciel jeśli przegrał bitwę o modlitwę, przystępuje do ataku na jej jakość i tutaj, niestety, często odnosi duże zwycięstwa. **Sercem modlitwy jest obecność przy Bogu. Zły duch więc próbuje odwrócić naszą uwagę od Boga, zniszczyć moją świadomość trwania przy Nim,** jeśli to mu się uda wówczas ulegamy rozproszeniom, a modlitwa staje się martwym słowem, jak ciało bez serca.

Jak radzić sobie z rozproszeniami?

“Gdzie nie ma pokusy, nie ma modlitwy” św. Augustyn

Za każdym razem, jak przyjdzie rozproszenie i zorientowałeś się, że uwaga uciekła w inne miejsce, ze spokojem i bez irytacji wróć do świadomości tego, że Bóg jest przy tobie i tym samym do modlitwy. Nawet jeśli rozproszenie przychodzi 1000 razy na jednej modlitwie, 1000 razy wracaj do niej.

Podstawowym błędem, popełnianym szczególnie przez osoby, które dopiero zaczynają się modlić, jest walka z rozproszeniami. **Nie walcz, nie podejmuj roztargnień, bo ilekroć to robisz, to się nimi zajmujesz i o to chodzi nieprzyjacielowi – aby zajmować się wszystkim, poza Panem Bogiem.** Zawsze wracaj ze spokojem do Pana Boga, to najlepszy sposób na roztargnienia.

Innym błędem jest zamartwianie się tym, że na modlitwie przychodzą rozproszenia i pokusy. **Jeśli przychodzi rozproszenie, a ja w momencie, gdy je rozpoznałem, wracam do modlitwy, to nabiera ona jeszcze większej wartości.** To chyba musi doprowadzać nieprzyjaciela do wściekłości, bo to co używa on do niszczenia naszej modlitwy, wykorzystujemy na naszą korzyść, do wyciągania z niej jeszcze większych owoców. **Zawsze pamiętaj, aby ze spokojem i bez irytacji wracać do modlitwy – jest to najlepsza metoda.** Niech rozproszenie będzie takim sygnałem, dzwonkiem, że należy wrócić do modlitwy, a nie skupiać się na nim.

Czy modlitwa pełna rozproszeń jest ważna?

"PRÓBA ODRZUCENIA
ROZTARGNIENIA RÓWNAŁABY SIĘ
POPADNIĘCIU W JEGO SIDŁA,
PODCZAS GDY WYSTARCZY
POWRÓCIĆ DO SWEGO SERCA (...)
TU WŁAŚNIE MA MIEJSCE WALKA:
CHODZI O WYBÓR PANA,
KTÓREMU MAMY SŁUŻYĆ"

KATECHIZM KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO (2729)

Trzeba też wiedzieć, że rozproszenia nie zawsze szkodzą modlitwie, one mogą nawet – jak wspomniano wyżej – podnosić jej wartość. Wyobraź sobie, że rozmawiasz z kimś i nagle do ciebie dzwoni telefon. Wyciągasz komórkę i od razu wyłączasz wracając do rozmowy. Jak się czuje rozmówca? Rozmówca poczuje się ważny i “zapunktujesz” przez to, że wybrałeś rozmowę z nim, zamiast z tą osobą, która dzwoniła. Gdyby jednak sytuacja była taka, że rozmawiasz z kimś, dzwoni telefon, a ty odbierasz go i ignorujesz pierwszego rozmówcę, to jak on się czuje? Chyba niezbyt będzie mu miło, widząc, że wyżej cenisz rozmowę telefoniczną niż spotkanie z nim. **Podobnie jest z rozproszeniami, same w sobie nie są złe, mogą one podnieść wartość naszej modlitwy, kluczem jest jednak to, co my z nimi robimy, gdy przychodzą.**

Dlaczego tak trudno mi się skupić i modlić?

Nieprzyjaciel doskonale wie, jak wiele traci, a jak wiele my zyskujemy, gdy spędzamy czas z Bogiem, stąd używa dosłownie wszelkich możliwych środków, aby moją uwagę od Boga odwrócić. Tak naprawdę, walka duchowa na modlitwie jest dobrym znakiem, bo jeśli zły duch nie daje nam spokoju, to znak, że nasze serce nie należy do niego. **Jak mawiał pewien święty, że jeśli słyszysz odgłos broni i ponosisz trud walki, to się ciesz, bo to znaczy, że twoje miasto jeszcze nie jest zdobyte przez nieprzyjaciela.**

Czy ma sens modlitwa w której świadomie ulegam rozproszeniom?

Im bardziej świadomie i dobrowolnie ulegam rozproszeniom i z własnej woli trwam w nich, tym mniej czerpię z modlitwy. Wtedy nasza modlitwa nie to, że nie ma wartości, ma, bo zawsze jest to ofiara z mojego czasu, który dałem Bogu, jednak jest różnica w otrzymaniu 1% zamiast 100% łask które Bóg chciał mi ofiarować na modlitwie. **Nie jest to wina Boga, który nie chce dawać, ale moja, bo nie chcę przyjmować, ponieważ aby coś od kogoś odebrać, trzeba się z tym kimś spotkać.**

Czy rozproszenia na modlitwie to grzech?

Grzech jest wtedy, gdy czynimy coś świadomie i dobrowolnie, jeśli rozproszenia przychodzą niezależnie od nas to nie ma tutaj żadnej winy i grzechu. **Problem bowiem nie jest w rozproszeniach, ale w tym co my z tymi rozproszeniami i roztargnieniami robimy.** Jeśli na nich się świadomie i dobrowolnie zatrzymuję, ignoruję Pana Boga i zamiast być z Nim, to odstawiam Go na bok, to wtedy można już zacząć mówić o winie. Jak się poczułby ktoś, do kogo przyszedłeś na spotkanie, ale świadomie i dobrowolnie zajmujesz się czymś innym ignorując tę osobę? Modlitwa jest takim właśnie spotkaniem z Osobą, z Bogiem.

Co robić jeśli po prostu nie chce mi się modlić?

Większość ludzi, gdyby modliła się tylko wtedy, gdy ma na to ochotę, to najczęściej by się nie modliła. **O dobro trzeba walczyć, zło zazwyczaj przychodzi bez większego wysiłku – podobnie jest z kwiatami, żeby były piękne to trzeba je pielęgnować, chwasty natomiast rosą same.** To, że modlitwa jest połączona ze zmaganiem się ze sobą, nie ulega wątpliwości, ale im większa bitwa tym większe zwycięstwo.

Modlitwa zakłada wysiłek oraz walkę przeciw nam samym i przeciw podstępom kusiciela. Walka modlitwy jest nieodłączna od “walki duchowej”, koniecznej do stałego postępowania według Ducha Chrystusa: modlimy się tak, jak żyjemy, ponieważ żyjemy tak, jak się modlimy – Katechizm Kościoła Katolickiego (2752).

Głównym błędem jest zaprzestanie modlitwy z powodu braku ochoty, a to właśnie wtedy najbardziej jej potrzebujemy.



Gdy organizm fizyczny jest chory i ma wysoką temperaturę, wtedy nie ma ochoty jeść, ale czy to znaczy, że tego pokarmu nie potrzebuje? Właśnie wtedy jest on najbardziej potrzebny, żeby mieć siłę do walki z chorobą. Podobnie jest z organizmem duchowym, **to że nie mam pragnienia modlitwy nie znaczy, że jej nie potrzebuję, zazwyczaj bowiem jest zupełnie odwrotnie** – potrzebuję jej najbardziej. Warto trzymać się stałych praktyk modlitewnych nie tylko wtedy, gdy przychodzi mi to z ochotą i łatwością, ale też, a nawet przede wszystkim, gdy przychodzi to z trudem i zmaganiem.

Ks. Krzysztof Śniadoch SAC