



## „Modlitwa”

### Dzień 1 – Do kogo najczęściej się modłę?

„Gdy się modlicie, mówcie: Ojcie...” (Łk 11,2)

1. Do kogo najczęściej kieruję swoją modlitwę – Ojca, Jezusa, Ducha Świętego, Maryi, świętych?
2. Jakie mam wyobrażenie Boga, do którego się modłę?
3. Czy moja modlitwa jest bardziej relacją czy formułą?

**Medytacja:** Zatrzymaj się przy słowie „Ojcie”. Spróbuj wypowiedzieć je powoli kilka razy. Pozwól, by dotarło do Twojego serca – nie jako idea, ale jako relacja.

**Zadanie:** Pomódl się dziś świadomie do jednej Osoby Trójcy Świętej prostymi słowami.

### Dzień 2 – Dlaczego się modlić?

„Beze Mnie nic nie możecie uczynić” (J 15,5)

1. Czy wierzę, że potrzebuję Boga w codziennym życiu?
2. Co daje mi modlitwa – nawet jeśli tego nie widzę od razu?
3. Czy modlitwa jest dla mnie koniecznością czy dodatkiem?

**Medytacja:** Wyobraź sobie siebie jako gałąź połączoną z krzewem winnym. Bez tej więzi usycha. Trwaj chwilę w tym obrazie.

**Zadanie:** Napisz: „Modlitwa jest dla mnie...”, i wracaj do niego w ciągu dnia.

### Dzień 3 – Modlitwa jako spotkanie

„Oto stoję u drzwi i kołaczę...” (Ap 3,20)

1. Czy wierzę, że Bóg naprawdę chce się ze mną spotkać?
2. Co we mnie „zamyka drzwi” przed Nim?
3. Jak reaguję na Jego obecność – lękiem, obojętnością, pragnieniem?

**Medytacja:** Wyobraź sobie Jezusa stojącego u drzwi Twojego serca. Nie naciska – czeka. Co robisz?

**Zadanie:** Poświęć 10 minut na bycie „przed Bogiem” – bez słów, tylko obecność.

### Dzień 4 – Różne formy modlitwy

„W każdym położeniu dziękujcie...” (1 Tes 5,18)

1. Które formy modlitwy są mi najbliższe: prośba, dziękczynienie, uwielbienie, przeproszenie?
2. Czy moja modlitwa jest jednostronna (np. tylko proszę)?
3. Jak mogę ją poszerzyć?

**Medytacja:** Przypomnij sobie 3 konkretne sytuacje z ostatnich dni, za które możesz podziękować Bogu.

**Zadanie:** Pomódl się modlitwą dziękczynienia – nazwij konkretne rzeczy.

---

### **Dzień 5 – Trudności w modlitwie**

„Duch przychodzi z pomocą naszej słabości...” (Rz 8,26)

1. Co najbardziej przeszkadza mi w modlitwie?
2. Czy zniechęcam się, gdy nie widzę efektów?
3. Czy zapraszam Ducha Świętego do mojej modlitwy?

**Medytacja:** Uświadom sobie, że nie modlisz się sam – Duch Święty modli się w Tobie.

**Zadanie:** Rozpocznij modlitwę od wezwania: „Duchu Święty, prowadź mnie”.

---

### **Dzień 6 – Słuchanie Boga**

„Twoje słowo jest lampą dla mych stóp” (Ps 119,105)

1. Czy daję przestrzeń na słuchanie Boga?
2. Jak reaguję na Słowo Boże?
3. Czy pozwalam, by mnie prowadziło?

**Medytacja (Lectio Divina – skrót):** przeczytaj fragment powoli, zatrzymaj się przy jednym zdaniu, powtarzaj je w sercu.

**Zadanie:** Przeczytaj krótki fragment Ewangelii dnia i zatrzymaj się przy jednym słowie.

---

### **Dzień 7 – Modlitwa w codzienności**

„Nieustannie się módlcie” (1 Tes 5,17)

1. Jak mogę włączyć modlitwę w zwykły dzień?
2. Co zmienia się we mnie dzięki modlitwie?
3. Co jest dla mnie realne do podjęcia na stałe?

**Medytacja:** Zobacz swój dzień jako przestrzeń spotkania z Bogiem – nie tylko „czas modlitwy”, ale całe życie.

**Zadanie:** Ustal konkretny plan - kiedy się modłę (pora dnia), jak (forma), gdzie (miejsce).