



KRÓTKI PLAN MODLITWY

Z dotychczasowych rozważań możemy ułożyć pewien plan modlitwy.

Oczywiście każdy modli się nieco inaczej. Nie ma dwóch takich samych modlitw. Niemniej jednak warto mieć jakiś schemat, który pomoże ci nie rozpraszać się, lecz podjąć modlitwę w duchu Jezusa.

Spróbujmy wydobyć najistotniejsze punkty.

1. Skupienie

Po pierwsze, na początku należy się skupić.

Pomyśl, że oto stoisz przed Panem, On zaś czekał na ciebie, a teraz jest szczęśliwy, że przyszedłeś na umówione spotkanie i chcesz Mu poświęcić trochę czasu.

Przez kilka minut nie myśl o niczym innym. Wiem, że to trudne, ale spróbuj... Często ci się nie uda, ale najważniejsze jest to, że wciąż będziesz próbował. Że się nie poddasz – Jezus na pewno cię wesprze.

Możesz też powiedzieć jak Samuel: „Oto jestem, przecież mnie wzywałeś” (1 Sm 3, 6).

Wiedz, że kluczowa jest twoja *obecność* – bycie z Jezusem.



2. Czytanie Ewangelii

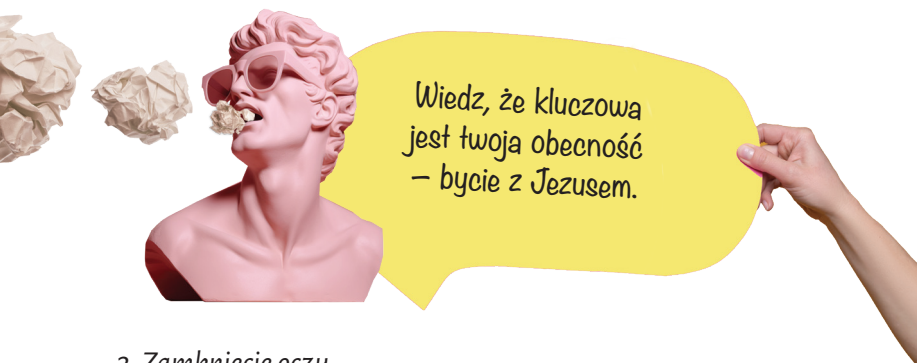
Po drugie, otwórz Pismo Święte i czytaj. Dowolny fragment, na przykład ten, który przypada w danym dniu podczas Mszy św. Czytaj go powoli, z pełnym zaangażowaniem, starając się skupić na każdym słowie. „Przeżywaj” go jak starotestamentalny prorok, który otrzymał polecenie „połykania” zwoju Pisma kawałek po kawałku.

Przed wszystkim podtrzymuje mnie w modlitwie Ewangelia, w niej znajduję wszystko, co konieczne dla mojej małej, biednej duszy. W niej odkrywam wciąż nowe światła, ukryte i tajemne znaczenia.

(św. Teresa z Lisieux)

Tak pisała św. Teresa z Lisieux, która nie rozstawała się nigdy ze swoją Ewangelią. Sporządziła sobie nawet jej wersję kieszonkową, aby zawsze nosić ją przy sobie i czytać na modlitwie, jak i poza nią.

Postępuj podobnie. Czytanie Ewangelii odrywa cię od siebie i skupia na Jezusie. On pozostawił ci swój list, w którym opisał siebie oraz to, czego od ciebie oczekuje.



3. Zamknięcie oczu

Po trzecie, kiedy już skończysz czytanie, zamknij oczy i skup się jeszcze bardziej. Tylko pamiętaj: koncentrujesz się nie na sobie, lecz na Bogu, który mieszka w twojej duszy. Staraj się nie rozpraszać, nie rozglądać dookoła, nie patrzeć na zegar, komputer czy komórkę.

Wejść do wnętrza swojej duszy i módl się w ukryciu. Jesteś coraz bardziej w Bogu, On zaś coraz mocniej cię przenika.

4. Rozmyślanie (medytacja)

Po czwarte, zastanów się nad tym, co przeczytałeś, co to dla ciebie znaczy. Rozmyślaj nad Słowem Boga. Uświadam sobie, że On jest w tobie i mówi coś do ciebie.

Jeśli przeczytałeś przypowieść o synu marnotrawnym, zastanów się, czy przypadkiem nie oddaliłeś się od Ojca. Zobacz, jak On wychodzi na wzgórze i patrzy, czy nie wracasz do domu. Jeśli czytałeś o rozmowie Jezusa z Samarytanką, spróbuj zanalizować poszczególne słowa oraz zrozumieć, że ową kobietą jesteś ty. Jezus chce ci dzisiaj dać wody żywej. Jeśli twój wzrok padł na Górę Błogosławieństw, wsłuchaj się w to, co Jezus mówi do ludzi, postaw się w ich miejscu. Chłoń Jego słowa.

5. Akt wiary

Gdy już długo przebywasz sam na sam z Jezusem w milczeniu, przychodzi czas, abyś i ty coś powiedział.

Nie mów dużo, wystarczy jedno zdanie, byle wyraziło twoją wiarę i miłość. Na przykład: „Oddaję się cały / całą Tobie”. „Totus Tuus”. „W ręce Twoje powierzam ducha mego”.



Zdanie to możesz powtórzyć kilka razy, za każdym razem, kiedy stwierdzasz, że się rozproszyłeś. W nim wyrażasz wszystko, co najcenniejsze. Nie zasypujesz Boga swoimi interesami i sprawami, lecz pozwalasz, aby to On działał w tobie.



To jedno zdanie nazywa się „aktem wiary”. W nim bowiem zawierzasz się cały Bogu. Składasz się w Jego ręce jak małe dziecko – z całkowitą ufnością. On zaś obdarza cię darami Ducha Świętego i wylewa swoją łaskę. Każdego dnia upodabnia cię do siebie i czyni cię człowiekiem szczęśliwym. Jezus cieszy się tobą, tym, że niczego Mu nie odmówiłeś. Raduje się jak oblubieniec swoją oblubienicą. Niemal „podskakuje” ze szczęścia...

Tu jesteś zjednoczony z Jezusem.
Dajesz się Jemu, a On daje się tobie.
Mógłbyś powiedzieć: „Ja i Jezus jedno jesteśmy”.
O to chodzi w modlitwie
– o zjednoczenie człowieka z Bogiem.
Trwaj w tym jak najdłużej...