

Ojcowie w Modlitwie

„Przyjdźcie do Mnie wszyscy,
którzy utrudzeni i obciążeni jesteście,
a ja was pokrzepię”

(Mt 11, 28)

Codzienna modlitwa ojców

O Panie, Boże nasz, dziękujemy Ci
za dar ojcostwa i prosimy o Twoją pomoc,
kiedy mamy problemy i kiedy upadamy
pod ciężarem odpowiedzialności,
aby kochać i ochraniać swoje rodziny.
Chcemy odwracać się od wszystkiego,
co oddziela nas od Ciebie.
Prosimy, kieruj naszym życiem
i bądź natchnieniem we wszystkim, co robimy.
Panie, daj nam siłę i przewodnictwo,
jakiego potrzebujemy, aby wypełniać rolę ojca
i akceptować nasze miejsce w społeczeństwie, naśladując
przykład Józefa, męża Maryi.
Prosimy Cię, Panie, ochraniaj kobiety i dzieci, które
powierzyłeś naszej opiece.
Prosimy, ochraniaj je przed wszelkim złem
i szkodliwym wpływem.
Prosimy Cię, błogosław Matki w Modlitwie,
Ojców w Modlitwie i Dzieci Wiary,
aby wszyscy byli prowadzeni
przez Ducha Świętego

Amen

Wprowadzenie

Ta książeczka została przygotowana dla mężczyzn – ojców biologicznych jak i duchowych, którzy chcą się wspólnie modlić i wzajemnie wspierać.

Grupy *Ojców w Modlitwie* (do 8 mężczyzn) spotykają się regularnie w domach, kaplicach lub kościołach, żeby modlić się za wszystkich ojców i ich rodziny.

Modlimy się, aby wszystkim, którzy będą korzystać z tej książeczki, błogosławił miłujący Bóg.

To On prowadzi nas w ziemskiej wędrówce,
byśmy stawali się takimi ludźmi,
jakimi On chce nas widzieć.

Mężczyźni na całym świecie doznają wielu łask dzięki spotkaniom na modlitwie.

Ojcowie w Modlitwie są częścią Wspólnoty Pocieszenia.

Grupy te zaczęły powstawać

po rozprzestrzenieniu się ruchu *Matek w Modlitwie*. *Dzieci Wiary* są trzecią inicjatywą Wspólnoty Pocieszenia.

Książeczka została zaprojektowana w formacie kieszonkowym – noś ją przy sobie.

Wydanie drugie – 2004; wersja polska – 2011.

Co robimy w naszych grupach?

Siadamy półkolem wokół stołu, na którym kładziemy Biblię, stawiamy krzyż, świeczkę i koszyk, w którym umieszczamy imiona (zapisane na krążkach papieru) tych osób, za które chcemy się modlić.

Podczas modlitwy, uwielbienia Boga i czytania Pisma Świętego, zostawiamy czas na dzielenie się troskami. Powierzamy wówczas nasze troski Bogu, powstrzymując się od naturalnej potrzeby udzielania porad. Nasze spotkania są zawsze przyjazne i otwarte dla innych, którzy nie muszą być tego samego wyznania czy należeć do grup modlitewnych.

Staramy się zachęcać do uczestnictwa wszystkich, którzy tego pragną. Zapewniamy, że nigdy nie przekazujemy dalej tego, co usłyszymy podczas spotkań.

**Pytania, które możesz rozważać codziennie
i które pomogą ci dzielić się podczas spotkań.**

O czym najczęściej myślę?

Co mnie najbardziej rozprasza?

Kiedy czuję się najbliżej Boga?

Jaką rolę odgrywa w moim życiu modlitwa?

Co jest dla mnie najważniejsze w życiu?

Co jest moją największą słabością?

Czego Bóg mnie uczy?

Co dzisiaj zrobiłem, żeby ewangelizować innych?

W jakie uczynki miłosierdzia mogę się zaangażować?

Czy potrzebuję, aby moi bracia modlili się za mnie podczas spotkań?

„A oto Ja jestem z wami...”

(por. Mt 28, 20)

Rozpoczynamy modlitwę koncentrując się na obecności Pana.

Zaczynamy od refleksji św. Anzelma (s. 6)

Następnie modlimy się:

- s. 7. O Ducha Świętego, żeby prowadził nasze spotkanie
- s. 8. O ochronę przed złem.
- s. 9. Modlitwa uwielbienia.
- s. 10. Chwalimy Boga w modlitwie i/lub pieśni.
- s. 11. Akt skruchy.
- s. 12. Czytanie Pisma Świętego.
- s. 13. Modlitwa o wierność i świętość.
- s. 14. Modlitwa dziękczynna za ojcostwo.
- s. 15. Modlitwa zawierzenia.
- s. 16. Modlitwa za tych, których imiona wkładamy do koszyczka.
- s. 17. Modlitwa za nasze rodziny.
- s. 18-28. Inne modlitwy.

Refleksja św. Anzelma

Przyjdź teraz.

Odwróć się od codziennego trudu,
oderwij się na chwilę od nawału myśli.

Odłóż ciężkie troski, niech to,
co Cię męczy i rozprasza, poczeka.

Przez chwilę stań się wolnym dla Boga
i odpocznij w nim.

Wejdź do wewnętrznej komnaty swej duszy.

Odsuń wszystko z wyjątkiem Boga i tego,
co pomoże ci Go szukać.

A kiedy zamkniesz drzwi, szukaj Go.

Teraz całe moje serce woła do Boga:

„Szukałem Twojego oblicza Panie,
oto jest Twoje oblicze, którego szukałem”

Pauza, aby otworzyć się na uspokajającą obecność Pana.

Modlitwy przygotowujące

Zapraszamy Ducha Świętego do prowadzenia naszego spotkania.

Przybądź, Duchu Święty, napełnij nasze serca miłością.
Kieruj naszym spotkaniem
i pragnieniem modlitwy.

Pomóż nam odnaleźć w nas samych wszystko,
co oddala nas od Boga i wzbudź w nas żal
za grzechy.

Pragniemy odnowy życia przez służbę Bogu
i ludziom.

Duchu Święty, błogosław nas, nasze rodziny
i przyjaciół. Napełniaj nasze życie pokojem.

Amen.

(Po tej i każdej następnej modlitwie powinna być krótka przerwa, aby każdy kto ma taką potrzebę podzielił się tym, co czuje.)

Modlitwa o ochronę

Panie Jezu, w zmieniającym się świecie
pomóż nam żyć zgodnie z wartościami,
które nam dałeś.

Ochroniaj nas od wszystkich niebezpieczeństw duszy
i ciała. Daj nam pewność, że dzięki Twojej miłości
do nas jesteśmy wolni od lęku o przyszłość.

Daj nam ufność i siłę do unikania grzechu,
abyśmy byli czyści w sercu i myślach.

Wtedy zawsze będziemy blisko Ciebie.

Ochroniaj nas i nasze rodziny od wszelkiego zła. Amen.

Pauza...

Modlitwa uwielbienia

Ojcze, który jesteś w niebie,
dziękujemy Ci za dar życia i za to,
że stwarzasz nas według Swojego zamysłu.
Ty jesteś Bogiem żywym i prawdziwym. Przychodzisz w
pełni blasku
i obdarzasz nas światłem z Nieba.
Dziękujemy za cud stworzenia
i otaczające nas piękno.
Jesteśmy szczęśliwi,
że pozwalasz nam uczestniczyć
w Twoim planie stworzenia.
Nic nie może dorównać Twojej hojności.
Daj nam, w tym czasie modlitwy,
radość wystawiania i uwielbiana Cię
za Tve wielkie błogosławieństwa.
Amen.

Pieśni uwielbienia.

Wybierzcie pieśń lub hymn z wymienionych poniżej lub inną pieśń, którą znacie.

Możecie ją przeczytać lub zaśpiewać.

Nasza chęć wielbienia Boga jest Jego łaską dla nas.

Wielbię Ciebie w każdym momencie...

Twemu Sercu cześć składamy...

Panie mój, cóż Ci oddać mogę...

Jezus, najwyższe imię...

Będę śpiewał Tobie, mocy moja...

Pan jest mocą swojego ludu...

Modlitwa o akt żalu

Jezu, dziękujemy Ci, że umarłeś za nas,
abyśmy mieli życie wieczne.
Przepraszamy, że czasem schodzimy z drogi,
którą nas chcesz prowadzić
i prosimy o przebaczenie za wszystkie chwile,
kiedy byliśmy wpatrzeni w siebie, egoistyczni,
gdy brakowało nam odwagi i wiary
i za wszystkie stracone możliwości
okazania innym miłości.

*(Teraz przez kilka chwil zastanawiamy się nad swoim
życiem, aby zobaczyć jak możemy unikać pokus,
a w zamian otrzymywać błogostawieństwo.)*

Panie, żałujemy za wszystkie nasze grzechy
i ofiarujemy Ci wszelkie cierpienia
spowodowane przez naszą grzeszność.
Oddajemy Tobie nas samych, abyś nas oczyścił
i chronił od wszelkich pokus.
Amen.

Czytanie Pisma Świętego

W Piśmie Świętym czytamy Słowo Boże.

*Każdy może podzielić się fragmentem Pisma Świętego, który coś szczególnego dla niego znaczy
lub przeczytać kilka dowolnie wybranych wersetów
i zastanowić się nad nimi.*

Na przykład:

"Abraham rzekł: „A gdyby znalazło się tam dziesięciu sprawiedliwych?” Odpowiedział Pan: „Nie zniszczę miasta, przez wzgląd na tych dziesięciu.”

(por. Rdz 18, 32)

Modlitwa o wierność i świętość

Panie Jezu, gorąco pragniemy wzrastać w świętości
i być ludźmi, którzy potrafią kochać,
bo do tego nas stworzyłeś.

Pomóż nam niezachwianie trwać w wierze,
którą nam dałeś.

Napełniaj nas Twoją siłą, abyśmy byli pomocni
w codziennym życiu rodzinom wzrastać w wierze.

Prowadź nas tak, byśmy byli ludźmi,
których myśli skupiają się na Tobie, Panie.

Wtedy nasze czyny będą widziane,
jako odbicie Twojej Miłości.

Amen.

Modlitwa dziękczynna za dar ojcostwa

Dziękujemy Ci, Najłaskawszy Boże nasz i Panie,
za cudowny dar ojcostwa.

Utrzymuj nas zawsze w bliskich, pełnych miłości relacjach z
naszymi dziećmi.

Prosimy, daj nam cierpliwość i serce słuchające, abyśmy
umieli zauważać ich potrzeby
i dostrzegać w nich Ciebie.

Dziękujemy Ci, Panie, za to wielkie wsparcie,
gdy łączymy nasze modlitwy z modlitwami wszystkich grup
Ojców w Modlitwie na świecie.

Obyśmy nigdy nie zapomnieli,
jak ważne jest ojcostwo.

Amen.

Modlitwa zawierzenia

(Odmawiamy ją razem)

Panie, w przeszłości często niechętnie służyliśmy Tobie w innych ludziach i uchylaliśmy się od odpowiedzialności za nich. Dziękujemy, że pokazujesz nam nasze błędy. Prosimy teraz o pomoc w zmianie naszego życia. Oddajemy się Tobie i obiecujemy, że z Twoją pomocą będziemy prowadzić i ochraniać nasze rodziny. Będziemy do dyspozycji wszystkich, którzy potrzebują naszej opieki i rady. Prosimy, daj nam – przez tę modlitwę – postanowienie zmiany życia, aby inni widzieli w nas mężczyzn silnych wewnątrznie, którzy głoszą Dobrą Nowinę i pracują w Twojej winnicy. Amen.

„U Boga wszystko jest możliwe.”
(Mt 19, 26)

Pauza...

Modlitwa, podczas której umieszczamy karteczki z imionami w koszyku

Panie, Boże nasz,
ofiarujemy Ci imiona tych, których kochamy
i wszystkich, za których się teraz modlimy.
Zdajemy sobie sprawę, że czasem sami
chcemy rozwiązywać troski naszych najbliższych, zamiast
prosić Cię o pomoc.
Teraz jednak, wspierani przez naszych braci, powierzamy
naszych bliskich Twojej opiece
i oddajemy ich Tobie.
Panie, zdajemy sobie sprawę, że sami
nic nie możemy zrobić.
Wiemy jednak, że kochasz nasze rodziny i przyjaciół bardziej
niż my sami.
Nade wszystko, Panie, prosimy Cię, aby nasi najbliżsi
zrozumieli, jak bardzo ich kochasz.
Amen.

Pojedynczo podchodzimy do koszyka i wkładamy kartki z imionami tych, których chcemy oddać Panu. Możemy klęczeć lub stać. Przez chwilę modlimy się za tych, których kochamy. Podczas, gdy jedna osoba się modli przez krzyżem, pozostali wspierają ją cichą modlitwą.

"Proście, a będzie wam dane" (Łk 11, 9)
Kończymy następującą modlitwą:

Modlitwa za nasze rodziny

Panie, pomóż nam trwać blisko drogich nam osób
– naszych żon, rodzin, przyjaciół i wspólnot.

Spraw, abyśmy pamiętali o naszej odpowiedzialności za nich
i o ich potrzebach.

Ojciec nasz, któryś jest w niebie, święć się imię Twoje,
przyjdź królestwo Twoje, bądź wola Twoja jako w niebie,
tak i na ziemi. Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj
i odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym
winowajcom. I nie wódź nas
na pokuszenie, ale nas zbaw ode złego.

Bo Twoje jest Królestwo, Potęga i Chwała na wieki wieków.
Amen.

Inne modlitwy dla ojców

Praca

Panie, bądź z nami w naszej pracy i pomagaj nam w rozwiązywaniu codziennych problemów.

Udziel nam Swej łaski, byśmy dobrze wykonywali pracę i byli w niej szanowani.

Nie dozwól nam ulec żadnej pokusie podczas pracy i daj nam satysfakcję z godziwego zarobku, abyśmy mogli zaspokajać potrzeby tych, których powierzyłeś naszej opiece.

Modlimy się za bezrobotnych i emerytów o ich pomyślność i dobre wykorzystanie czasu.

Amen.

Świadectwo wiary

W czasach, gdy wielu mężczyzn
nie traktuje wiary poważnie,
naucz nas, Panie, zachęcać ich
do zawierzenia Tobie.

Dziękujemy, że przez wytrwałą modlitwę
dajesz nam siły i gotowość,
byśmy świadczyli o naszej wierze.

Zsyłaj nam okazję do rozmów z tymi,
którzy Ciebie nie znają,
aby poznali Twoją zbawczą miłość.

Amen.

Zaufać Bogu

Panie, pomóż nam, byśmy nie ulegali
jakiegokolwiek zazdrości lub zawiści
wobec własności i dokonań innych ludzi.

Daj nam łaskę radosnego rozpoznawania darów, jakimi
obdarzasz każdego z nas, i jak bardzo jesteśmy wartościowi
w Twoich oczach.

Spraw, by wzrastała w nas ufność,
gdy doświadczamy twojej obecności
i prowadziła do wypełnienia w naszym życiu
Twojego powołania.

Amen.

Posłuszeństwo

Panie, pomóż nam – ojcom – rozpoznawać,
kiedy i w jaki sposób powinniśmy wymagać posłuszeństwa
w naszych rodzinach.

Nie pozwól nam ulegać złości,
abyśmy nie tracili panowania nad sobą,
ale pomóż nam działać z wielkodusznością
i spokojem. Spraw, abyśmy umieli podejmować wszelkie
działania konieczne dla dobra tych,
których kochamy.
Amen.

Dobry przykład

Panie, pomóż nam w naszych wysiłkach
przemiany życia,
byśmy byli dobrym przykładem
dla wszystkich mężczyzn,
którym brakuje miłości i odpowiedzialności
w małżeństwie i życiu rodzinnym.

Spraw, aby nasze działania – jako głów naszych własnych
rodzin – wyrażały przywiązanie do osób, które są częścią
naszego życia.

Daj nam łaskę rozumienia uczuć innych ludzi
i udzielenia im pomocy i wsparcia.

Amen.

Widzieć siebie w prawdzie, oczami Boga

Oczekuje się od nas okazywania męskiej siły i odwagi. Prosimy Cię więc, Panie, pomagaj nam, kiedy staramy się ukryć nasze słabości i nie pokazywać emocji i łez.

Pomóż zaakceptować siebie takimi, jacy jesteśmy, wiedząc, że Ty Panie działasz w nas, więc nie musimy się zbytnio przejmować opiniami innych ludzi.

Amen.

Pomaganie innym

Panie, pomóż nam roztropnie korzystać z naszych zasobów materialnych i czasu, abyśmy mogli pomagać innym, którzy są bardziej potrzebujący od nas.

Pomóż nam wspomagać:
tych, którzy mają problemy w relacjach międzyludzkich lub w odnalezieniu własnej tożsamości,
bezrobotnych,
emerytów,
cierpiących z powodu ubóstwa lub braku nadziei,
tych, którzy przywiązują zbyt dużą wagę do rzeczy materialnych,
tych, którzy są uzależnieni od nałogów,
więźniów,
ludzi pogrążonych w depresji,
tych, których nękają myśli samobójcze.

Panie, prosimy błogosław wszystkich ojców i prowadź ich do głębszego poznania Ciebie.
Amen.

Wzrost

Panie Boże,
Ty jesteś Ojcem świata.
Pomóż nam wzrastać w mądrości i łasce
pod Twoją opieką.
Daj nam – którzy chwalimy Ciebie
pracą własnych rąk – miłość,
cierpliwość i uczciwość
w codziennych obowiązkach.

Ucz nas żyć w prostocie i miłości,
radości i pokorze, nadziei i wierze.
Spraw, byśmy byli ludźmi pokoju i jedności.

Uczyń nas przyjaciółmi Jezusa, pełnymi wiary
i odwagi, doświadczającymi Jego łaski.
Spraw, byśmy stawali się sługami użytecznymi. Pomóż nam
łączyć się z Jezusem dla Twojej chwały
i stawać się błogosławieństwem dla naszych rodzin,
przyjaciół i wspólnot, w których żyjemy i pracujemy.
Amen.

Modlitwa św. Anzelma

O Panie, mój Boże, ucz dzisiaj moje serce,
gdzie i jak mogę Ciebie zobaczyć,
gdzie i jak Ciebie znaleźć.

Stworzyłeś mnie i nieustannie odnawiasz.

Ty obdarzasz mnie wszelkimi dobrami,
jakie posiadam, a ja nadal Ciebie nie znam.

Nie uczyniłem jeszcze tego, do czego mnie powołałeś.

Naucz mnie, jak Ciebie szukać,

póki mnie nie nauczysz, nie potrafię Cię znaleźć,

ani odnajdywać Ciebie, dopóki mi się nie pokażesz.

Spraw, bym poszukiwał Ciebie w moich pragnieniach.

Spraw, bym pragnął Ciebie w moich poszukiwaniach,

Spraw, bym odnalazł Cię przez miłość do Ciebie

i bym kochał Ciebie, gdy Cię odnajdę.

Amen.

Modlitwa zawierzenia Świętej Teresy od Dzieciątka Jezus

Panie, daj mi otwarte serce dziecka.
Pozwól mi przyjść do Ciebie z ufnością,
bym się nie lękał Twojej miłości.

Panie, uchron mnie od myśli,
że jestem samowystarczalny.
Pokaż mi, że Cię potrzebuję.
Daj mi łaskę dążenia do Ciebie.

Panie, daj mi prostotę dziecka i wiarę w cud.
Niech mój zachwyt dla Ciebie nigdy nie gaśnie. Spraw, bym
pragnął rozmawiać z Tobą
w serdecznej modlitwie.
Daj mi zrozumienie, że żaden szczegół mojego życia nie jest
zbyt mały dla Twojej troski.
Pomóż mi widzieć Twoją chwałę
w bezradności Krzyża.

Synu Boży, który dla mnie stałeś się małym Dzieckiem,
pomóż mi być zawsze gotowym
na przyjęcie łaski Ojca.
Amen.

Modlitwa św. Patryka (Tarcza św. Patryka)

Niech moc Boża prowadzi mnie dzisiaj,
a Jego siła niech mnie ochrania.
Niech mądrość Boża poucza mnie,
oczy Boga pilnują mnie,
uszy Boga słyszą mnie,
Słowo Boga niech daje słodycz mojej mowie,
ręka Boga broni mnie.
Niech kroczę drogą wyznaczoną mi przez Pana.

Chrystus ze mną, Chrystus przede mną.
Chrystus za mną, Chrystus we mnie.
Chrystus poniżej mnie, Chrystus nade mną.
Chrystus przy mojej prawej ręce,
Chrystus przy mojej lewej ręce.
Chrystus na mojej drodze.
Chryste w sercu każdego człowieka,
który o mnie myśli.
Chrystus na ustach każdego,
kto mówi do mnie.
Chrystus w oczach każdego,
kto na mnie patrzy.
Chrystus w uszach każdego, kto mnie słyszy.

Uwagi:

Ojcowie w Modlitwie powstał po rozprzestrzenieniu się grup *Matek w Modlitwie*, gdy mężczyźni zapytali: „A co z nami?” Pierwsze grupy mężczyzn modliły się, ale impuls do przygotowania tej książeczki i do dalszych działań dało Weekendowe Spotkanie Mężczyzn w Stoneyhurst College w Lancashire (Anglia). Byłem zaskoczony sposobem, w jaki grupa 250 mężczyzn pobożnie i szczerze wielbiła Boga. Siła tego uwielbienia była tak poruszająca, że mogłem poczuć obecność Ducha Świętego. To doświadczenie mocy wspólnej modlitwy mężczyzn było dla mnie inspiracją do rozpoczęcia pracy nad *Ojcami w Modlitwie*. W przygotowaniu tej książki pomogła mi lokalna grupa mężczyzn ze Star House. Jestem im za to bardzo wdzięczny.

Niech Bóg błogosławi tę wspaniałą pracę.

Maurycy

Książeczka ta jest rozprowadzana nieodpłatnie.

Aby uzyskać więcej informacji, możesz napisać pod adres:

Fathers Prayers of the Solace Community

P.O. Box 416

Sevenoaks, Kent TN14 6WE

England

tel. 01959 532505

Solace Community Reg. Charity

No. 1061402/0

Mężczyźni w imię zarabiania na życie
zapominają jak żyć!

Mężczyźni powinni odnaleźć swoją tożsamość
nie tylko jako członkowie społeczeństwa,
ale jako głowy rodzin
i osoby tworzące Ciało Chrystusa.

Kiedy mężczyźni mają silne poczucie tożsamości,
ich małżeństwa i rodziny też będą silne i zdrowe.

Mężczyzna powinien być znany
nie z zalet swego bogactwa,
ale z bogactwa swoich zalet.