

WEŹ
I SIĘ
MÓDL

WEŹ
I SIĘ
MÓDL



WYDAWNICTWO Stacja7
KRAKÓW 2019

ROZWAŻANIA

REDAKCJA:
Małgorzata Gadomska

KOREKTA:
Małgorzata Gadomska
Zofia Świerczyńska

PROJEKT OKŁADKI:
Monika Rybczyńska

ŁAMANIE:
Marcin Jakubionek

Wszystkie cytaty biblijne pochodzą
z Biblii Tysiąclecia, wydanie V

Copyright by Fundacja Medialna 7

Wydawnictwo Stacja7
Kraków 2019

Za zgodą
Kurii Metropolitalnej Warszawskiej
z dn. 12.06.2019/Nr 1539/D/2019

ISBN: 978-83-951224-7-7

Stacja7.pl
Złap pociąg do wiary
e-mail: redakcja@stacja7.pl

Fundacja Medialna 7
ul. Miodowa 17/19
00-246 Warszawa

ADRES DO KORESPONDENCJI:
31-146 Kraków
ul. Długa 48/38

ZAMÓWIENIA:
+48 511 827 700
www.dobroci.pl

ks. Marek Adamczyk
ks. Stanisław Adamiak
ks. Bartosz Barczyszyn
ks. Mariusz Bawolek
Urban Adam Bąk OFM
ks. Robert Bielawski
ks. Łukasz Bociek
ks. Mariusz Chamerski
ks. Michał Chmiel
ks. Janusz Chyła
ks. Mateusz Czernik
ks. Maciej Dalibor SDS
ks. Marcin Dąbrowski
ks. Marek Dobrzeńcki
ks. Przemysław Drąg
ks. Marcin Filar
ks. Damian Fołtyn
Alojzy Garbarz OFM
ks. Adam Garlacz
ks. Daniel Glibowski
ks. Wiktor Głuszek
ks. Marcin Gołębiowski
Wojciech Gomułka OP
ks. Rafał Grzesiak
ks. Tomasz Herc
Szymon Hiżycki OSB
ks. Rafał Igielski
ks. Wojciech Iwanecki
ks. Damian Jurczak
ks. Artur Juzwa

ks. Marcin Karłowski
ks. Mateusz Kielarski
ks. Marek Kozięło MS
ks. Łukasz Libowski
ks. Marek Lis
ks. Marek Ludwig
ks. Witold Kałmucki
ks. Dariusz Klejnowski-Różycki
ks. Piotr Kłonowski
Leon Knabit OSB
Paweł Koniarek OP
ks. Krzysztof Kołtunowicz
ks. Karol Kostecki
ks. Sebastian Kowalczyk
Marek Krzyżkowski CSsR
ks. Dawid Kucaba
ks. Wojciech Kuzyszyn
ks. Michał Lubowicki
ks. Waldemar Maciejewski
ks. Łukasz Madej
Maciej Majdak OCist
ks. Paweł Mańturzyk
ks. Paweł Męcina
ks. Michał Michnicki
Marcin Minczyński OSPPE
ks. Hubert Mróz
ks. Tomasz Mucha
ks. Mikołaj Niedojadło
ks. Zbigniew Niemirski
ks. Grzegorz Nowak

ks. Mateusz Nowak
ks. Grzegorz Ogorzałek
ks. Dariusz Ostrowski
ks. Jakub Pawłowski MS
ks. Wojciech Pawłowski
ks. Andrzej Persidok
ks. Tomasz Pękała MS
Damian Piątkowiak SVD
ks. Stanisław Piekelnik
ks. Rafał Pietruczuk
ks. Michał Podsiadły
ks. Tadeusz Piwiński
ks. Tomasz Romantowski
ks. Adam Ryszard Prokop
ks. Daniel Reguła
ks. Jacek Rygielski MIC
ks. Piotr Rymuza
ks. Teodor Sawielewicz
ks. Tomasz Sekulski MIC
ks. Piotr Sękowski

ks. Grzegorz Strządała
ks. Grzegorz Szczygieł
ks. Maciej Szymański
Jacek Szymczak OP
ks. Dariusz Talik
ks. Walter Tatus
ks. Michał Ulaski
ks. Robert Urbańczyk
ks. Albert Warso
ks. Daniel Wiecheć
ks. Mariusz Wilk
ks. Grzegorz Woszczek
Piotr Woszczyk CO
ks. Grzegorz Wójcik
Mariusz Wójtowicz OCD
ks. Krzysztof Wróbel
ks. Mikołaj Wyczałek SDB
ks. Damian Zalewski
Włodzimierz Zatorski OSB
ks. Marcin Zieliński

WSTĘP

ks. Przemysław Śliwiński

TEKSTY MODLITW I RACHUNKÓW SUMIENIA

siostry ze
Zgromadzenia Franciszkanek
Misjonarek Maryi (FMM)

oraz
Anna Druś
Karolina Hołownia

wstęp

TWOJA MODLITWA MÓWI O TOBIE WSZYSTKO

Bywa, że modlitwa została w dzieciństwie, a Ty wydorostałeś. Z pozoru – to dobrze, przecież mamy się stać jak dzieci, by wejść do Królestwa Niebieskiego. W rzeczywistości jest zgoła inaczej. Jeśli chcesz się dobrze posługiwać językiem obcym, nie przyda Ci się poznany w dzieciństwie poziom A1. Gdy lepiej poznasz obcy język, lepiej poznasz świat opisywany w tym języku. By poznać Boga, musisz się nauczyć Jego języka, języka ludzkiego, choć trochę obcego, jakim On, Bóg, zwrócił się do Ciebie.

I Ty, i ja – jesteśmy odpowiedzialni za rozwój modlitwy.

Modlitwa to nie tylko prośba, ale i dziękczynienie. Nie tylko dziękczynienie za wszystko dobre, co się wydarzyło, ale nawet za to, co będzie. Nawet za to, co będzie trudnym doświadczeniem. W ciemno. „Oddał ode mnie ten kielich, ale nie moja, lecz Twoja wola”... Modlitwa to również przepraszanie. Spowiedź, oskarżenie się, to jedna z najtrudniejszych modlitw, która jednak natychmiast daje ulgę przebaczenia.

Mówią: modlitwa to dialog, rozmowa z Panem Bogiem. Na pewno rozmawiasz? Czy może mówisz, a Twoja modlitwa to jednostronny potok słów? Mistrzowie modlitwy często rozpoczęli swoje nowe życie od pustyni, od czasu milczenia. Taka postawa przynosiła wiele owoców: wyciszenie, wsłuchanie się w siebie, we własne emocje, a w końcu w wewnętrzną ciszę, która nareszcie pozwala działać Słowu Boga. Ostatecznie gdy wszelkie inne słowa zamilkną, to Ono da się usłyszeć. Cisza i milczenie też są modlitwą.

Lektura Biblii, Słowa Bożego, Ewangelii to także modlitwa. Jest przecież spełnieniem warunku rozmowy: nie tylko mówię ja, ale mówi też On. Przede wszystkim niech On mówi. Niech mówi do mnie, niech Go poznam. Niech zburzą się we mnie dotychczasowe, często fałszywe, Jego obrazy...

Są różne formy i szkoły modlitwy. Jest ich takie mnóstwo, jak wielu było mistrzów duchowych, którzy zdołali swoją relację z Bogiem opisać i nam przekazać. Ma sens różaniec, który naprawdę nie jest „klepaniem zdrowasiek”. Choć jeśli ktoś chce sprowadzić modlitwę różańcową do tego, nadal będzie ją „klepał”.

Wiele przestrzeni otwiera też każda chwila adoracji Najświętszego Sakramentu. Przeróżne formy kontemplacji czy medytacji. Niestety, łatwo się nimi zachwycić, by po kilku miesiącach porzucić. Ale uwierzcie, są między nami tacy, którzy praktykują tę modlitwę przez całe swoje życie.

„Nieustannie się módlcie” – mówi św. Paweł. Czy to oznacza, że z każdej minuty naszego życia powinna wydobywać się modlitwa? W ten sposób zrodziła się Modlitwa Jezusowa: wpisany w rytm oddechu sposób wypowiedzania w myślach aktu strzelistego. Czy człowiek chce, czy nie, po kilku latach praktyki jego myśl sama niesie strzelistą modlitwę: Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną.

Innym sposobem nieustannego uświęcania czasu jest Liturgia Godzin, zwana brewiarzem – codzienna porcja psalmów oraz innych tekstów z Pisma Świętego i tradycji chrześcijańskiej, przeznaczona na każdą godzinę dnia. Do odmawiania tej modlitwy zobowiązani są księża i osoby zakonne. Ale zaproszony jesteś i Ty. Przekonasz się, z niemalym zdziwieniem, że psalmy, główna część Liturgii Godzin, choć liczą sobie grubo ponad dwa tysiące lat... mówią o Tobie. Zawierają Twoją modlitwę, znają Cię, najlepiej oddadzą słowami sytuację, w jakiej się znajdujesz.

Słowa św. Pawła „nieustannie się módlcie” oznaczają też coś więcej: zachęcają, by każda chwila mojego i Twojego życia była modlitwą. By modlitwę przemieniać w czyn. By strzec się postawy obłudników. „Oni lubią w synagogach i na rogach ulic wystawać i modlić się, żeby się ludziom pokazać” – mówi Jezus. To zachęta, by to, czym się modlisz, stawało się Twoim życiem, nie tylko słowami. Pustymi słowami.

Najprostsza modlitwa, wtopiona w nasze chrześcijańskie DNA, rozpoczyna się od słów: Ojciec nasz i prowadzi przede wszystkim do najważniejszego przekonania, że jesteś synem i dzieckiem, a Bóg jest Ojcem, który kocha. Dlatego ta najprawdziwsza modlitwa, wypowiedziana z serca, czasami nie potrzebuje słów, bo po prostu niekiedy trudno je znaleźć. Ale nawet pozbawiona słów rozmowa nie powinna być pozbawiona czasu. Najlepiej: czasu w obfitości. Tak jak w życiu: dla kogo masz czas, tego kochasz.

W końcu, modlitwa potrzebuje wspólnoty. Bo choć masz „wejść do swojej izdebki i tam się modlić”, piękna jest modlitwa wspólnotowa, taka jak Eucharystia. To naprawdę najdoskonalsza z modlitw, zawierająca w sobie i dialog, i ciszę. Otwiera przestrzeń na słuchanie Słowa, ale i na wspólną odpowiedź. A moment rozesłania jest niczym innym jak zadaniem, by modlitwę przemieniać w czyn.

dzień 1

UWIELBIENIE

W jakim wieku jesteś? A w jakim wieku jest Twoja modlitwa? Może nie zmieniła się od dzieciństwa, choć zmieniłeś się w każdej dziedzinie życia: inne są Twoje relacje, rozmowy, słownictwo, rozumienie świata, zainteresowania, a wciąż modlisz się tak, jak nauczyli Cię rodzice, gdy byłeś dzieckiem: Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo i Aniele Boży. Jeśli w ogóle modlitwa nie została zapomniana.

Ten modlitewnik pozwoli pogłębić Twoją modlitwę, pogłębić znajomość języka wiary. Jego kluczem są słowa, które wprost mogą dotyczyć różnych przestrzeni i wielorakich problemów Twojego życia. Dzięki temu lepiej poznasz Boga, jakim jest On naprawdę.

Więc – weź i się módl!

ks. Przemysław Śliwiński

Chwalcie Go za potężne Jego czyny, chwalcie Go za wielką Jego potęgę! Chwalcie Go dźwiękiem rogu, chwalcie Go na harfie i cytrze!

Ps 150, 2-5

POMYŚL: Często o coś Boga proszę. Zdarza się, że przepraszam za grzechy, za niewierności. Dobrze jest, gdy umiem Bogu dziękować – widzieć, jak wiele Mu zawdzięczam. Jednak każda z tych modlitw zaczyna się ode mnie: to ja proszę, bo chcę; to ja przepraszam, za moje słabości i to ja dziękuję. Uwielbienie odsuwa wzrok ode mnie samego, a bezpośrednio kieruje wzrok na Boga. Uwielbienie pozwala mi wejść, jak kiedyś Izraelitom, w chwałę Pana, w Jego *shekinah*. Mogę mówić do Niego o tym, jak jest wspaniała i jak wielkie jest dzieło zbawienia! Czy Bóg tego potrzebuje? Nie. Potrzebuję tego ja sam, by w moim życiu powrócił porządek, który niszczy grzech. A kiedy On jest w centrum, mogę mieć pewność, że osiągnę pełnię szczęścia – Niebo.

ks. Artur Juzwa

MÓDL SIĘ: Panie, bardzo ciężą mi moje oczy: nie mogę oderwać wzroku od moich spraw i problemów, kiedy z Tobą rozmawiam. Proszę, odśłoń się choć odrobinę. Chciałbym posmakować, czym jest uwielbianie Ciebie w zachwycie.

DZIAŁAJ: Na czym koncentruję się w czasie mojej modlitwy? Za co powinienem dziś podziękować Bogu?

dzień 2 IMIĘ

A o cokolwiek prosić będziecie w imię moje, to uczynię,
aby Ojciec był otoczony chwałą w Synu. [...].

———— J 14, 13-14 ————

POMYŚL: Ostatnia Wieczerza. Jezus umył uczniom nogi, wygłasza mowę pożegnalną, za chwilę zostanie pojmany, potem zabity. Prosi uczniów, aby kontynuowali Jego dzieło, głosili Ewangelię, uzdrawiali, mężnie znosili prześladowanie. Gdyby czegoś potrzebowali, pełniąc Jego wolę, niech proszą w Jego imię. Wyobraź sobie Jezusa z Wieczernika. Czy Kogoś takiego można prosić o konsolę, pieniądze na nowe ubrania czy nowy tablet? „Cokolwiek” nie oznacza byle co. Jezus ufa swoim uczniom, że wiedzą, o co prosić i nie będą nadużywać Jego imienia. To prawda, że czasem Bóg w swojej miłości spełnia nasze zachcianki, ale nigdy nie zgodzi się być zakładnikiem naszych nieuprządkowanych oczekiwań. Zbyt wielka jest cena Jego miłości.

———— ks. Grzegorz Szczygiel ————

MÓDL SIĘ: Boże, chcę dzisiaj podziękować Ci za to wszystko, czego mi nie dałeś i za moje kaprysy, których nie spełniłeś w trosce o to, co naprawdę ważne: o moje życie wieczne.

DZIAŁAJ: „Nie będziesz wzywał imienia Boga twego nadaremno” – jak często łamię drugie przykazanie Dekalogu? Czy potrafię oddzielić prośby o potrzebne łaski od materialnych zachcianek? Czy dziękuję za otrzymane łaski, czy tylko o nie proszę?

dzień 3 NIEUSTĘPLIWOŚĆ

Na to Abraham: „O, racz się nie gniewać, Panie, jeśli raz jeszcze zapytam: gdyby znalazło się tam dziesięciu?”. Odpowiedział Pan: „Nie zniszczę przez wzgląd na tych dziesięciu”. Wtedy Pan, skończywszy rozmowę z Abrahamem, odszedł, a Abraham wrócił do siebie.

———— Rdz 18, 23-33 ————

POMYŚL: Pan Bóg kocha wszystkie swoje dzieci, a najwięcej radości dają mu te, które Go słuchają i rozmawiają z Nim. A co jeśli dziecko się czegoś domaga? Jeśli wytrwale o coś prosi? Taka modlitwa-rozmowa z Bogiem Ojcem zawsze jest wysłuchana. I najczęściej Pan Bóg z uśmiechem spełnia prośby swoich nieustępliwych dzieci. Zwłaszcza wtedy, gdy proszą one o coś mądrego w inteligentny sposób. Proście jak dzieci – wytrwale, nieustępliwie i z wiarą, że Dobry Ojciec może wszystko. I robi dla Was wszystko. Bo kocha.

———— ks. Robert Urbańczyk ————

MÓDL SIĘ: Panie, daj mi wytrwałость w proszeniu Cię o to, co potrzebne i zbawienne dla mnie i dla innych. I daj mi też umiejętność rozeznania, abym nie prosił Cię o rzeczy szkodliwe.

DZIAŁAJ: Na ile moja modlitwa jest wytrwała? Ile jest we mnie odwagi, by się nie poddawać?

dzień 4
ŹRÓDŁO

Tamuje się źródła rzek, by skarby wydobyć na powierzchnię.

Hi 28, 11

POMYŚL: Nasze życie polega na ciągłych wyborach. Musimy zdecydować, czy np. w wakacje wypoczywać w Tatrach, czy opalać się nad Bałtykiem. Zostać wirtuozem skrzypiec, czy każdą wolną chwilę poświęcać na czytanie książek. Podobnie jest w życiu duchowym. Aby móc je rozwijać, potrzebujemy z czegoś zrezygnować. Aby odsłonił się w nas prawdziwy skarb wiary, źródło życia wewnętrznego, potrzebujemy odsunąć na boczny tor inne drugorzędne sprawy. Nie możemy postawić na pierwszym miejscu wszystkiego, bo utracimy wszystko. Trzeba wybrać. Dlatego jeśli chcesz zaczerpnąć z prawdziwego źródła Bożej mądrości, potrzebujesz przestać pić z innych wątpliwej jakości źródeł. Aby mieć czas na modlitwę, trzeba skrócić inne zajęcia. Aby rozpoznać natchnienia Ducha Bożego, potrzeba ciszy.

ks. Dawid Kucaba

MÓDL SIĘ: Boże, Panie mojego czasu i Dawco wszelkich moich talentów! Nie pozwól, bym cokolwiek stawał wyżej od Ciebie, który jesteś najcenniejszym Skarbem mojego życia.

DZIAŁAJ: Ile czasu dziennie poświęcam na modlitwę? Czy każdego dnia znajduję przynajmniej kwadrans na „sam na sam” z Bogiem? Jak często udaję się na dłuższą indywidualną adorację Najświętszego Sakramentu?

dzień 5
ŻĄDZA

Wywołali Lota i rzekli do niego: „Gdzie tu są ci ludzie, którzy przyszli do ciebie tego wieczoru? Wyprowadź ich do nas, abyśmy mogli z nimi poswawolić!”

Rdz 19, 5

POMYŚL: Żądza obiecuje przyjemność i satysfakcję. Nie wspomina nic o kosztach i konsekwencjach. Wszystko usprawiedliwia. Bóg przestrzega, byśmy nigdy nie ulegali żądzy, która oszukuje i prowadzi do destrukcji. Zbyt wiele już zniszczonych przez nią rodzin, małżeństw i związków. Zbyt wielu wykorzystanych, zdradzonych i zranionych. Zbyt wielu pogrążonych w nałogach. Zbyt wiele zmarnowanych pieniędzy.

ks. Tomasz Sekulski MIC

MÓDL SIĘ: Panie, pomóż mi wystrzegać się powierzchownych emocji. Nie pozwól, by moje żądze mną kierowały. Spraw, Panie Boże, bym umiał kierować się sercem i sumieniem, i nigdy nie poddawał się żądzom, które zawsze sprrowadzają na złą drogę.

DZIAŁAJ: Jakim pożądaniami najczęściej ulegam? Jak mogę lepiej ukierunkować i wykorzystać swoje emocje?

dzień 6
PRAGNIENIE

Mądrość jest wspaniała i niewiedząca: ci łatwo ją dostrzegą,
którzy ją miłują, i ci ją znajdują, którzy jej szukają, uprzedza bowiem
tych, co jej pragną, wpiertw dając się im poznać. [...]
Tak więc pragnienie Mądrości wiedzie do królestwa.

————— Mdr 6, 12-20 —————

POMYŚL: Jesteś tym, czego pragniesz i znajdziesz się ostatecznie tam, dokąd zamierzasz iść każdego dnia. Czy twoje pragnienia są mądre? Czy doprowadzą Cię do Boga?

————— **Szymon Hiżycki OSB** —————

MÓDL SIĘ: Przenikaj mnie, Panie. Poznaj moje serce i zobacz, czy moje pragnienia prowadzą mnie drogą odwieczną.

DZIAŁAJ: Czego pragnę w głębi serca? Jaką prawdę o mnie pokazują moje pragnienia?

dzień 7
WIARA

Jeśli zaś komuś z was brakuje mądrości, niech prosi o nią Boga,
który daje wszystkim chętnie i nie wymawiając; a na pewno ją otrzyma.
Niech zaś prosi z wiarą, a nie wątpli o niczym! [...].

————— Jk 1, 5-8 —————

POMYŚL: Czy wierzę w Boga? Czy wierzę Bogu? Czy wierzę w to, że On pragnie mojego szczęścia bardziej ode mnie samego? Bóg chce dać Ci wszystko, i jeszcze więcej, niż pragniesz. Proś z wiarą. Dziecko, prosząc o coś rodziców, wierzy, że to otrzyma. A Bóg jeszcze bardziej chce Cię obdarowywać, uwierz w to! „Proście, a będzie Wam dane” mówi Pismo, „Szukajcie, a znajdziecie”. Nie bądź niedowierkiem, otwórz z wiarą nie tylko swoje ręce, ale przede wszystkim swoje serce, a hojny Bóg napelni i Twoje ręce, i Twoje serce. Bóg, który już Cię obdarzył załążkiem wiary, czeka tylko na Twoją decyzję. Proś mądrze, z wiarą, a otrzymasz wszystko! Więcej niż możesz sobie wyobrazić i wymarzyć! Sam Bóg daje Ci gwarancję – uwierz, nie zwlekaj.

————— **ks. Marcin Karłowski** —————

MÓDL SIĘ: Panie, daj mi łaskę wiary w to, że z Tobą nie ma nic niemożliwego. Uwolnij mnie od pychy i chęci posiadania. Naucz mnie modlić się z wiarą.

DZIAŁAJ: Czym dla mnie jest wiara? Jak żyję nią na co dzień? Czy nie wstydzę się mojej wiary? Jakie miejsce zajmuje w moim życiu?