

Propozycje form modlitwy, PO SALEZJAŃSKU I NA START, specjalnie dla Ciebie!



- 1. Kwadrans ze Słowem** – w zaplanowanym czasie i miejscu weź Pismo Święte (znajdź wcześniej w telefonie jaka jest Ewangelia przewidziana na ten dzień), pomódl się do Ducha Świętego o pomoc i natchnienie,
 1. Przeczytaj tekst raz (możesz więcej jeśli trzeba)
 2. Zastanów się, co Bóg chce Ci powiedzieć przez ten fragment?
 3. Potem staraj się to, co pomyślisz, twoje wątpliwości, pytania i odpowiedzi, które dostałeś, przekuć na modlitwę. Dziękuj, przepraszaj i proś.
 4. Zakończ jednym „Chwała Ojcu” i może jakimś postanowieniem.

Warto się modlić tak np. rano przed rozpoczęciem dnia lub kiedy w głowie i na zewnątrz jest chaos i trzeba to wszystko jakoś poukładać!



- 2. „Spotkanie z Przyjaciółką”** – Różaniec to piękna modlitwa, w której centrum jest oczywiście... Chrystus! Tak! To jest modlitwa, kiedy nie tylko powtarza się jak formułkę Ojcze Nasz i 10 razy Zdrowaś Maryjo, ale modląc się słowami (na głos lub po cichu) rozważamy konkretne tajemnice różańca (które to są i na jaki dzień już pewnie wiesz, jak nie to Google...). To tak ja wzięcie Maryji na spacer i patrzenie na tajemnice oraz sceny z życia Jezusa Jej oczami, poznawanie ich i bycie z Jezusem i Maryją.

Warto się modlić różańcem, gdy potrzebuję odnaleźć pokój serca lub mam prośbę, którą chciałbym, żeby Mama – Maryja przedstawiła Jezusowi za mnie.



- 3. „Modlitewny strzał”** – akty strzeliste są świetną formą modlitwy, gdy nie ma jak usiąść na spokojnie i pogadać z Bogiem, a chcę, żeby moje serce było z Nim zjednoczone. Ksiądz Bosko dorzucał do tego propozycje nawiedzenia Najświętszego Sakramentu. Przechodząc koło kościoła lub kaplicy szkolnej/uczelnianej, wpadnij na 2 minuty i oddaj Mu wszystko co robisz, On Ci pomoże i da odpocząć w te krótkie 2 minuty.

Warto się tak modlić w ciągu dnia pełnego zajęć, gdy nie ma jak znaleźć dłuższego czasu. Z drugiej strony, tak naprawdę, to „zawsze jest pora na modlitewny shot”.



- 4. „Apteczka ratunkowa”** – Koronkę do Bożego Miłosierdzia warto odmawiać gdy czujemy, że nasze serce jest przybite grzechem lub gdy po prostu szukamy przebaczenia, nadziei czy miłosierdzia i to niekoniecznie dla siebie samych lub zawsze, gdy jest godzina 15:00 i chcemy podziękować Jezusowi za to, że cierpiał i umarł za moje grzechy.

Warto modlić się tą modlitwą o godzinie 15:00, gdyż o to prosił sam Jezus objawiając się św. Faustynie oraz szczególnie wtedy kiedy chcemy wypraszać Boże miłosierdzie.



5. **„Kwadrans słuchania”** – jest takie powiedzenie: „Bóg dał nam jedno usta i dwoje uszu, to znaczy, że mamy dwa razy więcej słuchać niż mówić”. Coś w tym jest. Nasza modlitwa to najczęściej nasze „mówienie”. A przecież w modlitwie nie chodzi o nas, tylko o Niego, o Boga i choć nasze wypowiedzanie słów do Boga ma wielki sens i jest Jego pragnieniem, to jednak to, co On ma nam do powiedzenia, wpłynie na nas dużo bardziej i jest nam niezwykle potrzebne. W tej formie modlitwy chodzi o to, żeby klękając lub usiąść, zaprosić Boga, krótko oddać mu to, co przeżywam i przez przynajmniej połowę czasu zupełnie milczeć, najlepiej wpatrując się w Najświętszy Sakrament, Tabernakulum lub krzyż. Bóg działa w sposób niewidzialny wiele dobra w moim sercu, kiedy tak się opalam Jego blaskiem. Wystarczy być, a Jego niewidzialna duchowa łaska zrobi resztę w moim sercu i duchu oraz wyda owoc w życiu.

Warto tą modlitwą modlić się, kiedy jestem w stanie wygospodarować czas, kiedy chce naprawę umocnić moją relację z Bogiem i zawsze wtedy, kiedy czuje się samotny, bo przecież On tak czeka aż z Nim pobędę.



6. **„The morning bird”** – propozycja modlitwy porannej dla tych, którym nie wyjdzie kwadrans ze Słowem, a nie mają pomysłu na inną krótszą formę modlitwy przed pracowitym dniem. Od wieków Kościół w różnych porach dnia modli się psalmami, także rano. Najlepiej rankiem, po przebudzeniu zamiast sięgać po telefon, zrobić znak krzyża, a po obudzeniu umysłu (to może zająć odrobinę dłużej) prześledzić w głowie wydarzenia z nadchodzącego dnia, każde z nich zawierając Bogu, prosząc Go o dary Ducha Świętego, które Ci będą potrzebne oraz opiekę i siły, potem odczytać ustami i sercem dowolnie wybrany psalm, szczególnie polecamy Ps 5 i Ps 23 albo inny, który jest w liturgii Słowa danego dnia.

Warto modlić się tą modlitwą, kiedy chcesz żeby Twoje serce usłyszało trochę Bożego Słowa i się nim wypełniło, a nie masz wiele czasu. Idealna na szybkie poranki.



7. **„Gaśnica”** – ta modlitwa to kompilacja na najtrudniejsze momenty, taka „gaśnica gdy się pali”. Gdy jest bardzo źle, wtedy warto zrobić znak krzyża (nieważne gdzie jesteś) po cichu, w kilku słowach, opowiedzieć Jezusowi wprost to wszystko jak mi źle i jak boli, nazwać to wszystko i powiedzieć: „oddaję to Tobie Jezu przez Maryję, ja zamykam oczy, troszcz się Ty” i na zakończenie tej krótkiej chwili modlitwy odmówić, z wiarą (tak jak uczył ks. Bosko) jedno Zdrowaś Maryjo i na koniec wezwać Maryjo wspomóżenie Wiernych – módl się za nami.

Warto tę modlitwę stosować, gdy wydarzyło się coś trudnego, gdy emocje we mnie wzbierają i smutek lub zmęczenie przybija bardziej niż normalnie.



8. „Duchowy przegląd” - Rachunek sumienia to piękna i niełatwa modlitwa. Najczęściej stosuje się tę modlitwę w samym środku dnia lub na jego końcu. Wtedy, gdy czujemy się zmęczeni całym dniem i chcemy go podsumować z Bogiem. Nie rozliczać się z tego, co nie wyszło, ale oddać to Jemu. Uwielbić Go i podziękować za wszelkie dobro tego dnia, za wszystkie wypełnione obowiązki, każdą chwilę myślenia o Bogu lub bliźnim, wysiłek i wszystko inne. Pomyśleć o tym, że Bóg na pewno jest z nas dumny. Natomiast to, co zrobiliśmy źle najlepiej zawierzyć Jego miłosierdziu i wzbudzić w sobie wiarę w Jego przebaczenie oraz postanowienie poprawy oraz świadomość, że kocha mnie właśnie takiego, nawet z moim grzechem. Ta chwila jest jak obmycie zmęczonej twarzy wodą i prawdziwe orzeźwienie – „niczym się nie muszę martwić, bo jest w moim życiu dobro, a zło Jezus mi przebacza i chce mnie od Niego uwolnić”.

Warto modlić się tą modlitwą wieczorem, przed snem.



9. „LevelUp” - „Brewiarz? Zdecydowanie odmawiam!”, ten suchar wszyscy znają, ale brewiarz polecać warto zawsze. Modlitwa tekstami Pisma Świętego na różne części dnia, to inaczej Liturgia Godzin. Zapytaj o nią duszpasterza lub prowadzącego/prowadzącą spotkania. Zdecydowanie dla zaawansowanych, tzn. dla tych, którzy spróbowali każdej innej z powyższych form.

Warto się modlić brewiarzem, jeśli modlisz się już regularnie i chcesz przeznaczyć jeszcze więcej czasu na modlitwę i dbać o wierność.

10. Twoje propozycje – wypisz swoje ulubione formy modlitwy



lizbona.donbosco.pl

 \LizbonaDonBosco

 @salezjanie.polska

 Art. 43

