





M O D L I T W A  
W  
C O D Z I E N N O Ś C I



FLOS CARMELI

---

Poznań 2009

© Copyright for the Polish edition by  
FLOS CARMELI, 2009

**Tytuł oryginału**

*Recursos para orar*

Zeszyt przygotował Fernando Domingo, Tomas Alvarez  
i ekipa czasopisma „Orar”

**Tłumaczenie**

Marek Olkowicz

Rozdział 11 opracowała Małgorzata Panfil

**Imprimi potest**

Roman Jan Hernoga OCD, Prowincjał

Warszawa dn. 20.11.2008 r., L.dz. 332/P/2008

**Imprimatur**

Bp Marek Jędraszewski, Wikariusz Generalny

Poznań, dn. 23.12.2008 r., N. 7372/2008

**Nihil obstat**

Ks. dr Jacek Hadryś, Cenzor

Poznań, dn. 21.12.2008 r.

**Wydawca**

FLOS CARMELI

ul. Działowa 25, 61-747 Poznań

tel.: 061/856-08-34

wydawnictwo@floscarmeli.pl, www.floscarmeli.pl

ISBN 978-83-88570-68-1

## Spis treści

<b>ROZDZIAŁ 1. MOŻLIWOŚCI MODLENIA SIĘ.....</b>	<b>9</b>
<b>ROZDZIAŁ 2. KILKA MINUT .....</b>	<b>13</b>
Wszystko wymaga czasu .....	13
Czas najważniejszy .....	14
Wykorzystujemy różne rodzaje czasu .....	15
Czas bez środków zastępczych .....	16
<b>ROZDZIAŁ 3. MIEJSCE.....</b>	<b>19</b>
Wydaje się, że nie.....	19
A jednak „tak” .....	20
Dbajmy o naszą geografię modlitewną .....	22
<b>ROZDZIAŁ 4. TEKST PISMA ŚWIĘTEGO .....</b>	<b>25</b>
Najlepsza „książka do modlitwy” .....	25
Dekalog do modlitwy z tekstem biblijnym .....	26
<b>ROZDZIAŁ 5. PRZYRODA.....</b>	<b>33</b>
Niewyczerpana możliwość modlenia się .....	33
Szukamy ukrytego Boga.....	34
Przyroda – sakrament obecności Pana.....	35
Jak modlić się na wolnym powietrzu.....	37

<b>ROZDZIAŁ 6. WYDARZENIE .....</b>	<b>39</b>
Wydarzenie jako Boże orędzie .....	39
Klucze do interpretacji.....	40
Wierzyć, widzieć, oceniać, działać i ufać.....	41
Konkretna dynamika .....	42
<b>ROZDZIAŁ 7. MANTRA .....</b>	<b>45</b>
Co to jest „mantra”? .....	45
Ostrożności i korzyści tej „metody” .....	46
„Modlitwa Jezusa” .....	48
Krótkie modlitwy w ciągu dnia.....	50
<b>ROZDZIAŁ 8. INTERNET.....</b>	<b>53</b>
Sieć to nowa możliwość modlenia się .....	53
Modlitwa internauty .....	54
<b>ROZDZIAŁ 9. PIOSENKA.....</b>	<b>57</b>
Prezentacja piosenki czy pieśni.....	58
Chwila słuchania pieśni.....	58
Śpiewamy pieśń .....	59
Chwila ciszy i medytacji.....	59
Wystąpienie wspólne: modlitwa publiczna .....	59
Zakończenie .....	60

---

<b>ROZDZIAŁ 10. KSIĄŻKA .....</b>	<b>61</b>
Dobra książka .....	61
Co powinniśmy czytać?.....	62
Jak powinniśmy realizować czytanie duchowe? 64	
Jak wybierać nasze lektury?.....	66
Warsztaty lektury duchowej.....	67
Wielka czytelniczka zwana Teresą od Jezusa.....	68
<b>ROZDZIAŁ 11. IKONA .....</b>	<b>81</b>
Patrzanie kontemplacyjne .....	81
Kłęcząc przed ikoną .....	83
Kilka faktów z historii ikony .....	85
Jak czytać ikony? .....	88
Chwila kontemplacyjna .....	92
Ikona Trójcy Świętej.....	94
Ikona Krzyża - Zbawca Najmiłosierniejszy.....	97
Ikona Współcierpiącej Matki – Eleusy .....	101
Ikona Maryi Niosącej Ducha – Pneumatofory 103	
Ikona Chrystusa Świętej Cisy .....	105
Zakończenie .....	108

## Zastosowane skróty:

- \* skróty biblijne za *Biblią Tysiąclecia*
  
- \* dzieł św. Teresy od Jezusa:
  - Dd – *Droga doskonałości*
  - F – *Księga fundacji*
  - M – *Zamek wewnętrzny, Mieszkania*
  - W – *Wołanie duszy do Boga*
  - Ż – *Księga mojego życia*
  
- \* dzieł św. Jana od Krzyża:
  - Dg – *Droga na Górę Karmel*
  - L<sup>J</sup> – *Listy*
  - Nc – *Noc ciemna*
  - Pd – *Pieśń duchowa*
  - Pm – *Płomień miłości*
  - S – *Słowa światła i miłości*



## Rozdział 1.

# Możliwości modlenia się

W dzisiejszym świecie firm, awansów i szkoleń mówimy o „ludziach z możliwościami”, o „posiadaniu lub nieposiadaniu możliwości”, o „umacnianiu takiego typu możliwości”, itd. Przez „możliwości” rozumiemy te „środki, których człowiek potrzebuje, aby doprowadzić do skutku jakieś zadanie”. Podobnym terminem, którego używamy, jest „instrument”, zdefiniowany w słowniku jako „to, czym się posługujemy, aby zrealizować jakąś pracę”.

Naszym przedsięwzięciem jest „modlitwa”, dlatego wybieramy wyrażenie „możliwość mod-

litewna”, aby określić wszystko to, czym możemy się posłużyć do rozpoczęcia lub umocnienia naszej więzi z Bogiem.

Zanim będziemy dalej mówili o „możliwościach modlenia się”, wypada jednak wyjaśnić prawdę, którą tyle razy powtarzamy: że w czasie modlitwy Tym, który się w nas modli jest Duch Święty i tylko On. On jest Tym, który sugeruje nam nawet to, co powinniśmy mówić lub o co prosić. On jest „Najwyższą Możliwością”, bez której nigdy nie możemy się obejść. Jednak, wyznając to, musimy przyznać, że aktywność modlitewna, jak wszelka aktywność ludzka, także potrzebuje innych środków, z których moglibyśmy korzystać, aby ją doprowadzić do końca. Korzystali z nich wielcy modlący się, a po nich, i przed nimi, sam Jezus. Dysponując naszym ciałem, umysłem, duchem, wspomagamy w ten sposób te postawy, które przybieramy w czasie modlitwy.

I my potrzebujemy tych środków, dlatego w niniejszym opracowaniu chcemy osobom in-

dywidualnym, grupom modlitewnym i prowadzącym grupy zasugerować kilka możliwości. Nie zapominajmy przy tym, że zarówno w momencie ich oceny, jak i ich przygotowania, wyboru lub użycia, powinniśmy mieć na uwadze:

- \* że omawiamy proste środki, z których będziemy korzystać, aby się modlić;
- \* osobę modlącą się, może to być dziecko, człowiek młody, dorośli, ludzie starzy, początkujący, zaawansowani;
- \* typ modlitwy, w której będziemy je używali: modlitwa osobista, zbiorowa, grupowa, liturgiczna itd.; ten sam środek może okazać się pozytywny, nieprzydatny a nawet fatalny w jakimś przypadku;
- \* samą modulację modlitewną, stosowaną; są piękne środki, aby dziękować i inne, aby prosić, wychwalać lub adorować;
- \* stosowną katechezę, do jej poprawnego użytku.

Jeśli ktoś nas zapyta o ilość środków (możliwości), uprzedzamy, że jest ich bardzo dużo, są raczej „niezliczone”, ale ograniczamy się do kilku – tych najbardziej dostępnych, najbardziej różniących się.