

## Wprowadzenie do modlitwy

Na wstępie taka uwaga praktyczna, która odnosić się będzie do każdej modlitwy przez całe rekolekcje przez cały okres Wielkiego Postu 2021. Sposób modlenia się nie będzie ulegał zmianie. Zmieniać się będą jedynie treści do modlitwy, natomiast metoda pozostanie taka sama. I tak, wstęp, początek modlitwy będzie taki sam – i to jest ważne, aby dobrze wejść w relację z Bogiem, aby zachować pewien rytm, można powiedzieć "dobry nawyk" w tej relacji.

Na początku każdej modlitwy wycisz się, uświadom sobie swoją 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, twoje miejsce spotkania z Bogiem. Uspokój emocje, oddech, uczyni znak krzyża, usiądź czy uklękni spokojnie i uświadom sobie przez chwilę, że oto Bóg jest teraz przy tobie. Zajmij taką postawę, abyś nie musiał jej zmieniać podczas modlitwy.

Ponieważ chcesz się spotkać z Bogiem, rozmawiać z Nim, więc **On Jest Obecny**. Pamiętaj, że to Bóg jest pierwszy w modlitwie, On jest jej inicjatorem, a 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. Poproś także, aby Pan usuwał wszelkie przeszkody, roztargnienia, to wszystko, co musisz jeszcze teraz zrobić, oraz by oczyścił twoje intencje, pragnienia, decyzje.

Niech to wszystko, co ci przyjdzie na modlitwie, będzie dla chwały Bożej, aby przynieść radość Panu Bogu, tym co chcesz uczynić swoją gotowością spotkania. 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.

Możesz posłużyć się na początek taką modlitwą z prośbą o wewnętrzną wolność:

***Błagam Cię, Boże, abyś zabrał wszystko,  
co oddziela mnie od Ciebie, i Ciebie ode mnie.  
Zabierz wszystko,  
co czyni mnie niegodnym Twego wejrzenia,  
panowania, skarcenia, Twoich słów i rozmowy,  
Twojej łaskowości i miłości.  
Odrzuć ode mnie wszelkie zło, które przeszkadza mi:  
widzieć, słyszeć, smakować,  
dotykać i rozkoszować się Tobą;  
lękać się i myśleć o Tobie;  
poznawać, ufać, kochać i posiadać 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

Podobnie kończąc każdą modlitwę przez ostatnie ok. 5 min. porozmawiaj z Panem i powiedz Mu o tym, 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 muszą to być zawsze piękne, „pobożne słowa”, ale niech one będą prawdziwe, szczere, twoje... Podziękuję Panu Bogu za to, że pozwala ci poznać siebie, takiego jakim jesteś naprawdę, otwiera cię na prawdę o tobie, twoim sercu.

Niech to zakończenie modlitwy nie będzie zbyt pochopne ani „na odczepnego”.

Spróbuj zapisać sobie w swoim "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. Jeśli nie możesz uczynić tego od razu po modlitwie, zrób to później, ale to uczynić. Ważne, aby po modlitwie pozostał "ślad", aby było do czego się odnieść, by nie uleciało. Zapisywanie jest ważne. Notatki jakie poczynisz będą pomocne w rozmowie rekolekcyjnej. Ważne jest to, jakbyś chciał wrócić do swojego doświadczenia.

Na zakończenie możesz posłużyć się tą modlitwą, która przypisywana jest św. Ignacemu:

***Duszo Chrystusowa, uświęć mnie.  
Ciało Chrystusowe, zbaw mnie,  
Krwii 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 z świętymi Twymi chwalił Cię,  
Na wieki wieków. Amen.***

*(Modlitwa św. Ignacego z Loyoli)*

Możesz także odmówić modlitwę „Ojcze nasz...”.