



CZY ROZPRASZASZ SIĘ PODCZAS MODLITWY LUB MSZY ŚWIĘTEJ? Niewidzialna walka, którą toczy każdy katolik i której prawie nikt nie rozumie | 1

Jeśli kiedykolwiek rozpocząłeś Różaniec z najlepszymi intencjami, a nagle przyłapałeś się na myśleniu o pracy, zakupach, zaległej rozmowie albo nawet o zupełnie absurdalnych rzeczach, nie jesteś sam.

Jeśli podczas Mszy Świętej zauważyłeś, że patrzysz na zegarek, obserwujesz innych ludzi, myślisz o problemach rodzinnych albo planujesz resztę dnia, również nie jesteś wyjątkiem.

W rzeczywistości jedną z najbardziej powszechnych doświadczeń życia duchowego jest walka z rozproszeniami.

Wielu katolików czuje z tego powodu winę. Niektórzy dochodzą nawet do przekonania, że ich modlitwy są bezwartościowe. Inni uważają się za złych chrześcijan, ponieważ nie potrafią nieustannie skupiać swojej uwagi na Bogu.

Jednak duchowa tradycja Kościoła uczy czegoś zupełnie innego: rozproszenia są częścią upadłej ludzkiej natury i, zamiast być powodem do porzucenia modlitwy, mogą stać się okazją do wzrostu duchowego.

Prawdziwe pytanie nie brzmi, czy się rozpraszasz, czy nie.

Prawdziwe pytanie brzmi: co robisz, kiedy zauważasz, że się rozproszyłeś.

Ten artykuł ma na celu odpowiedzieć na to pytanie z perspektywy teologii, duchowości i doświadczenia duszpasterskiego Kościoła.

Rzeczywistość tak stara jak ludzkość

Rozproszenia nie są problemem współczesnym.

Wiele osób uważa, że brak koncentracji jest skutkiem internetu, mediów społecznościowych lub smartfonów. Chociaż rzeczywiście pogarszają one problem, rozproszenia istniały na długo przed nimi.

Ojcowie Pustyni w IV wieku pisali o nich bardzo obszernie.

Ci mnisi żyli odosobnieni na pustyniach Egiptu, z dala od zgiełku świata, bez telefonów, telewizji i internetu.



CZY ROZPRASZASZ SIĘ PODCZAS MODLITWY LUB MSZY ŚWIĘTEJ? Niewidzialna walka, którą toczy każdy katolik i której prawie nikt nie rozumie | 2

A mimo to cierpieli z powodu ciągłych rozproszeń podczas modlitwy.

Dlaczego?

Ponieważ problem nie znajduje się wyłącznie poza nami.

Znajduje się także w nas samych.

Nasza wyobraźnia, pamięć, troski, pragnienia i rany nieustannie wytwarzają myśli, które rywalizują o naszą uwagę.

Mnich mógł być sam w jaskini, a mimo to mieć umysł pełen wspomnień, zmartwień i fantazji.

Dokładnie to samo dzieje się z nami.

Teologiczne źródło problemu

Teologia katolicka wyjaśnia to zjawisko poprzez konsekwencje grzechu pierworodnego.

Przed Upadkiem ludzkie władze były doskonale uporządkowane.

Rozum oświecał wolę.

Wola panowała nad namiętnościami.

Wszystko było zharmonizowane pod panowaniem Boga.

Jednak po wejściu grzechu na świat pojawiło się to, co teologowie nazywają pożądliwością (concupiscentia): skłonność do wewnętrznego nieładu.

Nie oznacza to, że człowiek jest całkowicie zepsuty.

Oznacza to, że istnieje trwała skłonność do rozproszenia, egoizmu i duchowego nieuporządkowania.

Dlatego łatwiej jest myśleć o tysiącu rzeczy podczas modlitwy niż pozostać skupionym na Bogu.



Ludzki umysł, zraniony przez grzech, ma naturalną tendencję do błędzenia.

Modlitwa wymaga wysiłku, który sprzeciwia się tej tendencji.

Nawet święci walczyli z rozproszeniami

Jednym z największych kłamstw diabła jest przekonanie nas, że święci modlili się bez trudności.

Rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej.

Wielu świętych opisywało autentyczne wewnętrzne zmagania.

Święta Teresa z Ávili porównywała czasami wyobraźnię do szalonej kobiety, której nie sposób opanować.

W pewnych momentach mówiła, że jej umysł przypomina dzikiego konia galopującego we wszystkich kierunkach.

Święty Franciszek Salezy uczył, że cierpliwość wobec samego siebie jest niezbędna, gdy pojawiają się rozproszenia.

Święty Alfons Maria Liguori wyjaśniał, że zasługa modlitwy nie polega na odczuwaniu żarliwości, lecz na wytrwałości.

Nawet święty Jan Maria Vianney, Proboszcz z Ars, musiał nieustannie walczyć z myślami, które próbowały odciągnąć go od Boga.

Święci nie byli ludźmi niezdolnymi do rozproszenia.

Byli ludźmi, którzy nauczyli się wracać do Boga raz za razem.



CZY ROZPRASZASZ SIĘ PODCZAS MODLITWY LUB MSZY ŚWIĘTEJ?
Niewidzialna walka, którą toczy każdy katolik i której prawie nikt nie
rozumie | 4

Co mówi Biblia

Pismo Święte wielokrotnie ukazuje konieczność zachowania serca skupionego na Bogu.

Nasz Pan powiedział:

„Czuwajcie i módlcie się, abyście nie ulegli pokusie; duch
wprawdzie ochoczy, ale ciało słabe” (Mt 26,41).

Słowa te zostały wypowiedziane w Getsemani.

Apostołowie, zamiast towarzyszyć Chrystusowi w modlitwie, zasnęli.

Ludzka słabość była już wtedy obecna.

Znajdujemy także to wezwanie:

„Zatrzymajcie się i uznajcie, że Ja jestem Bogiem” (Ps 46,11).

Modlitwa wymaga skupienia.

Nie dlatego, że Bóg potrzebuje naszego milczenia, lecz dlatego, że my potrzebujemy uciszyć
nasz wewnętrzny hałas, aby Go usłyszeć.

A święty Paweł zachęca nas:

„Nieustannie się módlcie” (1 Tes 5,17).

Nie oznacza to ciągłego powtarzania słów.

Oznacza życie zwrócone ku Bogu.



Czy rozproszenia unieważniają modlitwę?

To jedno z najczęściej zadawanych pytań.

Odpowiedź jest jasna:

Nie.

Mimowolne rozproszenie nie unieważnia modlitwy.

Nie unieważnia również uczestnictwa we Mszy Świętej.

Katolicka teologia moralna rozróżnia to, co dobrowolne, od tego, co mimowolne.

Jeśli ktoś szczerze próbuje się modlić, a jego umysł niechcący odpływa, nie popełnia grzechu.

Sytuacja zmienia się wtedy, gdy ktoś świadomie podtrzymuje myśli niezwiązane z modlitwą albo celowo odmawia skupienia uwagi na Bogu.

Spontaniczne rozproszenia są jednak po prostu częścią naszej ludzkiej kruchości.

Zasługa polega właśnie na powrocie.

Za każdym razem, gdy wracasz do Boga, dokonujesz aktu miłości.

Duchowa wartość nieustannego powracania

Wyobraź sobie małe dziecko, które próbuje dojść do swojego ojca.

Robi kilka kroków.

Upada.

Podnosi się.



CZY ROZPRASZASZ SIĘ PODCZAS MODLITWY LUB MSZY ŚWIĘTEJ? Niewidzialna walka, którą toczy każdy katolik i której prawie nikt nie rozumie | 6

Idzie trochę dalej.

Znów się potyka.

Czy ojciec się złości?

Wręcz przeciwnie.

Każdy wysiłek zwiększa jego czułość.

Podobnie jest z Bogiem.

Często myślimy, że doskonała modlitwa to taka, podczas której nigdy się nie rozpraszamy.

Tradycja duchowa uczy czegoś innego.

Modlitwa miła Bogu to taka, podczas której nadal Go szukamy, nawet gdy jest to trudne.

Każdy powrót umysłu do Boga jest małym aktem miłości.

Za każdym razem, gdy odkładamy na bok troskę, aby wrócić do Chrystusa, mówimy:

„Panie, wybieram Ciebie.”

Diabeł i rozproszenia

Tradycja katolicka uznaje, że niektóre rozproszenia mogą być wspierane przez pokusy demoniczne.

Nie dlatego, że każda dziwna myśl pochodzi bezpośrednio od diabła.

To byłaby przesada.

Ale dlatego, że szatan nienawidzi modlitwy.

Wie, że dusza modląca się staje się silniejsza.



CZY ROZPRASZASZ SIĘ PODCZAS MODLITWY LUB MSZY ŚWIĘTEJ? Niewidzialna walka, którą toczy każdy katolik i której prawie nikt nie rozumie | 7

Dlatego próbuje rozpraszać, niepokoić i zniechęcać.

Jego ulubioną strategią zazwyczaj nie jest uniemożliwienie nam modlitwy.

Jest nią przekonanie nas, że nasza modlitwa jest bezwartościowa.

Kiedy po rozproszeniu myślimy:

„Nie ma sensu dalej się modlić.”

„Źle się modliłem.”

„Bóg jest mną rozczarowany.”

Wtedy nieprzyjaciel osiągnął coś znacznie groźniejszego niż zwykłe rozproszenie.

Udało mu się zasiać zniechęcenie.

Rozproszenia podczas Mszy Świętej

Msza zasługuje na szczególną uwagę, ponieważ jest najważniejszym aktem życia chrześcijańskiego.

To podczas niej Ofiara Kalwarii staje się sakramentalnie obecna.

Nie uczestniczymy jedynie w religijnym zgromadzeniu.

Wchodzimy w odkupieńczą tajemnicę Chrystusa.

Jednak właśnie z powodu swojej doniosłości Msza często staje się duchowym polem bitwy.

Rozproszenia pojawiają się nieustannie.

Myśli.

Hałasy.



CZY ROZPRASZASZ SIĘ PODCZAS MODLITWY LUB MSZY ŚWIĘTEJ? Niewidzialna walka, którą toczy każdy katolik i której prawie nikt nie rozumie | 8

Zmartwienia.

Obserwowanie innych ludzi.

Zmęczenie.

Nuda.

Wszystko zdaje się sprzysięgać, by odciągnąć nas od ołtarza.

Rozwiązaniem nie jest rozpacz.

Jest nim nieustanny powrót do celebrowanej tajemnicy.

Kiedy zauważysz, że się rozproszyłeś, po prostu wróć wewnętrznie:

„Jezu, oto jestem.”

Nic więcej.

Współczesny problem: kultura rozproszenia

Choć rozproszenia istniały zawsze, nasze czasy stwarzają szczególne trudności.

Żyjemy w kulturze zaprojektowanej do rozbijania uwagi.

Powiadomienia.

Krótkie filmy.

Natychmiastowe wiadomości.

Nieustanna reklama.

Stała stymulacja.

Mózg przyzwyczaja się do zmiany punktu skupienia co kilka sekund.



CZY ROZPRASZASZ SIĘ PODCZAS MODLITWY LUB MSZY ŚWIĘTEJ? Niewidzialna walka, którą toczy każdy katolik i której prawie nikt nie rozumie | 9

Potem próbujemy modlić się przez piętnaście minut i wydaje się to niemożliwe.

To nie przypadek.

Wytrenowaliśmy nasz umysł do rozproszenia.

Dlatego modlitwa wymaga dziś większej dyscypliny niż jeszcze kilka dekad temu.

Uwaga stała się formą ascezy.

Zachowywanie ciszy jest nowoczesną pokutą.

Wyłączenie telefonu może stać się praktyką duchową.

Praktyczne rady, jak walczyć z rozproszeniami

1. Przyjdź kilka minut wcześniej na Mszę

Skupienie zazwyczaj nie pojawia się natychmiast.

Wcześniejsze przybycie pomaga przygotować serce.

2. Pomódl się przed rozpoczęciem

Krótką modlitwa może wiele zmienić:

„Panie, pomóż mi być z Tobą i nie oddalać się od Twojej obecności.”

3. Korzystaj z mszalika

Śledzenie tekstów pomaga utrzymać uwagę skupioną na akcji liturgicznej.

4. Dbaj o odpoczynek

Wiele rozproszeń wynika po prostu ze zmęczenia.



CZY ROZPRASZASZ SIĘ PODCZAS MODLITWY LUB MSZY ŚWIĘTEJ?
Niewidzialna walka, którą toczy każdy katolik i której prawie nikt nie
rozumie | 10

Ciało również uczestniczy w życiu duchowym.

5. Nie walcz obsesyjnie z myślami

Czasami im bardziej próbujemy odpędzić rozproszenie, tym silniejsze się ono staje.

Uznaj jego obecność i łagodnie wróć do Boga.

6. Praktykuj chwile ciszy w ciągu dnia

Zdolność do skupienia wymaga ćwiczenia.

Nie pojawia się automatycznie.

7. Wytrwaj

Wytrwałość jest więcej warta niż chwilowy entuzjazm.

Nauka Katechizmu, którą każdy powinien znać

Katechizm Kościoła Katolickiego naucza, że rozproszenia ujawniają to, do czego jesteśmy przywiązani.

Może to być niewygodne, ale jest niezwykle pożyteczne.

Jeżeli jakaś troska stale powraca podczas modlitwy, może wskazywać na obszar naszego życia, który należy powierzyć Bogu.

Rozproszenia stają się w ten sposób duchowym lustrem.

Pokazują nam, gdzie naprawdę znajduje się nasze serce.



CZY ROZPRASZASZ SIĘ PODCZAS MODLITWY LUB MSZY ŚWIĘTEJ?
Niewidzialna walka, którą toczy każdy katolik i której prawie nikt nie
rozumie | 11

Doskonała modlitwa nie istnieje w tym życiu

Wiele osób szuka absolutnej koncentracji.

Pragną modlitwy bez wysiłku, bez walki i bez przerw.

Ale taka doskonałość należy bardziej do Nieba niż do ziemi.

Dopóki żyjemy na tym świecie, będziemy nadal doświadczać słabości.

Będziemy mieć dobre i złe dni.

Nadal będą pojawiać się niechciane myśli.

Świętość nie polega na całkowitym wyeliminowaniu rozproszeń.

Polega na kochaniu Boga pośród nich.

Sekret świętych: zawsze wracać do Chrystusa

Gdyby całe duchowe nauczanie Kościoła na ten temat trzeba było streścić w jednym zdaniu, brzmiałoby ono tak:

Nie martw się tak bardzo tym, że się rozproszyłeś; martw się bardziej o to, by wrócić do Boga.

Każdy powrót jest zwycięstwem.

Każdy akt odzyskanej uwagi jest małym triumfem łaski.

Za każdym razem, gdy mówisz:

„Panie, rozproszyłem się, ale wracam do Ciebie”,

dokonujesz aktu miłości, który głęboko podoba się Bogu.



Zakończenie: Bóg patrzy na twoje serce, a nie na twoje wyniki

Żyjemy w świecie obsesyjnie skupionym na skuteczności, wydajności i rezultatach.

Czasami przenosimy tę mentalność do życia duchowego.

Myślimy, że modlitwa ma wartość tylko wtedy, gdy pozostajemy doskonale skupieni.

Ale Bóg nie jest egzaminatorem mierzącym procenty uwagi.

Jest Ojcem.

A ojciec patrzy przede wszystkim na miłość swoich dzieci.

Jeśli rozpraszasz się podczas modlitwy lub podczas Mszy Świętej, nie zniechęcaj się.

Nie poddawaj się.

Nie myśl, że poniosłeś porażkę.

Wróć do Chrystusa.

Wróć raz.

Wróć dziesięć razy.

Wróć sto razy.

Ponieważ życie duchowe nie polega na tym, by nigdy nie upaść, lecz by zawsze wracać do Boga.

I być może odkryjesz, że właśnie te nieustanne małe powroty do Niego są drogą, przez którą uczy cię kochać Go z pokorą, wytrwałością i ufnością.

Na końcu, gdy staniemy przed Bogiem, prawdopodobnie nie zapyta nas, ile razy się



CZY ROZPRASZASZ SIĘ PODCZAS MODLITWY LUB MSZY ŚWIĘTEJ?
Niewidzialna walka, którą toczy każdy katolik i której prawie nikt nie
rozumie | 13

rozproszyliśmy, ale ile razy po rozproszeniu wybraliśmy powrót do Niego.