

Adorować Mistrza

„Maria, która siadła u nóg Pana i przysłuchiwała się Jego mowie”.

Ewangelia według św. Łukasza 10, 39.

Adorować to z łacińskiego *adorare*, czyli „oddawać cześć”. Adoracja Najświętszego Sakramentu jest uwielbieniem, oddawaniem czci Bogu. Jest to czas spędzony z Jezusem ukrytym w Najświętszym Sakramencie. Może mieć formę milczenia, modlitwy indywidualnej lub wspólnotowej. Modlitwa z kolei może być cicha lub głośna, czasami prowadzi też do kontemplacji, czyli skupieniu swojej uwagi na Bogu.

Kontemplacja „wyraża spojrzenie wiary utkwione wyłącznie w Jezusa Chrystusa (...). W tej modlitwie dominuje wyłącznie milczenie, które jest ukierunkowane na miłość. To swoista komunია (zjednoczenie) miłości, która przynosi wyłącznie życie! Kontemplacja jest więc najprostszym sposobem wyrażenia tajemnicy modlitwy”¹.

Jak zacząć kontemplację?

- Skoncentruj się na Bożej obecności. Zaczynaj od wyciszenia swojego wnętrza. „Pomyśl o swoim wnętrzu jak o wzburzonym morzu i pozwól napływającym myślom stopniowo cichnąć. Pozwól swojej wewnętrznej Marii usiąść spokojnie obok Marii i kontemplować Jezusa w ciszy. Tak jak woda morska staje się czysta i przejrzysta, kiedy zanieczyszczenia opadają na dno, tak niech nasze dusze otworzą się na odczuwanie Bożej obecności w nas”².
- Kontempluj z miłością. „Nasze myśli z pewnością spróbują gdzieś odpłynąć. Należy więc pozostać uważnym i nieustannie starać się zwracać naszą uwagę ku Bogu, odpychając równocześnie wszystkie myśli niezwiązane z Panem. Pamiętajmy, że kontemplacja to nie tyle ćwiczenie koncentracji, co miłości”³.
- Kontempluj z wzajemnością. „Jeśli decydujemy się kontemplować Boga, pamiętajmy o tym, że On zawsze jest przy nas. Czeka na nas długo zanim my przyjdziemy do Niego. Jest obecny i również kontempluje, patrzy na nas z miłością”⁴.

ZADANIE

- W tym tygodniu przeznacz od 10 do 30 minut na kontemplację.

¹ Z. KULAS, *Modlitwa ustna, rozmyślanie a kontemplacja*, <https://pnowe.pl/modlitwa-ustna-rozmyslanie-a-kontemplacja/> [dostęp: 12.05.2025].

² *Kontemplacja - od czego zacząć?*, <https://hozana.org/pl/modlitwa/medytacja/kontemplacja>, [dostęp: 12.05.2025].

³ Tamże.

⁴ Tamże.