



# W CISZY

# Z PANEM BOGIEM

*Nie ma takiego miejsca, w którym nie moglibyśmy spotykać się z Panem Bogiem. Głęboka modlitwa – kiedy do Pana Boga mówi nasze serce – możliwa jest zarówno w kościele, jak i w domu, w więzieniu czy w szkole. Opowiedzą nam o tym s. Fidelis, dominikanka, i pani mjr Urszula Wojciechowska-Budzikur – zastępca dyrektora Aresztu Śledczego w Częstochowie.*

## ***Siostró Fidelis, jak wygląda medytacja prowadzona przez siostrę w czasie lekcji w szkole?***

To była właściwie modlitwa ciszy. Najpierw, czytając pewne opowiadania, uświadomiłam dzieciom, że Pan Bóg jest obecny zawsze i wszędzie, że jest blisko nas, że nas widzi i czuwa nad nami. Potem tłumaczyłam, że jeśli się kogoś kocha, to niekoniecznie trzeba rozmawiać, czasem wystarczy razem posiedzieć czy przytulić się (tak jak robimy to z rodzicami). Z Panem Bogiem można tak samo.

Teraz na kolejnych zajęciach przypominam tylko o Bożej obecności, potem siadamy w postawie medytacyjnej, zamykamy oczy i trwamy w ciszy.

## ***Czy nawet rozrabiaki potrafią modlić się w ten sposób?***

Początkowo nie wszystkie dzieci zachowują ciszę, niektóre się

popisują albo wstydzą się zamknąć oczy... ale większości bardzo się podoba i za każdym następnym razem jest lepiej, coraz więcej dzieci się przyłącza, po prostu się wyciszają. To jest niesamowite doświadczenie, kiedy grupa sześciu- czy siedmiolatek li-



S. Fidelis,  
dominikanka





Mjr Urszula Wojciechowska-Budzikur,  
zastępca dyrektora Aresztu Śledczego  
w Częstochowie

cząca na przykład 27 osób siedzi w ciszy. Kiedy dają znak na zakończenie modlitwy, wielu z nich mówi, że szkoda, że już koniec, albo chcą jeszcze raz. Dla nich samych jest to niezwykle doświadczenie.

***Przenieśmy się teraz na chwilę do Wąsoskiego więzienia.***

***Pani Urszulo, zachęca pani więźniów do medytacji chrześcijańskiej, jak wielu z nich próbuje się tak modlić?***

Przykładowo ponad 40 osób próbowało medytacji chrześcijańskiej w naszych zakładach w 2010 roku. Więźniowie nie mają formalnych korzyści z udziału w tych spotkaniach, na przykład nie wpływa to na częstotliwość widzeń czy przepustek, nie gwarantuje wcześniejszego zwolnienia.

***Czy więźniowie medytują wspólnie?***

W Wąsoszu Górnym kilkunastu skazanych regularnie spotyka się w piątkowe popołudnia, by wspólnie trwać w ciszy. W Częstochowie, z uwagi na konieczność izolacji poszczególnych grup osadzonych, więźniowie medytują indywidualnie. Zdarza się jednak, że w celi modli się wspólnie kilka osób.

***Jak mniej więcej wygląda medytacja, do której pani zachęca?***

Zgodnie z nauką o. Johna Maina, benedyktyna, proponuję, by, przybierając odpowiednią pozycję ciała, dwa razy dziennie, od 20 do 30 minut, powtarzać w myślach słowo *Maranatha*. W języku aramejskim, którym posługiwał się Chrystus, oznacza to „Przyjdź, Panie!” lub „Pan Przychodzi!”.

***Czy ci więźniowie doświadczają Bożej pomocy, jakiejś zmiany na lepsze w swoim życiu?***

Oczywiście. Ci, którzy medytują przez dłuższy czas, sami mówią, że stają się bardziej krytyczni w stosunku do tego, co zrobili. Są spokojniejsi, bardziej opanowani i rozumiejący innych. Biorą mniej leków nasennych i antydepresyjnych. Niektórzy przestają palić. Chętniej czytają, sięgając nawet po Pismo Święte. Zwykle lepiej znoszą izolację więzienną i nie sprawiają problemów wychowawczych. Niektórym łagodnieją nawet rysy twarzy, ponieważ nie ma w nich już tyle napięcia i złości. Wielu twierdzi, że poprawiają się ich stosunki z bliskimi. Większego znaczenia nabiera również relacja z Panem Bogiem. Choć nie oznacza to, że od razu stają się aniołami.

***Czas pomyśleć o tym, czym modlitwa może być w naszym życiu. Wróćmy zatem do s. Fidelis.***



Fot. archiwum Aresztu Śledczego w Częstochowie





### ***Czym dla siostry osobiście jest modlitwa?***

Dla mnie modlitwa jest po prostu byciem z Panem Bogiem, nie musi być rozmową, to takie wspólne spędzanie czasu. Zresztą czasem także z bliskimi dla nas osobami znamy się już tak dobrze, że rozumiemy się bez słów. Modlitwa jest czymś, co jest mi w życiu koniecznie potrzebne, żeby wiedzieć, czego oczekuje ode mnie Pan Bóg oraz by mieć mocne przekonanie, że jest Ktoś, kto się o mnie troszczy zawsze i wszędzie i chce dla mnie jedynie dobra. Modlitwa pomaga mi więc coraz bardziej ufać Panu Bogu, bez względu na to, co się dzieje ze mną czy wokół mnie. Mam nadzieję, że pomaga mi też bardziej kochać nie tylko Pana Boga, ale i innych ludzi.

### ***Co według siostry jest potrzebne, żeby dobrze się modlić?***

Przede wszystkim to Pan Bóg ocenia, czy dobrze się modlimy, więc nie trzeba zastanawiać się nad tym, czy dziś dobrze się pomodliłam, czy może trochę gorzej niż wczoraj, gorzej niż inni... Myślę, że jedną z najważniejszych rzeczy jest czas i systematyczność: mam swoją określoną porę na modlitwę i staram się, by rzeczywiście codziennie wtedy nie zajmować się niczym innym, nie myśleć nawet o innych sprawach, bo ten czas jest zarezerwowany wyłącznie dla Niego. Jestem przekonana, że wytrwała modlitwa będzie przynosić owoce nie tylko w moim życiu, ale i w życiu moich bliskich, czy też ludzi, których nawet nie znam.

### ***Czy może się siostra podzielić z nami jakimś ulubionym cytatem o modlitwie?***

Od wielu lat towarzyszą mi dwa takie fragmenty Pisma Świętego: „Podobnie także Duch przychodzi z pomocą naszej słabości. Gdy bowiem nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami” (Rz 8,26). „Bóg jest duchem; trzeba więc, by czciciele Jego oddawali Mu cześć w Duchu i prawdzie” (J 4,24).

Ostatnio bardzo bliski jest mi fragment mówiący o Imieniu Jezus: „Nie ma w żadnym innym zbawienia, gdyż nie dano ludziom pod niebem żadnego innego imienia, w którym moglibyśmy być zbawieni” (Dz 4,12).

### ***Dziękujemy bardzo pani Urszuli i s. Fidelis i... idziemy posiedzieć w ciszy z Panem Bogiem.***