

Mała szkoła modlitwy

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. Podejmuj tę decyzję świadomie: „Będę się modlił wtedy i wtedy”. Już wieczorem zrób postanowienie, że będziesz się modlił następnego dnia rano, a raniem – 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. Zaczynij 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.

” W modlitwie chodzi o to, żeby odmawiać ją regularnie, a więc nie tylko wtedy, gdy mamy taką potrzebę. Modlitwa jest pokarmem duszy, która żyje dzięki niej. W życiu jednakże potrzeba zasad i powtarzalności, rytmu.

ROMANO GUARDINI

Przeznacz szczególny czas na modlitwę i nie spiesz się



Modlitwa oznacza bycie czujnym na obecność Boga i Jego zwrócenie się 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 ochęty).

” „Możemy się modlić w każdej chwili” – wiem, że możemy, ale obawiam się, że ci, którzy nie modlą się w określonym czasie, w ogóle rzadko się modlą.

CHARLES HADDON SPURGEON

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.



Gdy ty się modlisz, wejdź do swego mieszkania, zamknij za sobą drzwi i módl się do Ojca, który jest w ukryciu.

MATEUSZ 6, 6

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 błogostawieństwo.



Modlitwa, którą człowiek modli się tak, jak umie najlepiej, ma wielką moc. Ona sprawia, że zgorzkniałe serce staje się sercem słodkim, smutne – radosnym, biedne – bogatym, głupie – mądrym, zniechęcone – odważnym, słabe – silnym, ślepe – widzącym, zimne – płonącym. Przyciąga wielkiego Boga do małego serca. Wznosi głodną duszę ku Bogu, do żywego źródła, i łączy tych, którzy się kochają: Boga i duszę.

ŚW. GERTRUDA

Pierwszy tydzień – Moja droga z Bogiem

TYDZIEŃ
1
NIEDZIELA

PANIE, TY MNIE ZNASZ



! W wielu wspólnotach modlitewnych pierwsza modlitwa dnia zaczyna się od próśb z *Psalmu 51*: „Panie, otwórz wargi moje, a usta moje będą głosić Twoją chwałę”. Wiąże się z nim prośba o pobudzenie do chwaleń Boga i o uświadomienie sobie, po co jeszcze w ciągu dnia otwieram usta.

* Do znaku krzyża znajdziesz modlitwę na stronie 105!

+ W imię Ojca, i Syna, i Ducha Świętego. Amen.*

+ **Panie, otwórz moje zmysły.**

(Przy każdym + robi się mały znak krzyża na ciele, w tym miejscu, o którym mówi dane wezwanie.)

+ Panie, otwórz moje wargi,
żeby me usta głośiły Twoją chwałę.

+ Panie, otwórz moje oczy,
żebym widział Twoje działanie i będę potrzebujących.

+ Panie, otwórz moje uszy,
żebym słyszał Twoje słowa i krzyk biednych.

+ Panie, otwórz mój nos,
żebym poczuł zapach świata
tak cudownie stworzonego przez Ciebie.

+ Panie, otwórz mój umysł,
żebym rozumiał Ciebie i Twoje słowo.

+ Panie, otwórz moje serce,
żebym zrobił dla Ciebie miejsce,
żebym Cię szukał i znajdował we wszystkim.

+ Panie, otwórz moje ręce,
żebym przyjmował Twoje dary
i przekazywał je ludziom z radością.
Amen.



Ujrzałem cię

Gdy Jezus ujrzał Natanaela, który się do Niego zbliżał, powiedział o nim: „Oto prawdziwy Izraelita, w którym nie ma fałszu”. Natanael zaś zapytał: „Skąd mnie znasz?”. Jezus mu odpowiedział: „Ujrzałem cię stojącego pod drzewem figowym, zanim cię zawołał Filip”. Wówczas Natanael wyznał: „Rabbi, Ty jesteś Synem Bożym! Ty jesteś królem Izraela!”.

JAN 1, 47-49



Spróbuj mówić



Ojcze nasz

w rytm oddychania. Na każdym wydechu wypowiedz jedną frazę. To sam Duch Święty modli się w tobie, a twój oddech jest Jego obrazem – Ducha, którego Bóg tchnął w ciebie, gdy obdarował cię życiem (por. RODZAJU 2, 7).

Cisza

Pomyśl, jakie sprawy chcesz dziś powierzyć Bogu...

Ojcze nasz

Ojcze nasz, któryś jest w niebie,
 święć się imię Twoje,
 przyjdź królestwo Twoje,
 bądź wola Twoja
 jako w niebie, tak i na ziemi.
 Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj
 i odpuść nam nasze winy,
 jako i my odpuszczamy naszym winowajcom.
 I nie wódz nas na pokuszenie,
 ale nas zbaw ode złego.
 Amen.

Przyjdź do nas

Przyjdź do mnie, gdy ogarnie mnie noc!
Przyjdź do mnie w noc rozczarowania,
przyjdź do mnie w noc poczucia winy,
przyjdź do mnie w noc lęku,
przyjdź do mnie w noc nienawiści,
przyjdź do mnie w noc samotności,
przyjdź do mnie w noc utraconej miłości,
przyjdź do mnie w noc zmartwienia,
przyjdź do mnie w noc bólu,
przyjdź do mnie w noc pytań,
przyjdź do mnie w noc odrzucenia,
przyjdź do mnie w noc zerwanych relacji,
przyjdź do mnie w noc zwątpienia,
przyjdź do mnie w noc braku perspektyw,
przyjdź do mnie w noc śmierci.



Przyjdź do mnie w moją noc
i pozostań przy mnie, Boże,
każdej nocy.
Amen.

W chorobie

Panie, mam czas. Dużo czasu.
Gdy byłem zdrowy, myślałem,
że wspaniale byłoby mieć dużo czasu.
A teraz mam czas z konieczności.
Ale te godziny i dni
są dla mnie czasem innego rodzaju.
To czas na myślenie i czas zadumy,
czas zadawania pytań i wyrzutów sumienia.
Tak wiele myśli przechodzi mi przez głowę.
Panie, potrzebuję Cię:
Zachowaj moją pewność i moje zaufanie,
że jesteś dobry dla nas, swoich dzieci.
Bądź naszym Bogiem w radości i cierpieniu. Amen.



BLAISE PASCAL



Lęk puka do drzwi, wiara odpowiada, nikt nie wchodzi do środka.

MARTIN LUTHER KING

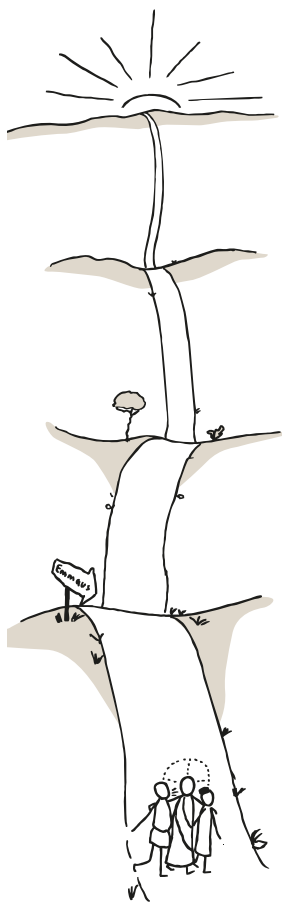
W porażce

Jestem zawiedziony, rozczarowany tym, co się stało. Moje plany legły w gruzach, nadzieje zawiodły, pewność jutra znikła jak rosa na słońcu. Choć czas biegnie ciągle do przodu, a moje życie odbywa dalszą podróż, nie wiem, ku czemu idę, nie wiem, co mam teraz robić, nie mam siły tworzyć nowych planów.

Ostatkiem sił sięgam po Ewangelię i czytam o apostołach idących do Emaus. Oni czuli podobnie, bo jak ja przeżyli bolesną porażkę. Jezu Zmartwychwstały, nie zostawiłeś ich samotnych na drodze, przyłączyłeś się do nich, bo usłyszałeś wołanie z głębi ich smutku. Najpierw leczyłeś ich swoją obecnością, byłeś z nimi, choć Cię nie poznali. Następnie pozwoliłeś, by wylali przed Tobą swój żal, wypowiedzieli się z zawiedzionych nadziei. A potem zacząłeś wyjaśniać sens tego, co się wydarzyło, ze Świętej Księgi wyczytałeś odpowiedzi na ich pytania. I stałeś się światłem ich umysłów, aby nie upierali się przy swojej logice, ale przyjęli Boży punkt widzenia i oceny faktów. Na koniec dałeś się uprosić, aby zostać z nimi dłużej, by nie musieli przeżywać kolejnej nocy bez Ciebie. I odkryłeś przed nimi siebie w eucharystycznym znaku Chleba.

Panie Jezu Zwycięski, również mnie tak poprowadź w moich ciemnościach, bym na końcu tej drogi odkrył Ciebie i zrozumiał, że nic nie było dziełem przypadku, ale każda chwila mojego życia jest wpisana w Twój plan zbawienia. Przyjąć go i zrozumieć mogę tylko z Tobą i w Tobie. Amen.

Ks. BOGUSŁAW ZEMAN na podstawie: ŁUKASZ 24, 13-35



Zostań z nami, gdyż zbliża się wieczór i dzień dobiega końca.

Apostołowie w Emaus: ŁUKASZ 24, 29



Te słowa są w Piśmie Świętym pierwszą modlitwą, którą Kościół kieruje do Zmartwychwstałego. Modlitwą nieświadomą, słowem wynikającym z dnia codziennego, ze wzruszenia, z podziękowania, z radości, głębokiej tęsknoty i troski jednocześnie. Rzadko zdarza się, żeby powiedziano coś piękniejszego.

HEINRICH SPAEMANN

Indeks osób

Modlitwy znajdują się na stronach, których numery zostały pogrubione, cytaty – na stronach, których numery są niepogrubione.

Alkuin (735-804), opat benedyktynów, anglosaski doradca Karola Wielkiego, nauczyciel wielkich ludzi tamtego okresu. 126

Alfan z Salerno, św. (1015 lub 1020-1085), opat benedyktynów i lekarz. 68

Ambroży z Mediolanu, św. (339-397), biskup Mediolanu, wybitny polityk Kościoła, ojciec i doktor Kościoła. 83, 91, 118

Augustyn, Aureliusz, św. (354-430), biskup Hippony, wybitny pisarz i teolog wczesnego Kościoła. 22, 32, 36, 50, 91, 101, 107, 153

Benedykt z Nursji, św. (480-547), najpierw pustelnik, potem założyciel zakonu benedyktynów i autor jego reguły, która okazała się ważna dla wielu później powstałych zakonów. 33

Benedykt XVI, papież (Joseph Ratzinger, ur. 1927), ksiądz, profesor teologii, arcybiskup Monachium i Fryzngi, w roku 2005 wybrany na papieża. 15, 54, 60, 64, 72, 78, 101, 152, 158 n., 165

Bernanos, Georges (1888-1948), katolicki pisarz francuski. 44, 106

Bernard z Clairvaux, św. (1090-1153), francuski cysters, mistyk, jako doradca i kaznodzieja wywarł wielki wpływ na politykę. 99, 138, 161

Bloom, Anthony (1914-2003), mnich prawosławny, biskup i pisarz duchowny. 15, 131

Brat Roger z Taizé, Roger Schütz (1915-2005), założyciel i przeor ekumenicznej wspólnoty w Taizé (Francja). 65, 113

Buber, Martin (1878-1965), żydowski filozof religii, pisarz. 26

Carretto, Carlo (1910-1988), włoski pisarz, mistyk, członek zakonu Małych Braci Jezusa. 42

Chardin, Pierre Teilhard de (1881-1955), francuski jezuita i przyrodnik. 30

Claudél, Paul (1868-1955), francuski poeta i dramaturg. 112

Claudius, Matthias (1740-1815), niemiecki poeta i dziennikarz. 92 n.

Delp, Alfred (1907-1945), jezuita, teolog i pisarz, stracony za członkostwo w ruchu oporu przeciwko Trzeciej Rzeszy. 49

Domin, Hilde (1909-2006), niemiecka poetka. 134

Efrem Syryjczyk, św. (około 306-373), wielki poeta wczesnego Kościoła, doktor Kościoła. 52

Foucauld, Karol, de, bł. (1858-1916), zakonnik, ksiądz i pustelnik, żył wśród mużułmańskich Tuaregów na północnoafrykańskiej pustyni, męczennik. 107, 141

Franciszek z Asyżu, św. (1182-1226), w wieku 24 lat zrezygnował ze spadku, żeby podążyć „nagi za nagim Chrystusem”. Żył w braterskim zjednoczeniu ze wszystkimi stworzeniami Bożymi. Założyciel zgromadzenia, mistyk. 74, 124, 140 n., 163

Gertruda, św. (1256-1301/1302), cysterka zwana Wielką, znawczyni Pisma Świętego i doradca duchowy, mistyczka. 13, 58

Guardini, Romano (1885-1968), katolicki filozof religii, który wywarł istotny wpływ na niemiecki ruch liturgiczny i katolicki ruch młodzieżowy. 12, 21, 66, 71, 107, 135, 153

Grzegorz V, papież (972-999) próbował zreformować Kościół w duchu opactwa Cluny. 163

Herman z Reichenau, św. (1013-1054), benedyktyn z wyspy Reichenau, wszechstronny uczyony, szanowany nauczyciel i poeta. 160

Hildegarda z Bingen, św. (1098-1179), benedyktynka i przeorysza, ceniony doradca, mistyczka i uzdrowicielka. 100 n., 103, 161

Höfer, Alfons (*1937), jezuita, ksiądz i teolog. 42

Innocenty III, papież (1161-1216), uważany za jednego z najwybitniejszych papieży średniowiecza. 100

Ireneusz z Lyonu, św. (ok. 135 – ok. 202), teolog, apologeta, ojciec Kościoła, męczennik. 21

Jan Paweł II, papież, bł. (Karol Wojtyła, 1920-2005), teolog, arcybiskup krakowski, kardynał, w latach 1978-2005 papież. Był nazwany papieżem młodych. Podczas każdej z pielgrzymek młodym ludziom poświęcał osobne spotkania, ustanowił Światowy Dzień Młodzieży, w którym uczestniczył, modląc się z młodymi i nakazując im, by od siebie wymagali, nawet jeśli nikt inny od nich nie wymaga. Obecnie młodzi starają się żyć jego nauką w ramach różnych inicjatyw pod hasłem „Pokolenie JPPII”. 56, 63, 77, 124, 165, 166

Jan od Krzyża, św. (1542-1591), karmelita, mistyk hiszpański, doktor Kościoła i poeta. 44, 117

Jan XXIII, bł. (Angelo Giuseppe Roncalli, 1881-1963), patriarcha Wenecji, od roku 1958 papież, zwołał Sobór Watykański II. 138

Katarzyna ze Sieny, św. (1347-1380), dominikanka, mistyczka i doktor Kościoła. Znana dzięki listom, które pisała do wielkich postaci swoich czasów. 109

Kentenich, Josef (1885-1968), ksiądz, założyciel Ruchu Szentsztackiego. 103

Kierkegaard, Søren (1813-1855), filozof duński. 83

King, Martin Luther (1929-1968), amerykański działacz na rzecz równouprawnienia i zniesienia dyskryminacji rasowej, walczący o prawa czarnych w USA. Pastor baptystyczny. 148

Kirchgässner, Alfons, ks. (1909-1993), niemiecki oratorianin. 68

Klara z Asyżu, św. (1193/1194-1253), w wieku 18 lat poszła w ślady św. Franciszka z Asyżu, prowadziła styl życia polegający na radykalnym naśladowaniu Chrystusa, utworzyła zakon klarysek. 162

Klimak, Jan, św. (VII w.), jeden z ojców Kościoła wschodniego, eremita i mistyk, święty Kościoła katolickiego i prawosławnego. 133

Kowalska, Faustyna, św. (1905-1938), polska zakonnica, mistyczka, której została powierzona szczególna misja przekazania orędzia o Miłosierdziu Bożym. 97

Langton, Stephen (1150/55-1228), arcybiskup Canterbury, teolog, nauczyciel. 100 n.

Le Fort, Gertrud von (1876-1971), niemiecka pisarka katolicka. 117

Lengerke, Georg von, br. (ur. 1968), kapelan konwentualny Zakonu Maltańskiego, kieruje Centrum Duchowości Zakonu Maltańskiego w Ehreshoven (Niemcy). 40, 53, 85, 94, 105, 110 n., 120, 125, 127, 130, 131, 132, 133 n., 134, 135, 145, 149, 152, 156 n., 157