**DLACZEGO ADORACJA? DLACZEGO W CISZY?**

Raz w tygodniu w naszej parafii trwa wystawienie Najświętszego Sakramentu przez całą dobę, z czwartku na piątek. Wiele osób odpowiada na zaproszenie Pana Jezusa, by spędzić z Nim godzinę, może pół godziny, albo tylko wpaść na kwadrans – zależnie od możliwości. Niektórzy zadają pytanie – dlaczego ta adoracja jest w ciszy? Co mam w tym czasie robić? Jak się modlić?

Odpowiedź znajdujemy w Ewangelii wg św. Jana w rozdziale czwartym. Jezus, przechodząc przez Samarię, zmęczony drogą siedzi przy studni Jakubowej. Dosłownie Ewangelia mówi „przy źródle”. Przychodzi kobieta, Samarytanka, zaczerpnąć wody. Jezus ją prosi: „Daj mi pić”. Wywiązuje się zadziwiający dialog. Kobieta dziwi się, że Jezus w ogóle z nią rozmawia, a tym bardziej – prosi o przysługę. Jezus zaś powoli, w toku rozmowy, wyjawia jej kim jest. On sam jest źródłem. On może ugasić pragnienie życia, to znaczy najbardziej skryte i najgłębsze pragnienia, jakie człowiek nosi w swoim sercu – miłości, sensu, nieskończoności. Jezus jednak nie mówi po prostu Samarytance: „Dam ci pić”, lecz prosi ją, aby to ona zaspokoiła Jego pragnienie. Chce spędzić z nią czas. Chce, żeby opowiedziała Mu o swoim życiu. Chce jej samej, jej obecności, całej jej osoby, nie tylko wyuczonych modlitw. Wtedy, gdy będzie trwała z nim „przy źródle”, On nie tylko sprawi, że źródło wytryśnie w jej sercu, pojawi się w nim pokój, jakiego świat nie może dać, ale tym przebywaniem blisko Serca Jezusa ona zaspokoi też Jego pragnienie. To bowiem także ujawnia jej Jezus. Tłumaczy, że takiej właśnie adoracji, głębokiego przestawania serce w Serce potrzebuje Bóg.

W XVII wieku Jezus objawił się prostej siostrze wizytce, Małgorzacie-Marii Alacoque. Wskazał na swoje Serce, promieniejące jak słońce, rozpalone miłością do ludzi. W kolejnym objawieniu ukazał jej się jaśniejący w chwale, pięć ran świeciło jak pięć słońc. Powiedział: „Pragnę, by Mnie ludzie pokochali w Przenajświętszym Sakramencie, ale pragnieniem tak gorącym, żeby ono mnie paliło, a nie znajduję nikogo, kto usiłowałby, według mego upodobania, zaspokoić to pragnienie, dając w zamian coś za moją miłość”.

Podobnie siostrze Faustynie Kowalskiej Jezus mówił, że płomienie miłosierdzia Go aż palą, tak bardzo pragnie wylewać je na ludzi. Również innym mistykom ukazywał, że trwa w tabernakulum nieraz samotny i opuszczony, tęskniąc za obecnością ludzi.

**Co robić w czasie adoracji?**

Po prostu być przed Jezusem, nic wielkiego nie robiąc. Patrzeć na Jezusa z miłością i pozwalać, by On patrzył na nas. Mówić do Niego jak do przyjaciela, ale też słuchać – słuchać Jego ciszy, słuchać Jego natchnień. Można też słuchać co mówi do nas przez słowo Boże. Modlić się na różańcu. Przede wszystkim dziękować Mu, że jest z nami realnie obecny w Najświętszym Sakramencie, słucha nas, napełnia swoim Duchem i leczy. Możemy na adoracji odmawiać różaniec, litanie czy inne modlitwy z pamięci lub książeczki, ale spróbujmy przez pewną część czasu modlić się nic nie odmawiając. Po prostu modlić się obecnością przed Jezusem. Jestem blisko Niego, patrzę na Niego, przyjmuję Jego spojrzenie na mnie. Jego Miłość płynie do mojego serca, a moje serce pragnie być blisko Jego serca. Na tę modlitwę w ciszy dobrze jest wyznaczyć sobie konkretną ilość czasu i starać się tego dotrzymać.

**Jak zacząć modlitwę?**

 Jak każdą modlitwę, tak również adorację dobrze jest zacząć od uświadomienia sobie, że przychodzę tu do Kogoś, a nie dla czegoś. Nie dla odmówienia jakiś modlitw, wypełnienia jakiegoś obowiązku, ale, że ten czas jest na spotkanie z moim Bogiem, Stwórcą, który jest Miłością i źródłem miłości. Uświadomić sobie obecność Boga żywego i prawdziwego, który tu jest obecny i pragnie więzi ze mną i cieszy się moją obecnością przed Nim. Próbować odłożyć na bok swoje troski codzienne, zmartwienia, niepokoje, a bardziej zwrócić uwagę na Niego. Spróbować odłożyć na bok swój nie-

ustanny pośpiech, konieczność załatwiania wielu różnych spraw i obowiązków, które wypełniają moje życie. Uświadomić sobie, że nawet nie muszę Bogu o tym wszystkim mówić, przecież On zna moje życie i wszystko co je wypełnia. W ciszy pozwolić sobie, aby doświadczać Jego pełnego miłości spojrzenia na moje życie. Jestem przed Nim z tym wszystkim, co przeżywam.

**Co robić, gdy przychodzą rozproszenia?**

Nic, nie skupiać się zbytnio na rozproszeniach. Jeżeli będziemy zbyt mocno chcieli walczyć z rozproszeniami, to tym bardziej będą one się pojawiać, bo będziemy na nich skoncentrowani. Rozproszenia są częścią modlitwy. Dobra modlitwa to nie taka, kiedy nie ma rozproszeń, ale taka, kiedy jest najwięcej miłości. Jeżeli uświadamiam sobie, że myśl mi gdzieś odbiegła, to spokojnie wracam do modlitwy. To, że wracam myślą do Boga mimo rozproszeń, to znaczy, że chcę spotkania z Nim, to znaczę, że się modlę. Oceniajmy naszą modlitwę po pragnieniu naszego serca, czy mimo tych rozproszeń, niedogodności chcę trwać na modlitwie. Powoli będziemy coraz bardziej rozumieć i doświadczać, że nie najważniejsze jest to, co ja robię na modlitwie, ale co Bóg czyni w głębi mojego serca. W modlitwie to Bóg jest najważniejszy, a nie ja.

Po modlitwie można dokonać krótkiej refleksji, czego dotyczyły moje rozproszenia, bo choć większość z nich dotyczy błahych spraw, to mogą być rozproszenia, które mi mówią o tym, gdzie tak naprawdę jest moje serce.

**Czego spodziewać się po modlitwie?**

Czas modlitwy to czas najlepiej wykorzystany ze wszystkich moich zaangażowań i zajęć codziennego dnia. Możne brzmi to dziwnie, ale modlitwa jest bezinteresowną stratą czasu z miłości. Jeśli jednak z miłości, to jednak odnajduję to, co najcenniejsze w życiu: bezinteresowną miłość. Miłość nie jest po coś, żeby coś zyskać, ale jednocześnie taka miłość daje mi coś najcenniejszego. Daje mi doświadczenie, że otwieram się na bezinteresowny dar Bożej miłości i pragnę odpowiedzieć Bogu moją bezinteresowną miłością. Taka modlitwa prowadzi mnie do centrum mojego życia i istnienia.

Modlitwa niestety też pokazuje mi prawdę o mnie, o moim życiu w bardzo podstawowych wymiarach. Kiedy zatrzymuję się w ciszy na modlitwie ujawniają się różne moje reakcje, mówiące mi o tym co przeżywam, jak wygląda moje życie, np.: senność – może jestem zmęczony(a), niewyspany(a); znudzenie – może brak wiary i miłości do Boga; rozdrażnienie – może moje konflikty z innymi lub ze sobą, itd.

**Jaką postawę przyjmować podczas modlitwy?**

Można klęczeć, ale można też siedzieć. Nie postawa ciała jest najważniejsza, ale to co dyktuje mi miłość do Boga. Przyjmuję taką postawę ciała, która bardziej wyraża moją miłość do Boga.

**Jaka modlitwa jest najlepsza?**

Najlepsza modlitwa, to modlitwa prawdziwa. Pan Jezus mówi: „Módl się w ukryciu”. Pozwól sobie, żeby na modlitwie być prawdziwym(ą) przed Bogiem. Nie udawaj lepszego, czy gorszego. Miej odwagę i ufność stanąć przed Bogiem z całą prawdą twojego życia, tego kim jesteś i jaki jesteś. Spróbuj doświadczyć tego, że Bóg nie ocenia ciebie, ale patrzy na ciebie z miłością i troską. Módl się tak jak potrafisz, a jeżeli uważasz, że nie umiesz się modlić, to mów: Panie Jezu, naucz mnie modlić się. Jeżeli nie potrafisz kochać, to mów: Panie Jezu, naucz mnie kochać. Możesz też w swoim sercu i umyśle powtarzać imię naszego Boga i Człowieka – naszego Pana: Jezu, Jezu…

Cytat z książki „Bóg, albo nic” kardynała Saraha niech nas inspiruje: „Bóg miłuje, milcząc, jest światłem tak jaśniejącym, że pozostaje niewidzialny. Prawdziwa miłość nie mówi. Czyż uśmiechy bez słów nie są najpiękniejsze? Milczenie Boga jest głosem, najgłębszym ze wszystkich”.