

Mała szkoła modlitwy (1/2)

Podejmij decyzję



Bóg chciał, żebyśmy jako ludzie byli wolni i takimi nas stworzył. Wielokrotnie w ciągu dnia zastanawiamy się, jak postąpić, ustalamy priorytety, podejmujemy decyzje. Bez podejmowania decyzji nie da się zrobić niczego. Jeśli chcesz, podejmij decyzję, że będziesz się modlił i rozwijał swoją relację z Bogiem. Podejmij tę decyzję świadomie: „Będę się modlił wtedy i wtedy”. Już wieczorem zrób postanowienie, że będziesz się modlił następnego dnia rano, a rano – że będziesz się modlił dziś wieczorem.

Bądź wierny w rzeczach małych



Wielu, zaczynając modlitwę, robi dalekosiężne plany. Po jakimś czasie, gdy nie udaje im się wytrwać, zaczynają sądzić, że nie potrafią się modlić. Zaczynaj od wyznaczenia sobie stałego, krótkiego czasu na modlitwę i bądź wierny tej decyzji. Wtedy twoja tęsknota za modlitwą i czas jej poświęcony będą wyznacznikami, ile potrzebujesz się modlić, jak często i które modlitwy są bliskie twojemu sercu.

Przeznacz szczególny czas na modlitwę i nie spiesz się



Modlić się znaczy czuć i zwracać uwagę na obecność Boga, który jest zwrócony ku człowiekowi. Nie musisz Go prosić o audiencję. Istnieją trzy okoliczności, które pomogą ci w modlitwie: wybierz stałą porę (przyzwyczajenia są pomocne); niech to będzie czas, w którym nie musisz się spieszyć (wczesny poranek albo wieczór); niech będzie to też czas wartościowy, który jest dla ciebie cenny, ale który chętnie podarujesz Bogu (a nie ochłapy).

Przygotuj sobie odpowiednie miejsce



Miejsce, w którym się modlisz, ma wpływ na twoją modlitwę. Dlatego poszukaj sobie takiego miejsca, w którym będziesz mógł się dobrze pomodlić. Jedni wolą się modlić przy łóżku, inni przy biurku. Są też tacy, którym pomaga specjalnie przygotowane miejsce, przypominające im o modlitwie i do niej zapraszające, np. domowy klęcznik, obraz święty wiszący na ścianie, Pismo Święte czy modlitewnik leżący w widocznym miejscu.

Zaplanuj, jak ma wyglądać twoja modlitwa



Każdorazowe planowanie czasu modlitwy i jej przebiegu może być trudne i zniechęcające. Nadaj swojej modlitwie stały porządek (rytuał), który nie powinien cię ograniczać, lecz pomagać – żebyś się nie zastanawiał każdego dnia nad tym, czy i jak chcesz się modlić. Przed modlitwą nastaw się na spotkanie z Bogiem, na Jego obecność. Po modlitwie zatrzymaj się na chwilę, żeby podziękować i otrzymać Boże błogosławieństwo.

Módl się całym



Modlitwa dokonuje się nie tylko w myślach i słowach. W modlitwie całym człowiek może łączyć się z Bogiem – twoje ciało, postrzeganie wewnętrzne i zewnętrzne, wspomnienia, pragnienia, myśli i uczucia. Czasem nawet rozproszenie daje ci ważny sygnał o tym, co cię naprawdę zajmuje i porusza, z czym chciałbyś przyjść do Boga, co chciałbyś przed Nim złożyć. Sprawy do załatwienia, które przychodzą ci do głowy podczas modlitwy i o których nie możesz zapomnieć, możesz sobie zapisać, po czym wrócić do modlitwy.

Mała szkoła modlitwy (2/2)

Módl się na różne sposoby



Odkrywaj i ćwicz różnorodne sposoby modlitwy, które w zależności od czasu, twojego samopoczucia i sytuacji w danej chwili mogą być inne – formułki, modlitwy innych osób, w które się wczujesz, osobista modlitwa we własnych intencjach, modlitwa słowami z Pisma Świętego (np. czytania z danego dnia), modlitwa Jezusowa, w której jest powtarzane krótkie wezwanie albo tylko imię Jezus na jednym oddechu, modlitwa wewnętrzna, podczas której cały człowiek milczy i słucha...

Wykorzystuj okazje



Do modlitwy możesz także wykorzystywać nadarzające się okazje. Kiedy na coś czekasz, jedziesz autobusem, pociągiem czy samochodem (niekoniecznie trzeba od razu włączyć muzykę), gdy masz wolną godzinę czy codziennie mijasz po drodze kaplicę albo kościół, możesz odmówić wtedy krótką modlitwę, akt strzelisty, dziękczynienie czy uwielbienie. Niech okazje, które się nadarzają, aby się pomodlić, staną się dla ciebie zaproszeniem do ciągłego kontaktu z Bogiem.

Pozwól Bogu dojść do głosu



Modlitwa oznacza również słuchanie głosu Boga. Bóg mówi najjaśniej słowami Pisma Świętego, które Kościół czyta każdego dnia. Mówi przez tradycję Kościoła i świadectwo świętych. Ale mówi także – często w ukryciu – w sercu każdego człowieka, np. w twoim sumieniu albo poprzez wewnętrzną radość. Słowo Boże w Piśmie Świętym sprawia, że można usłyszeć głos Boga w sercu. Dopuść Boga do głosu w swojej modlitwie. Poznaj Go, żeby odróżnić Jego głos od wielu innych i by móc rozpoznać Jego wolę.

Módl się z Kościołem na ziemi i w niebie



Ten, kto się modli, włącza się – sam lub z innymi – w wielką wspólnotę modlitewną. Sięga ona od ziemi do nieba i obejmuje wszystkich dziś żyjących, jak również anioły, świętych i nieznaną rzeszę tych, którzy są u Boga. Modlitwa oznacza także modlenie się za siebie nawzajem. Dlatego dobrze jest modlić się nie tylko indywidualnie, lecz tam, gdzie to możliwe, także z innymi: z rodziną, z przyjaciółmi, z członkami grup parafialnych, podczas liturgii w kościele, a także... ze świętymi. Ich też możesz prosić o modlitwę, bo jedność w modlitwie przed Bogiem nie kończy się wraz ze śmiercią człowieka.



Szczęśliwy, kto nie słuca rady bezbożnych,
nie wstępuje na drogę grzeszników i nie zasiada
w gronie szyderców, lecz upodobał sobie w Prawie Pana,
nad Jego Prawem rozmyśla dniem i nocą.



→ Psalm 1

Dlaczego burzą się narody i ludy daremnie spiskują?
Powstali królowie ziemi i sprzymierzyli się książęta
przeciw Panu i Jego pomazańcowi: „Zerwijmy ich pęta
i zrzucmy z siebie ich łańcuchy!”



→ Psalm 2

Panie, jak liczni są moi przeciwnicy,
jak wielu przeciw mnie powstało!
Wielu mówi o mnie: „W Bogu nie ma dla niego zbawienia!”.
Ale Ty, Panie, jesteś moją tarczą, chwało moja,
dzięki Tobie chodzę z podniesionym czołem!



→ Psalm 3

Odpowiedz na moje wołanie, Boże,
który mnie sądzisz sprawiedliwie! Ty
mnie wyzwoliłeś z udręki! Zmiłuj się
nade mną i usłysz moją modlitwę! Synowie Adama, dokąd
będziecie mnie lekceważyć, czemu kochacie
marność i lubujecie się w kłamstwie?



→ Psalm 4

Modlitwy

Klasa wyklucza Dawida. Chłopcy kpią sobie z niego i ciągle się go czepiają. W każdej sytuacji robią z niego kozła ofiarnego. Lena przygląda się temu od dłuższego czasu. Szkoda jej Dawida. Dlatego się modli: „Jezu, spraw, żeby tak źle nie traktowali Dawida”.

Aleks bardzo chce kupić sobie grę komputerową. Wyjmuje pieniądze z szuflady ojca i ją sobie kupuje. Wieczorem modli się w tóżku: „Dobry Boże, spraw, żeby tata tego nie zauważył”.

Pani Drewniakowa ma 84 lata i od dawna ciężko choruje. Cierpi całymimi dniami. Stale się modli: „Dobry Jezu, uzdrow mnie albo przynajmniej zabierz mój ból. Ale niech się stanie nie moja, lecz Twoja wola”.

Ewelina nie lubi matematyki. Regularnie spisuje prace domowe od koleżanki. Przed testem sprawdza, czy zadziała modlitwa. Wieczorem prosi: „Boże, pomóż mi, spraw, żebyśmy dostała piątkę”. Gdy dostaje jedynekę, wszystko jest jasne: Modlitwa nie działa.

Jarek obejrzał w telewizji reportaż o dzieciach ulicy w Brazylii. Od tamtego czasu modli się o to, żeby ktoś pomógł tym dzieciom.

Inspiracje do własnej modlitwy

- Modlitwa zacznie się oczywiście od zwrócenia się do Boga. Możesz wybrać taki sposób, jaki najbardziej odpowiada twojej osobistej relacji z Bogiem. Właściwie nie ma co do tego żadnych wytycznych, powinieneś jednak zwrócić uwagę na to, żeby zwrot ten był odpowiedni, pełen szacunku – ostatecznie chodzi o Boga. Typowe zwroty to: „dobry Boże”, „Jezu” albo „Panie”.
- Swoją modlitwę możesz zacząć od krótkiego uwielbienia Boga.
- Powiedz Bogu, co cię niepokoi, co ci sprawia radość, czego się boisz albo o co się martwisz.
- Powiedz mu to, na czym ci zależy, przedstaw Mu swoje prośby.
- Czy w twoim otoczeniu są ludzie, którzy mają kłopoty, którym jest ciężko? W modlitwie pamiętaj także o nich.
- Prawdopodobnie masz wiele powodów, dla których możesz być wdzięczny. W twojej modlitwie powinno być miejsce także na to.
- Możliwe, że ostatnie dni nie były dla ciebie najlepsze. W modlitwie możesz także prosić Boga o przebaczenie za to, co zrobiłeś źle.
- Słowo „Amen” kończy nasze modlitwy. Oznacza ono mniej więcej: „Tak, niech tak się stanie”.

