

## NASTAWIENIE



- Zaufanie. Bądź jak małe dziecko
- Autentyczność, szczerść, prostota, pokora
- Męstwo i hojność. Szukaj woli Bożej z odwagą
- Wytrwałość. Módl się zawsze. Bądź stale (jak bicie serca) w kontakcie z Bogiem - w każdej sytuacji
- Rozmowa zakochanych. Mówisz coś - dzielisz się sobą - słuchasz - odpowiadasz - angażujesz się
- Serdeczność. Kochaj Boga tym samym sercem, którym kochasz swoich bliskich
- Bóg mówi cicho, subtelnie. Postaraj się skupić
- Relacja z Bogiem to sztuka: potrzeba czasu i praktyki.

„*Jak Jezus w Getsemani, powinniśmy modlić się zawierając wszystko sercu Ojca, nie domagając się, że Bóg dostosuje się do naszych wymagań, naszych mód czy naszych czasów.*”

(Franciszek, Audycja 25 maja 2016)

## ODPOWIEDNI MOMENT



- Zaplanuj modlitwę, jak planujesz spotkanie z Przyjacielem. Poszukaj najlepszego momentu w ciągu dnia
- Pierwsze spotkanie: rano, w miarę możliwości o stałej porze. Wstań wcześniej, by być z Bogiem sam na sam zanim rozpocznieś codzienne aktywności
- Drugie spotkanie: po południu, o stałej porze
- Nie odkładaj modlitwy licząc na to, że będziesz mieć czas wolny. Modlitwa ma być nawykiem, a to się samo nie zrobi
- Zadbaj o to, by inni uszanowali czas Twojej modlitwy. To najważniejsze spotkanie w ciągu dnia
- Punktualność: nie każ Bogu czekać na siebie. On zawsze czeka na spotkanie z Tobą.

## PRZYGOTOWANIE



- Stan łaski uświęcającej. Częsta spowiedź to dobry nawyk i przygotowanie do modlitwy
- Cisza, skupienie. Wyłączony Internet, wyciszony telefon... tylko Ty i Bóg
- Notes, by notować wszystkie myśli i postanowienia.
- W razie potrzeby: książka lub tekst do rozważania (Ewangelia lub jakaś inna książka o Jezusie).

## ODPOWIEDNIE MIEJSCE



- Idealnie: przed Najświętszym Sakramentem, w kaplicy, w kościele...
- Również w każdym innym spokojnym miejscu, które ułatwia skupienie np. w domu (warto tu stworzyć sobie taką dobrą przestrzeń do modlitwy)
- Ale też: w miejscu pracy, w autobusie, w parku, na ulicy...
- W miarę możliwości dobrze mieć przed oczami wizerunek Najświętszej Maryi Panny lub krzyż; można zapalić świece, jeśli pomogą w skupieniu.

„*Jak słodko jest stać przed Ukrzyżowanym lub na kolanach przed Najświętszym Sakramentem i być po prostu przed Jego oczyma!*”

(Franciszek, Ewangelii Gaudium, nr 264)

## ODPOWIEDNIA POZYCJA CIAŁA



- Pozycja wygodna, ale nie zbyt wygodna
- Można siedzieć, ale tak, by było to siedzenie, które nie ułatwi zasypiania
- Zadbaj o ubiór i wygląd - okaż szacunek Rozmówcy.

## PO CO SIĘ MODLIĆ? 12 POWODÓW



- By rozwijać życie duchowe, zainicjowane w nas poprzez Chrzest
- By wzrastać w wierze, w nadziei i w miłości do Boga
- By się zjednoczyć się z Bogiem
- By postępować drogą do świętości  
*Być świętym to nic innego, jak rozmawiać z Bogiem jak przyjaciel rozmawia z Przyjacielem* (Benedykt XVI)
- By poznawać Chrystusa i naśladować Go
- By odkrywać wolę Bożą
- By z zapałem zbliżać inne osoby do Boga
- By lepiej poznać siebie
- By zmieniać swoje życie - wzorować je na życiu Jezusa
- By odnaleźć szczęście w cierpieniu i przeciwnościach – bardziej ukochać Krzyż Pański
- By mieć poczucie wolności i być wolnym
- Modlitwa daje też: pokój, radość, pocieszenie, poczucie bezpieczeństwa i siłę.

„*Oto, czego dokonuje modlitwa: przemienia pragnienie i kształtuje je według woli Boga, niezależnie od tego, jaka ona by była, ponieważ ten, kto się modli, pragnie przede wszystkim jedności z Bogiem, który jest miłosierną Miłością.*”

(Franciszek, Audycja 25 maja 2016)

[www.opusdei.pl](http://www.opusdei.pl)

[www.opusdeiwpolsce.pl](http://www.opusdeiwpolsce.pl)



[www.facebook.com/OpusDeiPL](https://www.facebook.com/OpusDeiPL)



© SEK

ISBN 978-83-915449-8-3

# MODLITWA MYŚLNA

## przewodnik praktyczny

### CZYM JEST MODLITWA?



- Relacją przyjaźni z Bogiem - osobistym dialogiem pełnym miłości
- Poszukiwaniem tego, czego chce od nas Bóg
- Odkrywaniem Jego woli z zamiarem wprowadzenia Jej w życie
- Obcowaniem z każdą z trzech Osób Trójcy Świętej: z Ojcem, Synem i Duchem Świętym.

„*Piszesz do mnie: "Modlitwa to rozmowa z Bogiem. Ale o czym?". — O czym? O Nim, o tobie. O twoich radościach, smutkach, sukcesach i niepowodzeniach, o szlachetnych ambicjach, o codziennych troskach... i o słabościach! Dziękczynienie i prośby: Miłość i zadośćuczynienie. Jednym słowem, poznać Boga i poznać siebie: obcować z Nim!*”

(św. Josemaría, Droga, pkt 91)

### CZYM MODLITWA NIE JEST?



- Monologiem
- Czasem na zaplanowanie dnia
- Spontanicznym natchnieniem
- Jałową refleksją na duchowe tematy
- Czasem na analizę błędów, porażek i sukcesów
- Sposobem na to, by dostać to, czego chcemy.

## JAK SIĘ MODLIĆ?



- Przez akty wiary, nadziei i miłości wewnętrznie **ZWRÓĆ SIĘ KU BOGU**. Wezwij Ducha Świętego, poproś Go, by pomógł Ci rozmawiać z Nim podczas modlitwy
- Zadbaj o **SKUPIENIE**:
  - ogranicz bodźce pobudzające zmysły zewnętrzne (zwłaszcza wzrok i słuch)
  - opanuj zmysły wewnętrzne (wyobraźnię i pamięć)
  - zaangażuj całe serce, rozum, wyobraźnię i całą duszę, by uwielbiać, kochać i kontemplować Boga
- Wzbudź w sobie **PRAGNIENIE PEŁNIENIA WOLI BOŻEJ**
- **ROZMYŚLAJ, ROZMAWIAJ Z BOGIEM, ROZWAŻAJ** Jego Słowo. **NOTUJ** myśli, które przychodzą Ci do głowy, zapisuj postanowienia i spostrzeżenia

## SŁOWA ŚW. JOSEMARII NA ROZPOCZĘCIE MODLITWY:

Panie mój i Boże mój, wierzę mocno, że jesteś tu obecny, że mnie widzisz, że mnie słyszysz. Uwielbiam Cię z najgłębszą czcią, proszę Ciebie o przebaczenie moich grzechów i o łaskę owocnego przeżycia tego czasu modlitwy.

Matko moja Niepokalana, święty Józefie, Ojcze i Panie mój, Aniele Stróżu mój, wstawcie się za mną.

## SŁOWA ŚW. JOSEMARII NA ZAKOŃCZENIE MODLITWY:

Dzięki Ci składam, Boże mój, za dobre postanowienia, uczucia i natchnienia, którymi mnie obdarzyłeś podczas tych rozważań. Proszę ci o pomoc w ich urzeczywistnieniu.

Matko moja Niepokalana, święty Józefie, Ojcze i Panie mój, Aniele Stróżu mój, wstawcie się za mną.

## O CZYM ROZMAWIAĆ Z BOGIEM?



- Wyznaj Mu z ufnością wszystko, co Cię niepokoi: wszystkie żale, lęki, obawy
- Zawierz Mu na nowo wszystko to, kim jesteś, to co masz i czym się zajmujesz: pracę, rodzinę, plany...
- Dziękuj za wszystko to, czym Cię obdarzył: za dobra materialne i duchowe - one pochodzą od Niego
- Proś Boga o pomoc we wszystkich Twoich sprawach
- Proś Go w intencjach innych osób
- Możesz zadać Jezusowi pytania:
  - Co oznacza to, co mnie dziś spotkało? To, co zrobiło na mnie tak duże wrażenie? To, co tak mi się spodobało? To, co tak mnie zabolowało?
  - Co chcesz mi powiedzieć przez to wydarzenie, przez spotkanie z tą osobą?
  - W czym mam się zmienić?
  - Co mogę zrobić, by wypełnić Twoją świętą wolę?
  - Jak mogę lepiej oddawać Ci chwałę moim życiem?
  - Jak Ty mnie widzisz?
  - Kim jesteś dla mnie?
  - Co uniemożliwia mi wejście w głębszą relację z Tobą?
  - Jak mogę Cię naśladować w moim codziennym życiu?
  - Jak mogę pomóc moim najbliższym?
  - Co mogę poprawić w mojej pracy? Jak ją uświęcać?
  - Komu, gdzie i kiedy mam mówić o Tobie?
- Proś o pomoc we wprowadzeniu postanowień w życie
- Po prostu bądź przy Nim, towarzysz Mu w milczeniu, patrz na Niego, kochaj Go, kontempluj.

*Zostawmy w Bogu wszystkie nasze problemy, zmartwienia. Zostawmy to co małe, to co wielkie, to błahe i to co znaczy dużo, to co tymczasowe i to co wieczne.*

(św. Josemaría)

## TEKSTY DO ROZWAŻANIA



- Ewangelia – aby poznać Jezusa: wyobrażaj sobie poszczególne sceny, postaw się na miejscu osób, o których jest tam mowa. Staraj się słuchać słów Jezusa, jakby kierował je osobiście do Ciebie
- Teksty z Liturgii danego dnia, z Księgi Psalmów
- Tajemnice Różańca
- stacje Drogi Krzyżowej
- Książki św. Josemarii: „Droga”, „Bruzda”, „Kuznia”, „Droga Krzyżowa”, „To Chrystus Przechodzi”, „Przyjaciele Boga”
- Książki z rozważaniami np. „Rozmowy z Bogiem” Francisco Carvajal
- Dzieła wielkich świętych np. św. Teresy, św. Faustyny i in.
- Modlitwa „Ojciec Nasz” i inne krótkie modlitwy - warto odmawiać je powoli i rozważać sens poszczególnych słów.

*Całe nasze życie powinno stać się modlitwą (codzienna praca, obowiązki rodzinne itd.) Bądźmy kontemplacyjni w środku świata. Dzięki modlitwie człowiek „otwiera drzwi świata by Bóg mógł stać się obecny, działać i przemieniać wszystko”*

(Benedykt XVI)

## JAK UNIKAĆ ROZPROSZEŃ?



- Idąc za radą św. Josemarii wykorzystuj rozproszenia, by prosić Boga o łaski dla osób, o których myślisz, by powierzać Mu sprawy, które Cię trapią, by prosić o pomoc, przeproszać i prosić o przebaczenie za rzeczy złe.

## ILE CZASU SIĘ MODLIĆ?



- Ustal, ile czasu ma trwać Twoja modlitwa: 10 / 15 / 20 / 30 minut?
- Na początek można ustalić krótszy czas np. po 15 minut rano i wieczorem, a potem zwiększać go według potrzeb i możliwości
- Warto poprosić o radę kogoś doświadczonego. Nie daj się ponieść idealistycznym pragnieniom, ani nie zniechęcaj się pozornym brakiem czasu
- Jeśli masz postanowienie, by modlić się każdego dnia 10 minut – bądź temu wierny.

*Modlitwy trzeba się uczyć, wciąż na nowo niejako przyswajając sobie tę sztukę od samego boskiego Mistrza, jak pierwsi uczniowie: «Panie, naucz nas się modlić» (Łk 11, 1). W modlitwie toczy się ów dialog z Chrystusem, dzięki któremu stajemy się Jego przyjaciółmi: «Wytrwajcie we Mnie, a Ja [będę trwał] w was» (J 15, 4).*

(św. Jan Paweł II, Novo Millennio Ineunte, pkt 32)

## BIBLIOGRAFIA



- św. Josemaría Escrivá, „Przyjaciele Boga”
- Eugene Boylan, „Modlitwa myślna”
- Eugene Boylan, „Jezus, w którego wierzę”
- Jacques Philippe, „Nauczyć się modlić, by kochać”
- Jacques Philippe, „Czas dla Boga”
- Francisco Luna, „Przewodnik dla tych, którzy nie lubią się modlić”.