



## MODLITWA INDYWIDUALNA

***„Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie.” (Mt 6, 6)***

Modlitwa indywidualna jest osobistym dialogiem prowadzonym z Bogiem. Jest ona podstawą głębokiej relacji, jaka istnieje pomiędzy człowiekiem a Stwórcą. Przytoczony fragment Ewangelii wg św. Mateusza zachęca nas do oddania tego wszystkiego, czym żyjemy i co nas pochłania: naszej codzienności, problemów z nią związanych, słabości, rozpacz, czy zniechęcenia, aby bez reszty otworzyć się na Boga, na Jego miłość i Jego obecność w nas samych. Podstawą takiej modlitwy jest zgoda na to, by Bóg przemieniał nas swoją miłością i prowadził do pełni zjednoczenia z Nim. Kto się nie modli, traci, gdyż nie przyjmuje od Boga darów Jego miłości. Zamyka się też w swoim egoizmie. Brak codziennego kontaktu z Bogiem na modlitwie staje się głównym powodem wszystkich życiowych dramatów, nieszczęść i tragedii ludzkich. Starajmy się zatem w codziennej modlitwie, podejmować trud całkowitego oddawania się do dyspozycji Boga, który wie lepiej, czego nam potrzeba. Kiedy przystępujemy do modlitwy osobistej, pamiętajmy zawsze, że każdy z nas jest dzieckiem Bożym, umiłowanym przez Niebieskiego Ojca, który kocha tak bardzo, iż niemożliwym jest kochać bardziej. On zawsze na nas czeka, pragnie dawać nam bez miary wszystko, czego potrzebujemy. Pragnie dzielić się z nami swoim szczęściem.

Aby spotkanie było owocne, trzeba tak, jak Jezus, usunąć się na miejsce ustronne, „wejść do swojej izdebki”. Modlitwę dobrze jest zacząć od prośby o pomoc Ducha Świętego. Gdy bowiem nie umiemy się modlić, to On przyczynia się za nami w błaganiach, „przychodzi z pomocą naszej słabości” (Rz 8,26). W modlitwie opieramy się na wierze w obietnice Boże zawarte w Piśmie Świętym. Samo Słowo Boga staje się pokarmem, treścią modlitwy. Wchodząc na modlitwę do „swej izdebki” warto pamiętać również i o pozycji ciała. Dłuższa medytacja wymaga pozycji wygodnej, np. siedzącej. Kiedy wybierzemy już dobrą dla naszego ciała pozycję, to ważne jest, aby jej nie zmieniać bez powodu, ponieważ wytrąca nas to z modlitewnego skupienia. Podobnie sprawa się ma z czasem i miejscem przeznaczonym na modlitwę. Miejsce i czas modlitwy może być poświęcone krzyżem, Biblią, ikoną lub innym świętym obrazem czy zapaloną świecą. Zawsze należy jednak uświadomić sobie, na ile te elementy pomagają nam w modlitwie, na ile pozwalają nam wejść w tajemnicę relacji z Bogiem?

Bogu możemy powiedzieć wszystko, co nas bezpośrednio dotyczy, możemy: „wylać swą duszę przed Panem”. Możemy Mu opowiedzieć o spotkaniach z ludźmi, wyrazić nasze troski, złości i rozczarowania, jak również radości, piękne przeżycia, czy nadzieje. W modlitwie możemy wypowiedzieć swój strach i zwątpienie, pokazać wszystkie nastroje i uczucia, których sami nie rozumiemy i nie potrafimy wytłumaczyć.

Bóg to wszystko zna, bo jak pisze św. Augustyn: „jest On bliżej nas, niż my samych siebie”. Wyjawienie Bogu najskrytszych miejsc duszy i serca sprawia, że On uwalnia nas od fałszu i ciemności, namiętności i powierzchowności. Zatajenie i wykluczenie czegokolwiek w spotkaniu z Bogiem, było by brakiem ufności w Jego Wszchemoc i miłość.

Czasem zbyt szybko zwalniamy się z dłuższej modlitwy, wmawiając sobie najczęściej, że nie mamy czasu, a prawdziwą przyczyną jest bardziej brak należytej hierarchii wartości, czy też brak planu dnia, a czasem po prostu lenistwo lub brak samodyscypliny, letniość naszej wiary. Jednak pomyślmy, ile czasu i serca poświęcamy sprawom, które są dla nas ważne: naszym najbliższym, przyjaciołom, sobie samym, pracy, hobby, przyjemnościom? Jeżeli Bóg jest dla nas naprawdę ważny, najważniejszy, jeżeli wyznajemy, że Jezus jest naszym jedynym Panem i Zbawicielem, Panem naszego życia, naszą Drogą i Prawdą, naszym jedynym Mistrzem, naszą Miłością i bierzemy to wyznanie na poważnie, to powinniśmy znaleźć czas na osobiste spotkanie z Nim każdego dnia. Trzeba również byśmy wierzyli w wielką wartość modlitwy. Kiedy ją zaniedbujemy, krzywdzimy tylko i wyłącznie siebie, pozbawiamy siebie dostępu do źródła życia, miłości, mocy, mądrości, pokoju, dostępu do źródła szczęścia, do źródła zbawienia. Nigdy nie powinniśmy kierować się emocjami, tym, czy dzisiaj mamy ochotę i dobry nastrój do tego, by spotkać się z Bogiem, czy też nie? Tutaj zawsze mamy kierować się wolą. Jeżeli chcemy żyć Bożą obecnością, to powinniśmy zamknąć drzwi przed światem za każdym razem, kiedy chcemy usłyszeć głos Boga - i tylko Boga.

**Grupa XXVII**

## Świadectwo

Tegoroczne rozważania uzmysłowiły mi, jak ważna jest modlitwa w moim życiu i jak ciągle nie doceniam jej wartości. Było wiele sytuacji, gdy nie zdawałam sobie sprawy, że to właśnie dzięki modlitwie otrzymałam tak wiele łask od Boga. Może nie przeżyłabym wypadku samochodowego, może nie zdałabym matury, gdyby nie poprzedziły tych wydarzeń modlitwy u stóp Jasnogórskiej Pani. Wiem, moja modlitwa jest niedoskonała i bardzo daleka od tego o czym mówiliśmy przez kilka poprzednich miesięcy, ale wierzę w działanie Ducha Świętego, który przychodzi z pomocą, gdy nie potrafię się dobrze modlić. Dziękuję Bogu Ojcu za to, że zawsze cierpliwie na mnie czeka i wszystkim tym, którzy pomagają mi zrozumieć, czym jest modlitwa.

**Ania, Grupa XXVII**

## „Wprowadzajcie słowo w czyn” (Jk 1,22)

Duszpasterstwo osób żyjących w stanie wolnym Archidiecezji Katowickiej „Grupa 33”  
[www.grupa33.katowice.opoka.org.pl](http://www.grupa33.katowice.opoka.org.pl)