

## Kiedy i jak się modlić - 10 wskazówek

1. **Zawsze poranek rozpoczynaj od spotkania z Panem Bogiem.** Twój poranek może być o 6, 7, 8, a nawet 10 rano, ale zacznij swój dzień od modlitwy z Panem Bogiem (przynajmniej 5-15 minut).
2. **Zaczynaj modlitwę od oddania się Duchowi Świętemu.** Proś Ducha Świętego by prowadził Twoją modlitwę i w tobie się modlił. Swoimi staraniami możesz się tylko zmęczyć i będziesz czekał kiedy te 15 min się skończy.
3. **Dziękuj Bogu i uwielbiaj Go.** Dziękuj za noc przespaną, odpoczynek, za to że wstałeś o własnych siłach.
4. **Spotkaj się z żywym Słowem Bożym.** Weź do ręki Pismo Święte i przeczytaj czytania z dnia lub otwórz Biblię w dowolnym miejscu ew. na kolejnych rozdziałach ewangelii, psalmów, listów, a z czasem i Starego testamentu.
5. **Słuchaj co chce Ci dziś powiedzieć Bóg.** Modlitwa, to rozmowa z Panem Bogiem, dialog. Nie powinienesz zatem tylko mówić, ale również słuchać. Może powie ci Pan Bóg przez Słowo Boże, może bezpośrednio w twoim sercu.
6. **Podziękuj Bogu za poranne spotkanie.** Możesz to uczynić choćby w jednym zdaniu, myśli, westchnieniu.
7. **Módl się o miłość.** Miłość jest najważniejsza. Proś Boga o miłość do Niego. Proś Boga, abyś kochał siebie. Proś Boga, abyś kochał wszystkich twoich bliźnich, poczynając od najbliższej rodziny (męża, żony, dzieci, rodziców).
8. **Powierz wszystkie sprawy, spotkania z ludźmi Panu Bogu.** Proś o to, czego najbardziej potrzebujesz: może o pokój serca, o mądrość, o radość życia, miłość, pokorę.
9. **Pomódl się byś dziś pełnił wolę naszego Ojca, który jest w niebie.** Pełniąc swoją wolę, szybko się rozczarujesz, sfrustrujesz i nie będziesz szczęśliwy. Naśladuj Jezusa, który przyszedł na ziemię by pełnić wolę Ojca, który jest w niebie.
10. **Powierz się Matce Bożej i aniołom.** Nasza Matka Maryja jest dla nas wzorem modlitwy i zawsze jest gotowa nas wspierać i wstawiać się za nami. Aniołowie to nasi przyjaciele.

Opracowanie: Adam E. Szczepanowski

na podst. własnych doświadczeń spotykania się z Panem Bogiem na modlitwie osobistej.