

sobota, 15.07.2023

Sposoby modlitwy w różnych sytuacjach (w drodze, pracy, itp.)

Najlepsza modlitwa to ta, która przynosi najwięcej owoców w życiu. Jest ona jak spędzanie czasu z osobą, w zależności od sytuacji dobierasz najlepszą formę kontaktu. Jeśli widzisz się z kimś osobiście, to nie piszesz do tej osoby sms'a, tylko mówisz bezpośrednio; gdy kontakt bezpośredni jest utrudniony, wtedy szukasz innych form, np. przez sms, przyjaciół itd. Innymi słowy, najlepsza forma modlitwy to taka, która najbardziej pomaga w byciu z Bogiem w danej sytuacji.

Poniżej kilka przykładów, jak może wyglądać modlitwa w różnych codziennych sytuacjach:

Jestem w pracy

Możesz wykonywać czynności zawodowe w obecności Jezusa. To trochę tak, jak czasem przychodzi ktoś do ciebie i w jego towarzystwie wykonujesz obowiązki, podobnie tutaj, wyobraź sobie, że obok Ciebie, albo w Twoim sercu, jest żywy Pan Jezus i z Nim i dla Niego wykonuj te obowiązki. Święci, np. św. Faustyna modliła się często w ten sposób, że najprostsze rzeczy czyniła w świadomości, że Jezus jest obok i w sercu wzbudzała intencje: "dla Ciebie Panie Jezu". Stało się to źródłem ogromnej ilości duchowych darów, które otrzymywała dla siebie i innych.

Jestem na spacerze lub w drodze do pracy/sklepu itd.

Wtedy zamiast myśleć o głupotach, poświęć choć trochę czasu na rozmowę z Bogiem. Gdybyś szedł z przyjacielem, pewnie zaczęłybyś rozmawiać o pracy, ten temat może stać się Twoją modlitwą. Jeśli nie masz tematu lub pragnienia rozmowy, przydają się wówczas formułki (tzw. modlitwy ustne) możesz więc odmówić tajemnicę różańca, koronkę do Bożego miłosierdzia czy jakąkolwiek inną modlitwę. Jeśli zaś zupełnie nie masz chęci do rozmowy czy modlitwy ustnej, po prostu przejdź te parę kroków w świadomości, że On jest obok lub w Twoim sercu, po prostu pobądź trochę czasu z Panem.

Pamiętaj, modlitwa zawsze wraca do nas jako dobro, a myślenie o głupotach nigdy. Nie warto więc tracić cennego czasu w drodze do/z pracy czy spacerze na myślenie o rzeczach, z których nic nie wynika.

Jestem w domu, ale mam mnóstwo zajęć

Tutaj jest podobnie jak w pracy, wykonuj swoje zadania domowe w Bożej obecności. Wzbudź też intencję nawet w prostych czynnościach np. obierasz ziemniaki z myślą "dla Ciebie Panie Jezu" i obieraj najlepiej jak potrafisz Pamiętaj, że jest to metoda wielu świętych, która

KANCELARIA PW. ŚW. MIKOŁAJA w życiu duchowym. Zobacz, gdy rodzic dostanie swoje malutkie dziecko, to ten rysunek staje się dla rodzica wielkim skarbem. Intencja czyni proste rzeczy wielkimi. Warto tutaj przytoczyć słowa św. Teresy z Lisieux: "Podniesienie szpilki z powodu miłości może kogoś nawrócić! Cóż za tajemnica! Ach, tylko Jezus może nadać taką wartość temu, co czynimy, kochajmy Go więc ze wszystkich sił".

Jestem w domu i mam chwilkę

Możesz usiąść/ukłknąć i porozmawiać z Jezusem o tym co jest w twoim sercu, tak jak rozmawiasz z przyjacielem lub po prostu w ciszy pobyc z Nim, trochę jak starsi i dobrzy małżonkowie na ławeczce w parku – rozmowa już nie jest im potrzebna, wystarczy świadomość bycia razem.

Jeśli jednak chcesz coś mówić, ale nie masz tematu do rozmowy, czujesz oschłość, możesz skorzystać z modlitw tzw. ustnych, czyli formułek, które pomagają w takich sytuacjach. Dają one „temat” rozmowy, wypowiadając je dodaj do tego swoje serce i skieruj te słowa do Boga, który jest przy Tobie.

Św. Bonawentura mawiał: „czas, który poświęcamy na modlitwę, Bóg zwróci nam z błogosławieństwami w naszych czynach”. Warto więc praktykować modlitwę jak najczęściej i mieć w pamięci, że jest nią nie tylko czas spędzony z Bogiem w ciszy i spokoju, ale mogą się nią stać codzienne obowiązki. Wtedy naszym udziałem staną się słowa św. Pawła „nieustannie się módlcie!” (1 Tes 5,17).

Ks. Krzysztof Śniadoch SAC