

---

# Jak się MODLIĆ?

---

PRAKTYCZNE  
PRZYGOTOWANIE  
DO ROZMOWY  
Z BOGIEM

RAFAEL



## POTRZEBUJESZ MODLITWY

**J**eśli masz pragnienie, aby coś zmienić w twoim życiu, to zacznij się modlić. Módl się więcej, żarliwiej... Zbliź się do Boga, a On przybliży się do ciebie. Niech modlitwa będzie dla ciebie najważniejszą czynnością w ciągu dnia. To spotkanie, od którego zależy wszystko inne – twoje szczęście na ziemi i w niebie. Proś Ducha Świętego, którego otrzymałeś w sakramencie chrztu i bierzmowania, aby odnawiał w tobie ducha modlitwy, ducha dziecięctwa, ducha prostoty... Jesteś dzieckiem Ojca Niebieskiego. Potrafisz Go słuchać. Potrafisz do Niego mówić. Twój Bóg mówi do ciebie, widzi cię, słyszy i bardzo

miłuje. Masz serce zdolne przyjmować miłość i na nią odpowiadać.

Słowa te mają ci pomóc odkryć, że modlitwa nie jest czymś zbyt trudnym dla ciebie. Mają ci pomóc otworzyć serce, usta, wznieść dłonie do Boga, aby On napełnił je swoimi darami. Podobnie jak potrzebujesz oddychać, aby żyć, tak potrzebujesz modlitwy, aby trwać w miłości. Potrzebujesz się modlić, aby chodzić prostymi drogami wyznaczonymi przez Boga. Potrzebujesz się modlić, aby twoje życie nabrało blasku. Potrzebujesz wraz z Panem wstępować na górę Tabor, aby doznać przemiany. Potrzebujesz trwać u Jego stóp, obmywać je swoimi łzami, żałując za grzechy, aby otworzyć serce na Jego miłosierdzie. Potrzebujesz wpatrywać się w oblicze Pana, aby odnaleźć pokój, ukojenie, jakiego nie da ci nikt poza Nim. Potrzebujesz słuchać twego Mistrza, chłonąc każde Jego Słowo, aby je wprowadzić w czyn. Potrzebujesz z Nim trwać w Ogrójcu, aby wytrwać w twojej drodze do nieba, odrzucając pokusy oddalające cię od woli Ojca. Potrzebujesz trwać pod Krzyżem Pana, aby mieć siłę odnosić zwycięstwo nad złem, z jakim co dnia się zmagasz. Potrzebujesz spotkać ze Zmartwychwstałym, aby mieć radość

Jego ucznia, pewność Jego bliskiej obecności. Potrzebujesz wraz z Maryją prosić o Ducha Świętego, aby być świadkiem Jezusa.

Można powiedzieć, że ilu jest ludzi na świecie, tyle jest sposobów modlitwy. Modlitwa to osobiste spotkanie Boga z człowiekiem i człowieka z Bogiem. Duch Święty wzbudza w nas modlitwę, głód Boga, daje pragnienie przebywania z Panem, wzbudza tęsknotę za Nim. My zaś możemy przyjąć to zaproszenie, odpowiadając na nie. Pragnienie modlitwy jest znakiem działania Ducha w nas. Modlitwa to odpowiedź na miłość Boga, na Jego wołanie. Każde, najprostsze spojrzenie ku Bogu już jest naszą modlitwą. Modlitwą jest dialog serca z Bogiem – czyli słuchanie Boga i odpowiadanie na Jego Słowo. Każdy z nas jest zaproszony, aby pogłębiać, odnawiać więź miłości z Bogiem, która wyraża się w modlitwie. Niezależnie od stopnia naszej zażyłości z Panem, za pomocą łaski wciąż mamy pogłębiać naszą modlitwę, czynić ją nową, świeżą. Mamy jak uczniowie nieustannie prosić: *Panie, naucz nas modlić się* (Łk 11,1). Wciąż mamy nakłaniać ku Bogu swe serce, aby nasza modlitwa wydała owoce w naszym życiu. Wciąż mamy odkrywać radość spotkania

z Panem, dążyć do prostoty przebywania z Nim, wchodząc w jak najbardziej zażyłą więź miłości z Ojcem, Synem i Duchem Świętym – więź oblubieńczą, najbliższą, przyjacielską.

Głębia Boga przyzywa głębię twego serca. *A Duch i Oblubienica mówią: «Przyjdź!» A kto słyszy, niech powie: «Przyjdź!» I kto odczuwa pragnienie, niech przyjdzie, kto chce, niech wody życia darmo zaczerpnie (Ap 22,17).* Twój Bóg zaprasza cię: *Przyjdź!* Pragnie, abyś wszedł w spotkanie z Nim, w modlitwę serca i nabrał życia, sił, zaczerpnął wody żywej. Odpowiedz Mu. Wyjdź Mu na spotkanie z zapaloną lampą twojej duszy. Niech nie zabraknie w niej oliwy – twojej miłości, twojego czasu, twojego zapachu.



## SPIS TREŚCI

Potrzebujesz modlitwy.....	5
Czas dla Boga .....	9
Bądź dzieckiem .....	12
Wierz i zawierzaj Bogu .....	16
Najpierw przebacz .....	20
Stawaj w pokorze przed Panem .....	22
Skrucha serca .....	25
Proś, a otrzymasz.....	28
Jak Mojżesz .....	32
Oręż w duchowej walce .....	34
Kontempluj.....	38
Adoruj .....	43
Uwielbiaj twego Boga.....	46
Za wszystko dziękuj Panu.....	50
Wynagradzaj.....	54

Jezus nauczycielem modlitwy .....	56
Słowo Boże i modlitwa .....	60
Modlitwa liturgiczna.....	65
Liturgia godzin.....	70
Rozważanie męki Pana .....	72
Modlitwa do Maryi i przez Maryję .....	74
Modlitwa do świętych.....	77
Aniołowie .....	79
Modlitwy ze skarbca Kościoła .....	81
Modlitwa we wspólnocie .....	83
Modlitwa w rodzinie .....	85
Gesty i postawa w modlitwie .....	87
Modlitwa ukrzyżowana .....	89
Ojcze nasz... ..	91
Zdrowaś, Maryjo... ..	99