Wprowadzenie do modlitwy

Na wstępie taka uwaga praktyczna, która odnosić się będzie do każdej modlitwy przez całe rekolekcje w ten okres Adwentu 2026. Sposób modlenia się nie będzie ulegał zmianie. Zmieniać się będą jedynie treści do modlitwy, natomiast metoda pozostanie taka sama. Początek modlitwy będzie taki sam – i to jest ważne, aby dobrze wejść w relację z Bogiem, aby zachować pewien rytm, można powiedzieć *"dobry nawyk"* nauczyć się pewnego sposobu modlitwy.

Na początku każdej modlitwy wycisz się, **uświadom sobie Twoją obecność „tu i teraz".** Stań krok przed miejscem, gdzie będziesz chciał się modlić, czy to na klęcząco, czy na siedząco. Uświadom sobie, że za chwilę zajmiesz to miejsce, można powiedzieć Twoje *„święte miejsce"* spotkania z Bogiem. Uspokój emocje, oddech, uczyń znak krzyża, usiądź czy uklęknij spokojnie i uświadom sobie przez chwilę, że oto teraz Bóg jest przy Tobie. Zajmij taką postawę, abyś nie musiał jej zmieniać podczas modlitwy. Czas jaki przed Tobą, to czas, w którym Gospodarzem jest Pan Bóg. On decyduje co się stanie, podczas tego spotkania.

Ponieważ chcesz się spotkać z Bogiem, rozmawiać z Nim, więc **On jest Obecny**. Pamiętaj o tym, że to Bóg jest pierwszy w modlitwie, On jest Panem, inicjatorem, On decyduje. Ty dajesz swój czas i wolną wolę, Ty dołączasz do Niego. Poproś na początku, aby Duch Święty prowadził Twoją modlitwę, bo to On decyduje o tym, jaki będzie jej przebieg. Może to potrwać jakiś czas, nie spiesz się, abyś dobrze wszedł w spotkanie. Byś był otwarty na to, co niejako przyjdzie z zewnątrz. Poproś także, aby Pan usuwał wszelkie przeszkody, roztargnienia, to wszystko, co wydaje Ci się, że musisz jeszcze teraz zrobić, oraz by oczyścił Twoje intencje, pragnienia, decyzje. Całą uwagę skieruj na to spotkanie.

To wszystko, co Ci przyjdzie na modlitwie, niech będzie dla chwały Bożej, aby przynieść radość Panu Bogu. Niech posłuży także Tobie: Twojemu wzrostowi w wierze; umocnieniu Twojej postawy służby; jak i ku pożytkowi innych ludzi. Cokolwiek na modlitwie się wydarzy, jakie Ci przyjdą myśli, w którą stronę pójdzie modlitwa, co uczynisz ze swoim życiem, jakie podejmiesz decyzje pod wpływem usłyszanego Słowa Bożego, niech to wszystko ma podwójny cel i dla Boga i dla dobra innych ludzi.

Modlitwa zawsze powinna mieć jakiś cel, kierunek, powinna ku czemuś zmierzać. Modlimy się zawsze w jakimś celu, np. aby ucieszyć Pana Boga, aby oddać Mu chwałę, aby prosić Boga o przebaczenie, aby poprosić w jakiejś konkretnej intencji, aby wyprosić dla siebie czy innych jakąś łaskę, czy też prosić o osiągnięcie jakieś postawy czy cnoty lub czego nam brakuje w naśladowaniu Pana Jezusa; chodzi o to, aby osiągnąć to, o co prosimy. Ważne jest, aby nie modlić się, jakby dla zaliczenia modlitwy (by nie zaciągnąć grzechu), ale aby osiągnąć owoc modlitwy, niech modlitwa idzie w jakimś celu. Pytania, jakie będą postawione, jak i odpowiedzi, których Ty udzielisz podczas modlitwy, mają prowadzić do nawrócenia; mają spowodować zmiany w życiu, bądź umocnienie swojej dobrej postawy jaką już wypracowałeś.

Dla podjęcia próby nie rozpraszania się i trwania na modlitwie, będzie służyć włączenie w modlitwę wyobraźni. To wyobrażenie sobie „miejsca modlitwy" na nam pomóc w trwaniu przy treściach modlitwy; kiedy zdarzy się, że

przyjdą nam rozproszenia (a to przecież często się zdarza) obraz do modlitwy ma sprawić, abyśmy wrócili do treści rozważania. Bez napinania się i niepotrzebnych niepokojów, przypominając sobie obraz modlitwy spokojnie wracamy do treści modlitwy.

Możemy także posłużyć się na początek taką modlitwą przypisywaną jednemu jezuicie z prośbą o wewnętrzną wolność dla siebie:

Błagam Cię, Boże, abyś zabrał wszystko,
co oddziela mnie od Ciebie, i Ciebie ode mnie.
Zabierz wszystko,
co czyni mnie niegodnym Twego wejrzenia,
Twoich słów i rozmowy, Twojej łaskawości i miłości.
Zabierz ode mnie wszelkie zło,
które przeszkadza mi widzieć, słyszeć,
dotykać i rozkoszować się Tobą;
lękać się, bym nie utracił Twojej łaski;
myśleć o Tobie;
poznawać, ufać i kochać Ciebie;
być świadomym Twojej obecności, tak bardzo,
jak to jest możliwe, cieszyć się Tobą.
To wszystko, o co proszę dla siebie
I usilnie pragnę otrzymać od Ciebie. Amen.

Bł. Piotr Faber, SJ

Zakończenie modlitwy

Koniec modlitwy (ostatnie ok. 2-4 min.) nich także będzie za każdym razem takie same. Pozbieraj myśli i natchnienia jakie Ci przychodziły porozmawiaj z Panem o tym i powiedz Mu, co teraz czujesz, co myślisz, czego doświadczasz. Niech to będzie spontaniczna rozmowa. Ważne, aby modlitwy *„nie ucinać nagle”*! Wylej przed Nim swoje serce, które On przed chwilą poruszył na modlitwie. Pamiętaj by to, co będziesz mówił Bogu, miało związek z przebytą modlitwą, z tym czasem, który minął, o czym rozważałeś w oparciu o Słowo Boże. Nie bujanie w obłokach. Nie muszą to być zawsze piękne, *„pobożne słowa”*, ale niech one będą prawdziwe, szczere, Twoje... Podziękuj Panu Bogu za to, że pozwala Ci poznać siebie, takiego jakim jesteś naprawdę, otwiera Ciebie naprawdę o Tobie i Twoim sercu.

Niech to zakończenie modlitwy nie będzie zbyt pochopne ani *"na odczepnego"*.

Zapisz sobie w swoim zeszyciku, *"dzienniczku duchowym"* najważniejsze myśli, światła, uczucia, jakie pojawiły się podczas całej modlitwy, także postanowienia, decyzje, poruszenia duchowe, to co ważnego stało się w przeciągu tego czasu. Postaraj się zapisywać regularnie Twoje doświadczenie duchowe. Ważne, aby po modlitwie pozostał "ślad", aby było do czego się odnieść. Zapisywanie jest ważne. Notatki jakie poczynisz mogą być pomocne, abyś zobaczył sam Twoją drogę duchową, Twoje prowadzenie przez Pana Boga. Ważne jest to także dlatego, jakbyś chciał wrócić do swojego doświadczenia i zobaczyć w czasie, jak działa Bóg w Twoim życiu. I nie tylko o samo zapisywanie chodzi ale o podjęte działania – **aby modlitwa prowadziła Ciebie do działania**, do realizacji postanowień, do odpowiadania na Słowo Boże. Zgodnie z tym, czego nas uczy prorok Izajasz: **„Zaiste, podobnie jak ulewa i śnieg spadają z nieba i tam nie powracają, dopóki nie nawodnią ziemi, nie użyźnią jej i nie zapewnią urodzaju, tak iż wydaje nasienie dla siewcy i chleb dla jedzącego, tak słowo, które wychodzi z ust moich, nie wraca do Mnie bezowocne, zanim wpierw nie dokona tego, co chciałem, i nie spełni pomyślnie swego posłannictwa”** (Iz 55, 10-11). Słowo Boże należy wypełniać w swoim życiu, żyć zgodnie ze Słowem.

Na zakończenie możesz posłużyć się tą modlitwą, która przypisywana jest św. Ignacemu (często się nią modlił):

Duszo Chrystusowa, uświęć mnie.
Ciało Chrystusowe, zbaw mnie,
Krwi Chrystusowa, napój mnie.
Wodo z boku Chrystusowego, obmyj mnie.
Męko Chrystusowa, wzmocnij mnie.
O dobry Jezu, wysłuchaj mnie.
W ranach swoich ukryj mnie.
Nie dopuść mi oddalić się od Ciebie.
Od nieprzyjaciela złośliwego obroń mnie.
W godzinę śmierci mojej wezwij mnie.
I każ mi przyjść do siebie,
Abym ze świętymi Twymi chwalił Cię,
Na wieki wieków. Amen.