

MODLITWA MAŁŻEŃSKA

Pierwszą wspólną modlitwy w rodzinie tworzą mąż i żona. Małżeństwo jest specyficzną i niepowtarzalną wspólnotą modlitwy. Nie ma żadnej innej wspólnoty dwojga ludzi tak dalece zjednoczonych ze sobą jak małżonkowie. Biblia to zjednoczenie określa w taki właśnie sposób: **"stają się jednym ciałem" (Rdz 2,24)**. Chodzi tu jednak o coś więcej niż tylko o *"jedność ciała"*. To określenie ukazuje małżeństwo jako *"wcieloną"* komunię osób (communio personarum). Nasz Zbawiciel Jezus Chrystus ustanawiając prawo Nowego Przymierza potwierdza tę jedność, mówiąc: "A tak już nie są dwoje, lecz jedno ciało. Co więc Bóg złączył, niech człowiek nie rozdziela" (Mt 19,6). Mąż i żona zostają zjednoczeni a ich więź zostaje uświęcona tak dalece, że zostaje rzeczywistym obrazem relacji Chrystusa i Kościoła (Ef 5,21-33; zob. FC 13). Małżonkowie powinni zabiegać o to, aby ta sakramentalna jedność dwojga często stawała się jednością modlitwy (LdR 10).

Słyszałem nieraz od samych małżonków, że aby ukazać ich jedność – szczególnie ich jedność na modlitwie i obecność Boga w tej szczególnej jedności małżeńskiej – używali cytatu z Pisma św. mówiącego "bo gdzie dwaj albo trzej zebrani są w imię moje tam jestem pośród nich" (Mt 18,20). Ten fragment nie wydaje się właściwie oddawać istoty modlitwy małżeńskiej, albowiem mąż i żona "już nie są dwoje ale jedno" (Mt 19,6) – jak zaznacza sam Pan Jezus. Mąż i żona złączeni sakramentem małżeństwa stanowią "jedno ciało", a nie "dwa". Stąd właściwsze wydaje się podpieranie się tym fragmentem Pisma św. ale w odniesieniu do modlitwy rodzinnej, czy wspólnotowej jednak nie małżeńskiej – ale jest to już materiał na inną konferencję.

Zakorzenie modlitwy małżeńskiej w sakramencie małżeństwa

Jezus Chrystus łącząc mężczyznę i kobietę we wspólną sakramentalną, tworzy w ten sposób jakby nowe sanktuarium. Nie jest to modlitwa dwóch przypadkowo zebranych osób, ale jest ona zakorzeniona w sakramencie małżeństwa, przez który Syn Boży uświęcił ich związek i jest w szczególny sposób między nimi obecny. Modlitwa małżonków opiera się na wierze w Chrystusa, który jest drogą do Ojca. Jezus Chrystus, dzięki sakramentowi małżeństwa, włącza małżonków w swoją synowską modlitwę. Mąż i żona, jako dwoje dzieci Bożych, łączą się w duchu Syna Bożego, który w ich sercach wzbudza wręcz dziecięcą, czulą modlitwę do Tatusia, „Abba, Ojcze” (zob. Rz 8,15; Ga 4,6). Na wzór Jezusa Chrystusa, w Duchu Świętym, zgodnie jednymi ustami wielbiąc Boga Ojca (Rz 15,6), małżonkowie mogą wołać: Abba, Tato, Tatusiu Ukochany, *"Tatko nasz"* bądź uwielbiony w naszym życiu i pobłogosław Twoim dzieciom, na naszej wspólnej drodze życia małżeńskiego. Jednocześnie Ojciec przyjmuje ich modlitwę jako płynącą z ich miłości, uświęconej i przeobrażonej przez miłość Jego Syna. Małżonkowie przychodzą na modlitwę w duchu dziecięctwa Bożego, zjednoczeni sakramentalnie, pragnąc jeszcze głębszego zjednoczenia serc – swojego serca z Sercem Tatusia. W relacji do Boga Ojca zawsze stają jako jedność, nosząc w sercu współmałżonka, którego każde z nich otrzymało niejako "pod opiekę". Miłe Bogu jest to, że z małej komórki Kościoła domowego tryska modlitwa jako relacja, relacja *"dzieci do Tatusia"*.

Miłość jest "więzią doskonałości" (Kol 3,14), która "wszystko znosi (...), we wszystkim pokłada nadzieję, nigdy nie ustaje" (1 Kor 13,7). Św. Jan Chryzostom tak napisał: "Kiedy mężczyzna i kobieta stają się jednym w małżeństwie, nie są już jak ziemskie stworzenia, lecz są

obrazem samego Boga. **Tak zjednoczeni, niczego się nie boją.** Mogą żyć w spokoju, **chronieni przez dobro**, którego chcą dla siebie nawzajem według tego, co Bóg ustanowił".

Modlitwa a sakrament małżeństwa

Zjednoczenie dwojga osób w sakramencie małżeństwa - trzeba to wyraźnie powiedzieć - jest wielką tajemnicą. Mimo odrębności płci, różnych osobowości i charakterów, odmiennych wzorów wyniesionych ze swoich domów, Stwórca łączy mężczyznę z niewiastą "tak ściśle, że stają się jednym ciałem" (Rdz 2,24). On i ona oddają się sobie wzajemnie w sposób całkowity i ostateczny we wzajemnej miłości oblubieńczej. "A tak już nie są dwojgiem, lecz jednym ciałem" (Mt 19,6). **To przymierze, dobrowolnie zawarte, nakłada na małżonków obowiązek podtrzymywania jego jedności i nierozzerwalności.** Nie można bowiem rozbić i dzielić tego, co ze swej natury jest jednością. Od samego początku mężczyzna i kobieta, stworzeni razem, są chciani przez Boga jako jedno dla drugiego we wzajemnym dawaniu i braniu, wzajemnym oddaniu się sobie. Kobieta, którą Bóg kształtuje z żebra wyjętego z ciała mężczyzny i którą przyprowadza do mężczyzny, wywołuje u niego okrzyk podziwu, zachwytu i zdumienia, miłości i jedności: «Ta dopiero jest kością z moich kości i ciałem z mego ciała (Rdz 2,23)». Mężczyzna odkrywa kobietę jako "*inne ja*" tego samego człowieczeństwa. Ze swej istoty mężczyzna i kobieta powołani są więc do życia we wspólnocie małżeńskiej, w której będąc sobie równi, uzupełniają się wzajemnie, **niosąc sobie wzajemną pomoc.**

Jak ciężkie i trudne do realizacji jest to zadanie, niech świadczą słowa apostołów, którzy po wysłuchaniu nauki Mistrza o małżeństwie stwierdzają: "jeśli tak ma się sprawa człowieka z żoną, to nie warto się żenić" (Mt 19,10). Z ludzkiego punktu widzenia zadanie, jakie staje przed małżonkami, jest niemalże nie do zrealizowania: razem – w miłości – do końca życia! Dlatego też na początku wspólnej drogi zapraszają do swojego życia Boga słowami, które wypowiadają podczas przysięgi małżeńskiej: "tak mi dopomóż, Panie Boże Wszechmogący" – wyznają własną niemoc i proszą, aby Ten, który wszystko może, był dla nich umocnieniem i pomocą we wspólnym wędrowaniu przez życie. Podczas udzielania sobie sakramentu małżeństwa wzywają Ducha Świętego "O Stworzycielu Duchu przyjdź...". Wiedząc o tym, jak niełatwe czeka ich zadanie, wołają do Boga o pomoc, przywołują pomocy Ducha Świętego. **Dar Jezusa Chrystusa** nie wyczerpuje się w samym sprawowaniu sakramentu małżeństwa, ale **towarzyszy małżonkom przez całe ich życie.** Podkreśla to wyraźnie Sobór Watykański II, który mówi, że Jezus Chrystus "pozostaje z nimi nadal po to, aby tak, jak On umiłował Kościół i wydał zań Siebie samego, również małżonkowie przez obopólne oddanie się sobie miłowali się wzajemnie w trwałej wierności. (...) Wypełniając mocą sakramentu swoje zadania małżeńskie i rodzinne, przeniknięci duchem Chrystusa, który przepaja całe ich życie wiarą, nadzieją i miłością, zbliżają się małżonkowie coraz bardziej do osiągnięcia własnej doskonałości i obopólnego uświęcenia, a tym samym do wspólnego uwielbienia Boga".

Jezus Chrystus błogosławiąc małżeństwo, daje moc do pójścia za Nim, podnoszenia się po upadkach, wzajemnego przebaczenia i noszenia swych ciężarów. Pomaga małżonkom, aby byli "sobie wzajemnie poddani w bojaźni Chrystusowej" (Ef 5,21) i miłowali się miłością nadprzyrodzoną, czułą i płodną. Jak często jednak małżeństwa chrześcijańskie, zapominając o sakramentalności swojego związku, sami dla siebie stają się największym zagrożeniem niszczącym wzajemną jedność! To bowiem mąż i żona (i to właśnie w takim porządku mąż i żona!) są w pierwszej kolejności odpowiedzialni za obraz własnego małżeństwa. Nie czynniki

zewewnętrzne, nie sytuacje, nie inne osoby – lecz właśnie oni, tworzą lub też burzą jedność małżeńską, swoje małżeńskie szczęście. Bez nieustannego odradzania w sobie łaski sakramentu małżeństwa, trudno o szczęśliwe małżeństwa i rodziny.

Modlitwa Pana Jezusa w Wieczerniku

Jezus tak się modlił w Wieczerniku: "Proszę (...) za tymi, którzy dzięki ich słowu będą wierzyć we Mnie; aby wszyscy stanowili jedno, jak Ty, Ojczye we Mnie, a ja w Tobie (...), i aby świat poznał, (...) że Ty ich umiłowałeś, tak jak Mnie umiłowałeś" (J 17,20-23). Te słowa z modlitwy arcykapłańskiej Jezusa dotyczą również małżonków. Dążenie do tego, aby małżonkowie *"umierając dla siebie"*, z każdym dniem coraz bardziej stawali się jednym w prawdzie i miłości, to powinno być stylem życia wszystkich małżeństw. Trzeba, aby każdy zapragnął tej jedności całym sercem i zabiegał o nią ze wszystkich sił. Nie wystarczy zaprosić Jezusa do swego życia na początku wspólnej drogi. On, będąc cichym i pokornym, wejdzie w życie małżeńskie, lecz pozostanie niejako na uboczu, nie narzucając na siłę Swjej woli. Trzeba więc to zaproszenie potwierdzać każdego dnia. Wspólne wypowiedanie słów: "bądź wola Twoja jako w niebie, tak i na ziemi" powinny stać się modlitwą małżonków o zgodne z wolą Bożą realizowanie powołania do miłości i jedności. **Potrzeba, aby każdego dnia stawać przed Bogiem** i – tak jak w dzień ślubu tak każdego dnia – **prosić Go o pogłębienie wzajemnej miłości**. Szczególnym i niezbędnym sposobem budowania komunii małżeńskiej jest wspólna modlitwa małżeńska. Tak wiele małżeństw zapomina jednak o niej! Mimo, że małżonkowie starają się o wspólne planowanie budżetu rodzinnego, o wyjścia na spacer, wyjazdy wakacyjne; wszystko starają się czynić razem – z wyjątkiem wspólnej modlitwy (niestety!). A przecież to modlitwa małżeńska powinna być fundamentem i podstawą wszelkich innych działań podejmowanych we wspólnocie małżeńskiej. Najwyraźniej uwidacznia się brak modlitwy małżeńskiej, w momentach kryzysowych, które przychodzą na każde małżeństwo i nikt od tych chwil czy sytuacji nie jest wolny. Pytamy wtedy: a jak wygląda, czy wyglądała relacja małżonków do Jezusa – "Bywa, że nie ma i nie było jej wcale"! Nie było modlitwy małżeńskiej! Podczas udzielania sobie sakramentu małżeństwa, małżonkowie mówią słowa skierowane do Boga: "Tak mi dopomóż Panie Boże wszechmogący w Trójcy Jedyny". Można zadać pytanie – a jak Pan Bóg ma spełnić *"swoje zadanie pomocy im"*, kiedy ku temu małżonkowie nie dali żadnej możliwości Bogu z powodu braku relacji z Nim. Małżonkowie – mąż i żona – jako "jedno" nie zwracają się do Boga, który niejako "stworzył" ich na nowo jako męża i żonę. Tak przecież stało się podczas sakramentu małżeństwa. Przyszli do świątyni jako narzeczeni, jako kawaler i panna, a wyszli z niej jako mąż i żona. **Podczas sakramentu małżeństwa stało się "nowe stworzenie"**. Tak już nie są dwoje ale "jedno". Rzeczywiście św. Paweł ma rację pisząc "tajemnica to wielka" (Ef 5,32). Wydaje się, że małżonkowie powinni często tę rozważać i zdumiewać się możliwością jaką Bóg im dał.

Małżonkowie wobec Boga

Po zawarciu sakramentalnego związku małżeńskiego kobieta i mężczyzna muszą bardzo konkretnie urzeczywistniać pragnienie budowania wspólnego szczęścia na Chrystusie. Tak jak w przypadku pojedynczych osób, tak również w małżeństwie podstawowym sposobem odniesienia się do Boga jest modlitwa. Wspólna modlitwa małżonków nie tylko pozwala im stawać w Bożej obecności, ale również umożliwia pogłębienie jedności i wzajemnej otwartości.

Nic innego nie jest w stanie nas tak bardzo do siebie przybliżyć jak wspólna modlitwa. Gdy małżonkowie klękają razem przed Bogiem, czy siadają przy stole i zapalają świecę na znak obecności Boga pośród nich, stają się naprawdę sobie bliżsi i zacieśnia się jedność między nimi. Im z większym zaangażowaniem, im serdeczniej realizują to zadanie, im bardziej osobiste sprawy ogarniają modlitwą, tym bardziej "stają się jednym". Poprzez codzienną wspólną modlitwę mówią Panu Bogu o pragnieniu przebywania z Nim, wyrażają świadomość, że sami nie potrafią miłować się tak, jak Bóg pragnie by się miłowali. **Modlitwa małżonków otwiera ich każdorazowo na przyjęcie i odnowienie w sobie łaski sakramentu małżeństwa.** Przez nią oddają się w służbę Bogu i wyrażają wolę budowania życia na skale, którą jest Chrystus.

Pierwotną treścią modlitwy małżeńskiej winno stać się samo życie, pojmowane jako Boże powołanie. Wszystkie radości i bóle, nadzieje i smutki, narodziny i śmierć, wyjazdy i powroty, dokonywanie ważnych i trudnych wyborów – powinny stać się stosownym momentem do dziękczynienia, błagania i do ufego powierzenia rodziny Bogu Ojcu, który jest w niebie. Dlatego modlitwa wcale nie jest ucieczką od codziennych obowiązków. Dla małżonków chrześcijańskich jest jeszcze większą zachętą do podejmowania i wypełniania wszystkich zadań, powierzonych przez Boga. Tak pojmowana modlitwa sprawia, iż Chrystus, złączony i obecny w małżeństwie, wraz z małżonkami i przez nich składa Ojcu dziękczynienie i błaga Go o łaski dla nich samych potrzebne. To właśnie w czasie modlitwy małżeńskiej najpełniej realizuje się Boża obecność w życiu wierzących. Nie wolno więc nigdy zapominać, że modlitwa stanowi istotną część życia chrześcijańskiego, ujmowanego w jego integralności i w tym, co stanowi jego centrum. Co więcej, jest częścią naszego człowieczeństwa: "jest pierwszym wyrazem prawdy wewnętrznej człowieka i pierwszym warunkiem autentycznej wolności ludzkiego ducha". Warto wziąć sobie do serca, że nigdy małżonkowie nie zobaczą się takimi, jakimi widzą się podczas modlitwy. **Nigdy nie zobaczymy swojej żony czy męża tak, jak możemy "widzieć siebie" podczas modlitwy.** Jeżeli nie będziemy się wspólnie modlić, nasz obraz drugiej osoby nie będzie pełny. Coś, co jest bardzo istotne, pozostanie na marginesie naszego życia.

Modlitwa źródłem poznania współmałżonka

Modlitwa mężczyzn różni się bardzo od modlitwy kobiet, dlatego wspólna, głośna modlitwa, stanowi dla małżonków źródło wzajemnego umocnienia i jeszcze głębszego poznania. Kochając drugą osobę, kochamy ją całą, tzn. jej duszę i ciało, jej psychikę i wszystko, co ją stanowi. Czy więc we wzajemnym poznaniu warto poprzestać tylko i wyłącznie na tym, co zewnętrzne, bez pragnienia poznania tego, co tak naprawdę jest w sercu? To właśnie w czasie modlitwy, stając przed Bogiem, odsłaniamy pełnię własnego ja. Uczucie całkowitego obnażenia może wywoływać początkowo w nas pewne zakłopotanie. Stąd też początkowo wspólna modlitwa małżeńska może być podobna do uczestnictwa w wytwornym przyjęciu. Pierwszym razem czujemy się trochę skrępowani – zwracamy uwagę na to, aby nasze zachowanie było zgodne z zasadami *savoir-vivre*'u, myślimy tylko o tym, by nie poplamieć koszuli. Przychodzi jednak taki moment, że przestajemy się nad tym wszystkim zastanawiać. Najzwyczajniej w świecie delektujemy się podanym jedzeniem. Ze wspólną modlitwą w małżeństwie jest podobnie. Z początku trochę się krępujesz, że współmałżonek zajrzy w najbardziej tajemne zakamarki twojego serca, że zobaczy cię nie najlepszą osobą, że zobaczy cię przepraszącą, czy proszącą – słowem *"niedoskonałą i nieidealną"*. Po pewnym jednak

czasie nie będzie ci to przeszkadzać, a nawet poczujesz radość, że nie tylko przed sobą, ale także przed Bogiem stajecie wspólnie w całej "nagości serca i duszy". A Bóg ma wgląd w całe Wasze życie i nigdy nie pozostawi Was samych w sprawach jakie Mu powierzacie ufni w Jego pomoc.

Owoce modlitwy małżeńskiej

Modlitwa w małżeństwie jest jak papierek lakmusowy. Jeżeli chętnie i codziennie modlimy się wspólnie, to znaczy, że w dużej mierze udało się nam zbudować komunie małżeńską między nami. Modlitwa małżeńska bowiem nie tylko buduje nasze wzajemne zjednoczenie, ale również jest jego najśłodszy owocem. Modlitwa małżeńska jest również najprostszym sposobem wzajemnego wybaczenia. Klękając obok siebie czy siadając przy stole i z pełną świadomością wypowiadając słowa: "i odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom", nie możemy nosić gniewu w sercu. Zanim więc wspólnie staniemy przed Bogiem, potrzeba, byśmy sobie wzajemnie wybaczyli i przeprosili za wszystko, co było złe w mijającym dniu. W ten sposób najpełniej zrealizuje się w naszym życiu Pawłowe polecenie zawarte w Liście do Efezjan: "niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce" (Ef 4,26).

Bardzo częstym problemem, z jakim borykają się małżonkowie, rozpoczynając praktykę modlitwy małżeńskiej, są różnice w ich duchowości. Te rozbieżności duchowe wymagają porzucenia ich, wzniesienia się ponad nie. Nie oznacza to jednak zniwelowania ich. Różnice będą bowiem zawsze towarzyszyć modlitwie małżeńskiej. Wynikają one choćby z innego postrzegania świata, z odmiennych charakterów czy też z różnej drogi przebytej dotychczas. Należy jednak pamiętać, że odmienności duchowe mogą stworzyć bardziej bogatą harmonię niż identyczność religijna. Jak bowiem "jedno jest ciało, choć składa się z wielu członków, a wszystkie członki ciała, mimo iż są liczne, stanowią jedno ciało" (1 Kor 12,12), tak też i w modlitwie małżeńskiej odmienności dwojga ludzi, ich osobowości i sposobu przeżywania spotykania się z Bogiem nie przekreślają ich jedności. Praktycznym sposobem doświadczania tej jedności może być naprzemienne prowadzenie modlitwy małżeńskiej – raz przez męża, innym razem przez żonę, później przez regularne praktykowanie, dojdziemy do wspólnego w jedności spotykania się z Bogiem. W ten sposób oboje mają szansę modlić się zgodnie z własną duchowością szukając wspólnie jedności na coraz głębszym poziomie.

Systematyczność w modlitwie

Ważną rzeczą, o której warto pamiętać, to systematyczność w modlitwie. Jeżeli dopuścimy do tego, że wieczorem nie pomodlimy się wspólnie, to z czasem ten wyjątek może stać się dla nas regułą. Tak jak wielka skała zaczyna pękać od małej rysy na jej powierzchni, tak też może stać się i z modlitwą małżeńską. Nie możemy pozwolić na jakiegokolwiek odstępstwa od tej praktyki. Jeżeli z powodu zbyt ciężkiego dnia nie mamy siły, aby wieczorem wspólnie się pomodlić, to niech naszą modlitwą będzie wspólne odmówienie modlitwy "Ojciec nasz", zakończone pocałunkiem pokoju. Ci, którzy mają dość wiary i odwagi, by zwyciężyć trudności w modlitwie małżeńskiej bardzo szybko doświadczą rozlicznych jej dobrodziejstw. Wystarczy praktykować choć czasem tę formę modlitwy, aby móc stwierdzić, że dzięki niej, często nawet po wielu latach małżeństwa, odkrywa się duszę małżonka, poruszenia i pragnienia

jego serca. A przecież głębokie poznanie drugiej osoby jest warunkiem prawdziwej miłości i szczęścia.

Innym dobrodziejstwem modlitwy małżeńskiej, które łatwo zauważyć jest obfitość życia duchowego, które promieniuje na samych małżonków, na całe ich działanie i na wszystkich, którzy ich otaczają. Wspólna modlitwa jest źródłem radości, która rozlewa się na całe życie modlących się małżonków. Bez względu bowiem na kłopoty i trudy dnia codziennego w ich sercach gości pewność, że wszystko mogą w Tym, który ich umacnia (por. Flp 4,13). **To sam Jezus Chrystus pochyla się nad modlącymi się małżonkami i hojnie im błogosławi.** Modlitwę małżeńską można więc porównać do klucza otwierającego skarb, jaki małżonkowie otrzymali od samego Boga w dniu ich ślubu.

Kogo nie przekonują argumenty natury duchowej o tym, że modlitwa małżeńska jest bardzo ważna, wręcz istotna w trwałości związku małżeńskiego, tego niech przekonają cyfry. Amerykański socjolog M. A. Wilson przeprowadził badania na temat trwałości różnych związków małżeńskich. A oto wiele mówiące wyniki jego badań:

- związek tylko cywilny – rozchodzi się jedna para na dwie (odsetek rozwodów 50%),
- związek po ślubie kościelnym, bez praktyk religijnych – rozchodzi się jedna para na trzy (odsetek rozwodów 33%),
- związek po ślubie kościelnym i przy coniedzielnym wspólnym udziale we Mszy św. – rozchodzi się jedna para na pięćdziesiąt (odsetek rozwodów 2%),
- związek po ślubie kościelnym, przy coniedzielnym wspólnym udziale we Mszy św. i przy codziennej wspólnej modlitwie małżonków – rozpada się jedna para na 1429 (odsetek rozwodów 0,07%).

Czy więc nie warto poświęcić kilku minut w codziennym planie dnia, aby doświadczyć pełni szczęścia i miłości? Nie ma prostszej recepty na sukces w małżeństwie jak wspólna modlitwa małżeńska!

Wspólny udział w Eucharystii

Wspólna modlitwa rozumiana jest również jako wspólny udział we Mszy św. i stanowi więc niemal stuprocentową gwarancję trwałości i nierozzerwalności małżeństwa. Nieporozumieniem jest udział małżonków w Eucharystii osobno, o różnych godzinach, ewentualnie o jednej godzinie, ale siadających oddzielnie. Tak postępuje osoba samotna i jest to coś naturalnego, ale małżonkowie nie są "dwoje, lecz jedno ciało" (Mt 19,6) – jak to już zostało nie raz podkreślone. Aby w pełni skorzystać z darów duchowych płynących z Eucharystii, ta wewnętrzna jedność musi wyrażać się również w jedności fizycznej (bycia blisko siebie). Najzwyczajniej trzeba więc przyjść do kościoła razem, usiąść obok siebie i razem uczestniczyć we Mszy św. – tak jak w czasie zawierania sakramentu małżeństwa.

Z definicji sakramentu wynika, że **sakrament to jest widzialny znak niewidzialnej łaski Bożej udzielanej ludziom.** Łaska Boża urzeczywistniania jest i udzielana przez konkretne znaki, którymi są gesty, słowa, przedmioty. Nie można zaprzeczyć, że na widzialny znak sakramentu małżeństwa składa się również bycie małżonków obok siebie. Sakrament małżeństwa nie może być udzielony bez fizycznej obecności jednego ze współmałżonków. Czy więc każda Msza św., która jest okazją do odnowienia w sobie łaski sakramentu małżeństwa,

nie wymaga bliskiej obecności obu małżonków? Wspólne przeżywanie każdej Eucharystii jest także okazją do dawania świadectwa o naszej jedności wobec dzieci i całej wspólnoty parafialnej. Nie należy więc lekceważyć tej doskonałej okazji do okazania jedności małżeńskiej. Bywa jednak i tak – to nam pokazuje praktyka – że podczas Mszy św. tato i chłopcy są przy ołtarzu, a niewiasty czyli mama z dziewczynkami są w ławce na kościele. Pięknym znakiem jedności małżeńskiej i rodzinnej może być moment przekazania sobie znaku pokoju. Znak ten przechodzi od celebrycy poprzez męża i ojca do chłopców i później do żony i matki i dziewcząt, które są na kościele. Znak jedności Chrystusa ze swoim ludem, kapłana wraz z całą wspólnotą parafialną. Chrystus ze swoim Kościołem i małżeństwo i rodzina w jedności z Chrystusem.

Ku praktyce...

Przechodząc pokrótce do praktyki modlitwy małżeńskiej, zapytajmy jak więc taka modlitwa małżeńska powinna wyglądać?

Istnieje wiele form modlitwy małżeńskiej, tak jak wiele jest form modlitwy indywidualnej. Każde małżeństwo powinno wypracować własny sposób, odpowiedni do swojej duchowości. Początkowo może być to wspólne głośne odmówienie modlitwy "Ojcze nasz" lub "Zdrowaś Maryjo" czy "10 różańca". Z czasem zrodzi się gotowość otwarcia się na modlitwę spontaniczną, w której własnymi słowami będziemy wypowiadać te wszystkie intencje, które nosimy w sercu. Ważne, aby nasza modlitwa wypływała z naszego serca, z pragnienia szczerego spotkania się ze sobą i z Bogiem. Ta chęć powinna wypływać zarówno od żony, jak i od męża. Nie można nikogo przymusić do modlitwy. Jeżeli jeden z małżonków nie jest jeszcze gotowy do wspólnej modlitwy, drugi winien nie ustawać w zachęcaniu go do tej praktyki, szanując jednak jego wolność wyboru. Takie próby z czasem przyniosą zauważalny owoc, a modlitwa zrodzona z obopólnej potrzeby stanie się prawdziwym wyrazem naszej jedności i miłości. Konieczne jest, aby w godzinie modlitwy ustały wszystkie nieporozumienia, aby została przywrócona zgoda między małżonkami. Dlatego też nasze codzienne spotkanie z Bogiem warto rozpocząć od pocałunku pokoju. "Jeśli więc przyniesiesz dar swój przed ołtarz i tam wspomnisz, że brat twój ma coś przeciw tobie, zostaw tam dar swój przed ołtarzem, a najpierw idź i pojednaj się z bratem swoim. Potem przyjdź i ofiaruj dar swój" (Mt 5,23-24). **Dopiero z sercami wolnymi od wszelkiej złości można iść na spotkanie z Panem Jezusem.** Ten zewnętrzny znak stanowi również symbol gotowości do odnowienia przymierza, jakie małżonkowie zawarli ze sobą i z Bogiem w sakramencie małżeństwa. W ten sposób **w czasie modlitwy małżeńskiej niejako na nowo "poślubiamy się"**, na nowo powtarzamy każdego wieczoru sakramentalne "tak".

Modlitwa małżonków – to modlitwa męża i żony, którzy razem, stają w obecności Boga po to, aby wspólnie Go wielbić i chwalić; dziękować, prosić i przepraszać; słuchać i mówić zwracając uwagę na to, aby pełnić Jego wolę, aby coraz głębiej przeżywać łaskę sakramentu małżeństwa, i służyć Mu całym życiem.

Modlitwa małżeńska:

- jest ogromnym dobrodziejstwem;
- pomaga lepiej zrozumieć ważność i znaczenie sakramentu małżeństwa;
- jest chwilą intensywnego złączenia męża i żony z Bogiem;

- jest momentem oddanym Bogu;
- jest motorem małżeńskiego szczęścia.

Małżonkowie złączeni sakramentem małżeństwa, chcą upodabniać swoje życie do życia Chrystusa, dlatego codziennie w ciszy i skupieniu wspólnie chcą wsłuchiwać się w Jego słowa.

Można zapytać: to dlaczego tyle par małżeńskich lekceważy i zaniedbuje modlitwę małżonków? Przyczyn może być wiele, wyliczmy kilka:

- brak odczuwania potrzeby towarzyszenia współmałżonkowi w modlitwie;
- może być wstyd w momencie kiedy mamy mówić o swoich uczuciach i wyrażać je;
- może być odmienne wychowanie z domu, z jakim wchodzimy w związek małżeński,
- może być strach i obawa jak zostaniemy przyjęci i czy będziemy zrozumiani;
- lęk przed "*odkryciem siebie*";

Te wszystkie przeszkody i trudności mogą być przezwyciężone przez miłość Chrystusa, która jest w nas.

Modlitwa małżeńska a „*modlitwa wspólna*”

Tak trzymając się przechodzenia z teorii do praktyki modlitwy małżeńskiej można zapytać: dlaczego mężczyzna i kobieta pobierają się i stają się małżeństwem? W dużym skrócie można odpowiedzieć na to pytanie w ten sposób, że dlatego, aby wzajemnie pomóc sobie w drodze do zbawienia. Małżeństwo jest drogą do zbawienia dla dwojga osób mężczyzny i kobiety połączonych sakramentem małżeństwa, a modlitwa małżeńska jest jednym ze sposobów pomocy zrealizowania tego celu. Tak więc modlitwa małżeńska – to modlitwa odwołująca się do sakramentu małżeństwa. Jak sama nazwa wskazuje "małżeńska" tzn. jej przeprowadzenie jest możliwe tylko i wyłącznie między małżonkami. Nie da się jej przeprowadzić z kimś innym, z jakąś trzecią osobą. Gdy dostrzeżemy, że jednak jest to możliwe, że możemy się modlić z inną osobą, a jedyne co ją różni od reszty modlitw to fakt, że odmawiamy ją z małżonkiem, to nie jest to modlitwa małżeńska ale modlitwa wspólna, razem odmawiana, w tym samym czasie, w tym samym miejscu. Jeżeli chcemy, aby to była modlitwa małżeńska, to trzeba ją zmienić! Modlitwa małżeńska musi mieć to "coś" co czyni ją właśnie małżeńską, a nie tylko wspólną, musi mieć charakter małżeński. Tym właśnie jest sakrament małżeństwa. **Podczas swojej modlitwy małżeńskiej - mąż i żona - odnoszą się do "swojego stworzenia ich przez Boga jaką małżonków" do sakramentu małżeństwa**, o czym już wspomniałem wyżej. Podczas sakramentu małżeństwa zostali przez Boga stworzeni jako nowe osoby: mąż i żona jako "nowa jedność".

Modlitwa małżeńska ma na celu także spojrzenie na cały dzień przez pryzmat tego właśnie sakramentu – ma pokazać małżonkom, **gdzie ten sakrament był obecny w ich dniu**, jak żyje to, co otrzymali w tym sakramencie, jak łaski sakramentu owocują w codzienności. Ta modlitwa pomaga im go odnowić. Warto spojrzeć na miniony dzień i zastanowić się, czy nie zaniedbywali obowiązków (przywilejów) płynących ze swojego ofiarowania się małżonkowi.

Dokonajmy takiego spojrzenia na małżeństwo w odniesieniu do kapłaństwa. Tak jak kapłan realizuje swój sakrament kapłaństwa podczas sprawowania Eucharystii, czy kiedy

posługuje w sakramencie pokuty i pojednania (spowiedzi świętej), podobnie i małżonkowie realizują swój sakrament, na wiele różnych sposobów. Dla przykładu można wymienić te, które podtrzymują ich relacje małżeńskie: czułe spojrzenie, porozumiewawcze mrugnięcie okiem, przelotny uśmiech, ciepły uścisk, delikatny pocałunek, spacer pod rękę, także współżycie intymne (oblubieńcze oddanie siebie w miłości), modlitwa małżeńska w każdym dniu – tak małżonkowie realizują swój sakrament małżeństwa. Te właśnie drobne gesty, budują miłość małżeńską, to one tworzą atmosferę życia małżeńskiego.

Inni małżonkowie zapytani o to, co jest niejako "budulcem sakramentu małżeństwa", co wchodzi w skład wzajemnej relacji małżeńskiej, tak odpowiadają na to pytanie, tak je sami określają:

- miłe, czułe zwroty, imiona wypowiedziane zdrobniale, ton wypowiedzi w ogóle,
- przelotne pocałunki na dzień dobry, na do widzenia, dziękuję, jako przeproszenie,
- przytulenia, objęcia, głaskanie, trzymanie się za rękę,
- kwiaty czy też SMS jako wyraz pamięci, jako symbol słów "kocham cię", "jestem przy tobie",
- wysłanie sms-a jako pamięć i troskę,
- uśmiech serdeczny, czuły, a czasem zalotny,
- wspólna odpowiedzialność za pracę w domu, za to co się dzieje w domu,
- czułość, troska rozumiana jako troska o drugiego człowieka wyrażana słowami: "pragnę, aby tobie kochanie było ze mną dobrze",
- bardzo indywidualne i osobiste znaki, rozumiane tylko przez małżonków, np. czułe przezwiska, pstryczek w nos lub ucho, drobny prezencik bez okazji, szczególny dotyk...

Natomiast w życiu codziennym, gdy jesteśmy zabiegani i mamy mnóstwo spraw na głowie, zapominamy o wielkim darze jakim jest nasz współmałżonek. Przyzwyczajamy się do życia we dwoje, obok siebie, małżonek przestaje być darem, a zaczyna być stałym elementem "wystroju domowego", osobą, z którą się po prostu mieszka w tym samym mieszkaniu, pod tym samym adresem, z którą się ma wspólne dzieci. Bywa, że zagonienie i codzienność, monotonia, przyzwyczajenie i rutyniarstwo, zabijają w małżeństwie to, co najcenniejsze – obdarowanie sobą drugiej osoby – bezinteresowny dar z siebie samego, życie duchowe, po prostu miłość małżeńską. Przez to małżonkowie oddalają się od siebie. Aby temu zapobiec, potrzeba ciągłego powracania do korzeni i fundamentu, do tego, co było na początku – do sakramentu małżeństwa, do modlitwy małżeńskiej.

Jak się przygotować do tej modlitwy

Niech w modlitwie pomogą następujące pytania:

- jakie otrzymałem -łam dary płynące z sakramentu małżeństwa?
- za co chciałbym -łabym podziękować małżonkowi?
- czy odkryłem -łam w swoim małżonku coś nowego, coś co mnie zachwyciło?
- czy starałem się -łam się okazać współmałżonkowi moją miłość? W jaki sposób?
- czy w ciągu dnia odkryłem -łam coś, czym chciałbym -łabym się podzielić ze współmałżonkiem?
- Jakie sprawy chciałbym -łabym oddać w ręce Boga podczas tej modlitwy?

Każdy powinien dobrać formułę przygotowania do swoich potrzeb. Należy tu kierować

się przede wszystkim owocami – jeśli konkretny sposób wyciszenia, podsumowania dnia pomaga nam podczas późniejszej modlitwy, warto go stosować. Warto przypomnieć sobie także dzień zaślubin.

Jak może wyglądać taka modlitwa

Podczas tej modlitwy staramy się zwrócić uwagę na sakrament małżeństwa. Stajemy przed Bogiem jako para małżonków – mąż i żona. Podczas modlitwy dziękujemy Bogu za współmałżonka, za owoce naszego sakramentu w danym dniu, prosimy o potrzebne dary i przepraszamy za nasze słabości. Przykład takiej modlitwy:

- "dziękuję Ci Panie Jezu za żonę, która stanęła u mego boku i ofiarowała siebie jako dar dla mnie. Dziękuję Ci za jej uśmiech, którym mnie zauroczyła przed ślubem i który mogę oglądać na co dzień."
- "dziękuję Ci Panie Jezu za męża, z którym złączyłeś mnie w sakramencie małżeństwa. Dziękuję Ci za jego opiekuńcze ramię, na którym zawsze mogę się wesprzeć."
- "dziękujemy Panie Jezu za czas, który dostaliśmy od Ciebie aby się sobą nawzajem cieszyć podczas wycieczki. Dziękuję za żonę/męża, która/który o mnie dba i z czułością opatrywała/opatrywał mi skaleczenie i robiła/robił kanapki".

Nauczmy się dziękować za rzeczy małe (zawsze konkretne), które przestaliśmy zauważać – one są obrazem miłości samego Boga. To są właśnie te drobne gesty miłości, jakie tworzą miłość w małżeństwie, gesty podtrzymujące i ukonkretniające miłość w codzienności.

- "Dziękuję Ci Panie Jezu za czas, jaki dziś mogliśmy spędzić tylko we dwoje, za wspólną rozmowę/spacer, bycie ze sobą."
- "Panie Jezu, Ty w sakramencie małżeństwa obdarzyłeś nas potomstwem. Prosimy, abyś pomógł nam w wychowaniu dzieci na mądrych i kochających ludzi podążających za Tobą."
- "Oddajemy Ci Panie Jezu naszą troskę o finansowe sprawy, życie zawodowe i prosimy byś Ty nimi kierował."
- "Ty Panie Jezu w sakramencie małżeństwa stworzyłeś nas na nowo jako "jedno ciało". Proszę pomóż nam w budowaniu jedności małżeńskiej."
- "Przepraszam Panie Jezu za to, że nie potrafiłem/potrafiłam poświęcić żonie/mężowi czasu i uwagi. Proszę, abyś dał mi umiejętność ofiarowywania siebie innym."
- "Panie Jezu Ty w sakramencie małżeństwa uczysz nas bardziej kochać, więcej oddawać z siebie drugiej osobie. Przepraszam Cię za te chwile, w których mój egoizm był wyżej niż chęć służenia współmałżonkowi."

Kilka propozycji modlitw

Modlitwa w kryzysie małżeństwa

Ojcze nasz, zwracam się z pokorą i żarliwą prośbą do Ciebie. Tyś nas połączył nierozzerwalnie w sakramencie małżeństwa i chcesz, abyśmy temu związkowi zostali wierni aż do śmierci.

Nie sądziłem, że osoby, które się miłują, mogą się wzajemnie tak ranić. Boże, pośpiesz na pomoc sercu memu, uczynj je przez to właśnie cierpienie mniej samolubnym. Poznaję coraz lepiej, jak trudny i piękny jest stan małżeński i jak niedoskonały jeszcze jestem.

Uczynj mnie wielkodusznym, bym umiał przebaczać. Daj mi cierpliwość podobną do tej, którą Ty mi okazujesz. Spraw, by w codziennych trudnościach i doświadczeniach moja miłość się wzmacniała i dojrzewiała, aż minie zły czas.

Panie Boże, chcę zostać wiernym do końca. Amen.

Modlitwa o przebaczenie

Przebacz mi moje milczenie, gdy trzeba było mówić.

Przebacz puste słowa, gdy potrzebne były czyny.

Przebacz mi, że kierowałem się własną mądrością, zamiast Ewangelią.

Przebacz moją marność, moje skąpstwo, mój brak miłości.

Przebacz mi moje winy, jak i ja przebaczam tym, którzy przeciw mnie zawinili.

I naucz mnie tak przebaczać, bym nie ranił tych, którym odpuszczam winy.

Przez Jezusa Chrystusa, mojego Zbawcę. Amen.

Modlitwa dziękczynna

Panie Boże, dziękujemy Ci za szczęśliwe dni naszego małżeństwa.

Dziękujemy Ci za poranki, gdy budzimy się zadowoleni z siebie nawzajem, z naszej pracy, naszych dzieci, naszego domu i z siebie samych.

Dziękujemy Ci za czas, gdy rozmawiamy ze sobą, i za czas, gdy rozumiemy się bez słów, a nawet gestów.

Dziękujemy Ci za nasze domowe zacisze, za nasz czas wolności, za wzajemne zaufanie.

Dziękujemy Ci za to, że nie musimy ograniczać i tłumić siebie nawzajem, że nauczyliśmy się szanować siebie tak, aby szanować innych.

Dziękujemy Ci, Boże, że pomimo burz w naszym małżeństwie osiągnęliśmy ten wymarzony brzeg.

Modlitwa małżonków za siebie

Jezu, Królu i zespolenie serc wszystkich, panuj w naszych sercach. Spraw, abyśmy się wzajemnie miłowali, miłością czystą i ofiarną pełną poświęcenia i wzajemnej służby na co dzień. Niech nic nie będzie dla nas trudne, nic przykre, abyśmy mogli sobie zaświadczyć, że jesteśmy związani na śmierć i życie nierozzerwalnym węzłem miłości, że należymy do siebie i mamy obowiązek pomagać sobie we wszystkich okolicznościach.

Udziel nam łaski cierpliwości w znoszeniu naszych wad i przykrych nawyków. Żadne z nas nie jest wolne od przywar, które mogą denerwować i zniechęcać.

Dopomóż nam, Panie Jezu, abyśmy umieli ich nie zauważać, nie reagować na nie, nie czepiać się każdego słowa i drobiazgu. Boże nasz i Panie, obdarz nas darem pokoju i wzajemnego uszanowania siebie. Niech nasze dzieci i wnuki widzą, z jaką delikatnością i serdecznością odnosimy się do siebie, jak jesteśmy uważni i czujni na wszystko, co jest wyrazem najlepszych uczuć względem siebie.

Dodawaj nam siły, abyśmy umieli zwłaszcza w dniach choroby i sędziwej starości dbać o

siebie, wzajemnie siebie służyli i nieśli ulgę w tych trudnych chwilach. Słowa przysięgi małżeńskiej: "Ślubuję ci miłość, wierność i uczciwość małżeńską" nabierają pełnej wymowy dopiero w dniach starości i doświadczeń życiowych.

I jeszcze o jedno Cię prosimy: natchnij nas duchem wzajemnej pomocy w kształtowaniu w nas coraz doskonalszego życia Bożego, w pogłębianiu naszej pobożności, w coraz doskonalszej służbie Bogu. Zbaw nasze dusze, byśmy mogli razem cieszyć się w niebie tak, jak razem przeszliśmy przez całe życie. Amen

Modlitwa miłości

Panie, pozwól mi doświadczyć Ciebie w miłości mojej żony/męża, usłyszeć Ciebie w jej słowie, poczuć Twoją delikatność w jej delikatnym geście, dotyku, pieścizocie. Pragnę odczuć Twoją bliskość, obecność, aby Ciebie nasz Panie wielbić w mojej żonie/mężu.

Panie, niech również mój współmałżonek doświadczy Twojej Miłości, uzdolnij mnie, aby przez moją miłość mógł on odczuć, że Ty go Panie kochasz!

Niech nasze małżeńskie życie stanie się wypełnieniem Twojej świętej woli.

Prosimy Cię, pomóż nam uobecniać w naszej miłości Twoją bezgraniczną miłość, naucz, jak przyczyniać się dla dobra ukochanej osoby, jak stać się w pełni dla niej darem i obdarowanie z jej strony przyjąć.

Zabierz serca kamienne i daj nam serca z ciała, serca, które słuchają i współodczuwają, które akceptują swoje słabości i wady, które przebaczą i okazują miłosierdzie. Amen

Po modlitwie

Warto zastanowić się nad owocami naszej modlitwy, dostrzec to, co nam pomaga a z czego lepiej zrezygnować. Można zapisać sobie w swoim dzienniczku duchowym spostrzeżenia, postanowienia z modlitwy.

Niech Pan Jezus małżonkom błogosławi.

Opracował na użytek małżeństw
szczególnie Domowego Kościoła
przy Ich pomocy
o. Maciej Konenc SJ