



Modlitwa stanowi centralny i najbardziej dobitny wyraz wiary człowieka religijnego. Pełni zasadniczą funkcję w życiu wiernego i ma ogromne znaczenie, ponieważ jest wyraźnym i zrozumiałym kryterium oddzielenia wiary od niewiary. Chciałbym też wspomnieć, że modlitwa może być interpretowana w kategoriach psychologicznych. Aby człowiek rozpoczął modlitwę powinien skupić się wewnątrz, wyciszyć się i zwrócić się do Boga. Bez świadomości istnienia Wszechmogącego modlitwa nie może istnieć i osiąga swój cel, gdy człowiek się z Nim spotyka. Podczas spotkania treści, nowe myśli przenikają z nieświadomości do sfery świadomej. Człowiek, na tyle, na ile jest to możliwe, zbliża się do Boga i przeżywa radość i zadowolenie. Autentyczne przeżywanie modlitwy niesie ze sobą wartości duchowe i psychologiczne. Więc co modlitwa może dać człowiekowi? Przede wszystkim:

†

▣ **1. Pomaga lepiej poznać siebie.** Dzięki modlitwie człowiek dociera do swoich ukrytych pragnień, poznaje swój wewnętrzny świat z jego zaletami i wadami, a poznając własne życie, wraz z Bogiem szuka tego, co dla niego najlepsze.

2. Sprzyja uduchowieniu. Kierowanie spraw ziemskich ku Wszechmogącemu prowadzi do tego, że nabierają one inną wartość, są uduchowione. Człowiek szuka Boga, ponieważ pragnie Jego opieki i pomocy, pragnie przebaczenia grzechów, tęskni za miłością. Wie, że w Bogu może znaleźć świętość, znaleźć to, czego najbardziej potrzebuje.

3. Zmienia życie osobiste. Poprzez modlitwę człowiek rozwija się duchowo, inaczej patrzy na wiele ziemskich spraw, a zatem osobiście przechodzi na wyższy poziom rozwoju.

Poprzez modlitwę człowiek może uświadomić sobie swoje potrzeby i rzeczywistość, dowiedzieć się, że samowystarczalność jest samooszukiwaniem się, a modlitwa umożliwia rozwiązywanie problemów i tworzy konkretny plan działania. Przywraca energię psychiczną

człowieka poprzez kontakt z Bogiem, budzi wiarę i nadzieję, przynosząc spokój dla umysłu, co prowadzi również do zmniejszenia lęków, napięcia i złości. Ponadto sprawia, że osoba jest wrażliwa na potrzeby innych, wzmacnia siły duchowe i fizyczne. Oczywiście, to tylko niektóre z psychologicznych znaczeń modlitwy, a ich lista jest znacznie większa.

Niektóre badania psychologiczne analizowały modlitwę, próbując zrozumieć, dlaczego jedna osoba prosi Boga, na przykład, o zdrowie, a druga tylko adoruje Go. Zdaniem grupy psychologów sposób modlitwy zależy w dużej mierze od charakteru i temperamentu osoby, która się modli. Życie modlitewne dwóch osób nie będzie wyglądało tak samo.

Należy pamiętać, że modlitwa jest darem od Boga, dzięki któremu człowiek może znaleźć Boga i poczuć się szczęśliwym. Niech w naszym życiu będzie wystarczająco dużo modlitwy, szczególnie teraz, w trudnych czasach, gdy doświadczamy pandemii. Ponadto podczas Wielkiego Postu tej modlitwy może być jeszcze więcej.