

1. „(32.) (...) nasze chrześcijańskie wspólnoty winny stawać się prawdziwymi «szkołami» modlitwy, w której spotkanie z Jezusem nie polega jedynie na błaganiu Go o pomoc, ale wyraża się też przez dziękczynienie, uwielbienie, adorację, kontemplację, słuchanie, żarliwość uczuć **aż po prawdziwe «urzeczenie» serca. Ma to zatem być modlitwa głęboka, która jednak nie przeszkadza uczestniczyć w sprawach doczesnych**, jako że otwierając serce na miłość Bożą, otwiera je także na miłość do braci i daje nam zdolność kształtowania historii wedle zamysłu Bożego.”
 - Opisz swoją modlitwę, jaki ma przebieg- jaka jest w chwilach radosnych a jaka w chwilach trudnych?
2. „(32.) **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). Ta wzajemność jest samą istotą, jest duszą życia chrześcijańskiego (...). Sprawia ją w nas Duch Święty, ona zaś otwiera nas -- przez Chrystusa i w Chrystusie -- na kontemplację oblicza Ojca. Uczyć się tej trynitarnej logiki chrześcijańskiej modlitwy, przeżywać ją w pełni przede wszystkim w liturgii, bo ona jest szczytem i źródłem życia Kościoła, ale także w doświadczeniu osobistym -- oto jest sekret naprawdę żywego chrześcijaństwa, które nie musi się obawiać przyszłości, ponieważ nieustannie powraca do źródeł i z nich czerpie nowe siły.”
 - Co ci daje modlitwa (konkrety bez bajek)?
3. „(33.) (...) **modlitwa może się rozwijać niczym prawdziwy dialog miłości i doprowadzić do tego, że człowiek zostanie całkowicie ovladnięty przez Boskiego Umiłowanego, że będzie wrażliwy na wszelkie poruszenia Ducha i z dziecięcą ufnością zawierzy się sercu Ojca**. Zazna wówczas we własnym życiu obietnicy Chrystusa: «Kto (...) Mnie miłuje, ten będzie umiłowany przez Ojca mego, a również Ja będę go miłował i objawię mu siebie» (J 14, 21).”
 - Podziel się jednym lub kilkoma pozytywnymi doświadczeniami modlitwy.
4. „(33.) **Jest to droga wspomagana nieustannie przez łaskę, która jednak wymaga zdecydowanego wysiłku duchowego** i wiedzy nieraz przez bolesne doświadczenie oczyszczenia («noc ciemna»), ale na różne możliwe sposoby doprowadza do niewyrażalnej radości, przeżywanej przez mistyków jako «unia oblubieńcza». Czyż można tu nie wspomnieć, pośród wielu wspaniałych świadectw, doktryny św. Jana od Krzyża i św. Teresy z Avila?”
 - Jaki jest największy trud twojej modlitwy?
 - Jaki jest najczęstszy powód zaniedbywania przez ciebie modlitwy?
 - Jeżeli tak jest to jak myślisz dlaczego wpadasz wciąż w te same pułapki?
5. „34. (...) **chrześcijanie NIE mogą się zadowolić modlitwą powierzchowną, która nie jest w stanie wypełnić ich życia**. Zwłaszcza w obliczu licznych prób, na jakie wystawiona jest wiara w dzisiejszym świecie, byłiby oni nie tylko chrześcijanami połowicznymi, ale «chrześcijanami w zagrożeniu». Znaleźliby się w niebezpiecznej sytuacji, która prowadzi stopniowo do osłabienia wiary, i w końcu mogliby ulec urokowi «namiastek», wybierając którąś z innych religii, czy oddając się wręcz jakimś osobliwym zabobonom.”
 - Jeżeli możesz to podziel się swoim doświadczeniem życia (po nawróceniu) gdy zaniedbywałeś modlitwę.

W tym tygodniu:

Postaraj się spotkać z Bogiem na modlitwie w czasie jak najlepszym (oddaj mu swój

Bibliografia: LIST APOSTOLSKI NOVO MILLENNIO INEUNTE OJCA ŚWIĘTEGO JANA PAWŁA II NA ZAKOŃCZENIE WIELKIEGO JUBILEUSZU ROKU 2000 (do pobrania m.in. ze strony wspólnoty)

Szkoła modlitwy dla początkujących

Warunki zewnętrzne:

1. Zadbaj o miejsce dogodne do skupienia.
2. Wybierz najlepszy czas (nie wtedy gdy jesteś już ledwo żywy- Bogu należy się to co masz najlepszego).
3. Wyznacz czas trwania modlitwy(absolutne minimum to 15 minut dziennie) pozwoli ci to wytrwać w chwilach trudnych.
4. Przyjmij postawę ciała wyrażającą szacunek, pomagającą ci się skupić, a jednocześnie taką byś w niej mógł wytrwać przez wyznaczony czas.
5. Bądź wierny jej codziennie- lepsze wierne 15 minut, niż 2godziny raz na tydzień w chwilach uniesień.

Prosty schemat modlitwy:

1. Wykonaj na początku starannie znak krzyża.
2. Spróbuj uświadomić sobie, że stajesz przed Bogiem wszechrzeczy, Stworzycielem nieba i ziemi, Panem wszelkiego stworzenia, a jednocześnie twoim kochającym Ojcem.
3. Poproś Ducha Świętego by pomógł ci się modlić, poznawać Boga i przemieniał twoje serce- bez Jego obecności to może być tylko pobożną paplaniną
4. Podziękuj za ten dzień.
5. Oddaj Bogu to co jest dla ciebie ważne poproś by w tym uczestniczył i ogłoś Go Panem tych spraw.
6. Przeczytaj fragment Pisma Świętego (najlepiej ten na dzień dzisiejszy lub jutrzejszy)- nie staraj się czytać na ilość- nie chodzi byś więcej się dowiedział, ale byś więcej miłował- to jest też czas słuchania.
7. Poproś Pana by ci pokazał jakie światło rzuca ten fragment na twoje życie.
8. Słuchaj Boga w milczeniu.
9. W zależności od tego co Pan zechciał ci pokazać proś, dziękuj przepraszaaj uwielbiaj lub milcz- zrób konkretne postanowienia.
10. Odmów Ojcze Nasz- tej modlitwy nauczył swoich uczniów sam Jezus.
11. Wykonaj znak krzyża na zakończenie

Uwagi dodatkowe:

1. Bądź szczerzy aż do bólu- Bóg i tak wie wszystko więc oszukiwać możesz tylko siebie.
2. Nie przegadaj modlitwy- daj sobie czas na słuchanie, a Bogu na mówienie- to ma być dialog z Nim, a nie twój monolog.
3. Nie skracaj modlitwy- jeśli ci trudno wytrwać określony czas dodaj jedną minutę.
4. Bądź wierny w tym co postanowiłeś.
5. Rozproszenia możesz uczynić treścią modlitwy.
6. Pamiętaj, że to jest tylko schemat- coś co może, ale nie musi ci pomóc- modlitwa jako intymna rozmowa z Umiłowanym będzie się zawsze temu wymykać, jest czymś żywym i dynamiczny.
7. Najlepszym sposobem modlitwy jest dla ciebie ten, do którego prowadzi cię dzisiaj Duch Święty.
8. Dużo łatwiej będzie ci prowadzić życie modlitwy, jeśli w ciągu dnia będziesz się starał raz na jakiś czas zwracać myśl ku Bogu, powierzał mu na bieżąco sprawy, dziękował...
9. Jezus stoi u drzwi i kołacze. Jeśli usłyszysz i otworzysz to wejdzie i będzie z tobą wieczerał, a ty z Nim.