

Możemy być pewni, że Pan Bóg patrzy zawsze bardzo życzliwie na naszą modlitwę, także wówczas, kiedy jest ona pełna rozproszeń i innych ludzkich słabości.

Reflektując nad naszym dialogiem z Panem Bogiem, nie powinniśmy rozpoczynać od oskarżania się za popełnione błędy i słabości. Modlitwa jest niezwykłą sztuką, której uczymy się długo i powoli. Trzeba nam także pamiętać, iż jest ona nie tylko owocem

chiczne, nieodpowiednie miejsce, nieodpowiedni czas, brak skupienia i koncentracji. Jeżeli na przykład wchodzimy w modlitwę **zmęczenia**, wówczas pierwszym naszym odczuciem może być wewnętrzny opór i zniechęcenie, z którymi wiążą się różne negatywne odczucia i myśli. Dostrzegając, iż powodem rozproszeń jest zbytne zmęczenie (modlimy się na przykład po dniu ciężkiej pracy), winniśmy zastanowić się, czy nie dałoby się znaleźć dla modlitwy lepszej pory dnia.

twą, wskutek czego podczas modlitwy przez dłuższy czas powracają codzienne problemy, którymi żyjemy.

Wszystkie wymienione zewnętrzne przyczyny naszych rozproszeń przy odpowiednim zaangażowaniu i wysiłku duchowym mogą być stosunkowo łatwo przezwyciężone. Dobra modlitwa wymaga spełnienia pewnych podstawowych warunków, które należy poznać i dostosować się do nich.

Drugim zasadniczym źródłem rozproszeń bywa – jak powiedzieliśmy

Rozproszenia na modlitwie

ludzkiej pracy, ale także darem łaski. Stanowi efekt współdziałania Boga i człowieka. Jeżeli jesteśmy ludźmi skłonymi do łatwego zniechęcania się, i dotyczy to także modlitwy, trzeba nam rozpoczynać od dostrzegania tego, co w naszej modlitwie uważamy za swoje zwycięstwo.

Rozproszenia na modlitwie winny być traktowane nie tyle jako przeszkoda, ale raczej jako pomoc w oczyszczaniu naszego życia duchowego. Do rozproszeń trzeba podejść w sposób prosty i naturalny. Nie należy się ich obawiać, niemniej trzeba potraktować je serio. Nie rozwiążemy problemu rozproszeń, próbując je pomijać, dławić lub też wręcz zaprzeczać ich istnieniu. Rozproszenia, które towarzyszą nam na modlitwie, mają zwykle charakter symboliczny. Za nimi kryją się najczęściej inne, poważniejsze trudności, które dotyczą już nie tylko naszej modlitwy, ale całego życia. Kiedy rozproszenia powtarzają się w sposób systematyczny, winniśmy pytać siebie, jakie są ich zasadnicze przyczyny. A mogą być one dwojakie: wynikające z zewnętrznych okoliczności oraz wynikające z głębszych, nierozwiązanych problemów życiowych.

Owe **zewnętrzne okoliczności** ujemnie wpływające na naszą modlitwę to: zmęczenie fizyczne lub psy-

Inną zewnętrzną przyczyną częstych rozproszeń może być **nieodpowiednie miejsce modlitwy**. Jeśli jest to miejsce, do którego ciągle ktoś wchodzi i wychodzi, powodując hałas, trudno będzie nam się w nim skupić. Modlitwa wymaga maksimum ciszy, aby możliwe było skupienie wewnętrzne. Św. Ignacy zachęca, aby szukać na modlitwie „swojego” miejsca, „swojej” postawy ciała, „swojej” metody, które byłyby najbardziej odpowiednim. Modlitwa domaga się postawy twórczej. Możemy próbować modlić się w różnych miejscach, w różnych porach dnia i stosować różne metody, rozeznając, jakie warunki najbardziej nam odpowiadają.

Częstym źródłem rozproszeń bywa także **brak odpowiedniego przygotowania i wyciszenia** przed modli-

– nasza **sytuacja wewnętrzna**. Rozproszenia mogą bowiem wypływać z głębszych, nierozwiązanych problemów emocjonalnych i duchowych. Są

one wówczas zewnętrznym objawem wewnętrznego nieuporządkowania. Rozpoczynając od analizy naszych rozproszeń, dochodzimy wówczas do zasadniczych problemów życia.

Wśród przykładów takiego nieuporządkowania wymienić można: powierzchowność życia, płytkość pragnień duchowych, nastawie-

nie konsumpcyjne do życia, niedojrzałość uczuciową, głębokie zranienia, postawę urazowości, poczucie małej wartości, postawę ambicjonalną, postawy obsesyjne itp. Problemy te będą ujawniać się w pewnych myślach, odczuciach czy też narzucających się wyobrażeniach. Kiedy rozproszenia wypły-

