**MODLITWA MAŁŻEŃSKA – instrukcja obsługi**

**"Kiedy już wszystkie metody zawiodą, wówczas przeczytaj instrukcję" (amerykańskie powiedzonko ludowe), czyli o pożytkach i konieczności wspólnej modlitwy małżeńskiej.**

W modlitwie Bóg uzdalnia nas do zaczerpnięcia od Niego samego Bożej mądrości oraz inspiracji. Modlitwa małżeńska, wspólna, jest widzialnym znakiem wiary w Boga. Wlewa w serca pokój zaś do umysłu wewnętrzne światło, które może dać jedynie Pan. Ostatecznie wszystkie nasze modlitwy zostaną wysłuchane, choć niekoniecznie według naszego harmonogramu. Bywamy ludźmi niecierpliwymi. Bóg ma swój terminarz ale ostatecznie działa zawsze dla wyzwolenia swego ludu.

**Jak modlić się wspólnie w małżeństwie? Konkretna propozycja.**

Wypróbowana przez lata przez wiele małżeństw modlitwa składa się z trzech części. Odprawienie ich dla wprawionego małżeństwa zajmuje 20-30 minut. Jeśli nie jest możliwe odprawianie takiej modlitwy wspólnej codziennie, zaleca się ją przynajmniej raz w tygodniu. Dobrze jest ustalić stały dzień i godzinę, np. w każdy czwartek wieczorem o 20tej.

**Część 1: Dziękować Bogu za Jego dobrodziejstwa.**

Taka postawa wdzięczności ustawia nas w pozycji stworzenia, obdarowanego na liczne sposoby przez Ojca – Boga Wszechmogącego. Kto nie dziękuje, nie zdaje sobie sprawy z ogromu darów Bożych. W konsekwencji zaniku dziękczynienia rodzi się gorycz, narzekanie, zazdrość i pycha, która oznacza tyle samo, co niewdzięczność. Dziękując we wspólnej modlitwie należy zawsze za konkrety (szczegóły), nigdy zaś ogólnikowo. Obdarowani jesteśmy bowiem zawsze konkretnie i w szczegółach. Dlatego niewłaściwe jest dziękowanie „za każdego spotkanego człowieka” bądź za „obiad”. Zamiast tego należy podziękować za Zosię, Basię, Wojtka, Jacka, Roberta, zaś z obiadem zejść do szczegółów: zupę pomidorową, ziemniaki w formie talarków dobrze przypieczone, karkówkę well done, sałatkę z pomidorów i kompot śliwkowy, dobrze osłodzony. Można dziękować za rzeczy miłe i trudne, ale także za te dziś widziane jako przykre i niezrozumiałe. Nieiedy w ramach dziękczynienia dopiero ujawnia się ich głębsze znaczenie w naszej osobistej historii zbawienia. Dziękować należy zatem wytrwale i zawsze za konkrety. Boża miłość jest konkretna.

**Część 2: Przeczytać uważnie, przynajmniej dwukrotnie, fragment Pisma Świętego, z nastawieniem usłyszenia, co Bóg do mnie przezeń mówi.**

Może być to Ewangelia wyznaczona przez Kościoł na dany dzień, może być to lektura poszczególnych części Pisma: np. Listów św. Pawła, Księgi Psalmów, Ksiąg Prorocich lub innych. Jak poucza katechizm, Bóg rzeczywiście, a nie tylko wyobrażeniowo mówi, ale jedynie do tych, co mają wiarę i pokorę. Dlatego po krótkim namyśle, warto się podzielić: co do mnie Bóg mówi w danym słowie dziś? Jakie poruszenia i skojarzenia przychodzą do mej duszy? Jakie światło odkrywam dla aktualnie przeżywanej sytuacji? Co mnie inspiruje, podnosi na duchu, poucza? Ważne, aby dzielenie między małżonkami „echem słowa” było osobiste i konkretne: jest to prawdziwa rozmowa duchowa, i to nie tylko samych małżonków, ale i Słowa Bożego z nimi.

**Część 3: Rozważyć 1 Tajemnicę i odmówić (przynajmniej) 1 dziesiątkę Różańca Świętego. Jest to miejsce na przedstawienie konkretnych próśb oraz intencji Bogu Ojcu przez Chrystusa, za wstawiennictwem Matki Wcielonego Słowa.**

Tak odprawiana modliwa wspólna buduje więź małżeńską. Ideałem byłoby modlić się wspólnie codziennie, lecz raz w tygodniu jest lepiej niż wcale.

***Uwaga: modlitwa wspólna małżonków nie zastępuje, lecz uzupełnia modlitwę indywidualną***

**Oprócz wspólnej modlitwy małżeńskiej proponuje się dodać następująca ćwiczenia:**

1)Raz w tygodniu, najlepiej przed niedzielną mszą świętą przeprosić siebie nawzajem i prosić o wybaczenie za mionone niedociągnięcia. „Niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem” mówi Słowo Boże. Jeśli przyniesiesz dar swój przed ołtarz i tam wspomnisz, że brat Twój ma coś przeciw tobie, idź najpierw pojednaj się z bratem Twoim, potem przyjdź i dar swój ofiaruj”. W tradycji polskiej rodziny pobożne przepraszały się idąc na niedzielną Eucharystię

2)(Przynajmniej) Raz w tygodniu usiąść na spokojnie i porozmawiać o tym, jakie uczucia wywołują u mnie minione wydarzenia i co o tym wszystkim w ogóle należałoby myśleć. Kobieta ma potrzebę przekazywania swoich przeżyć, przejawiania swoich uczuć, mówienia o nich oraz posiadania poważnego słuchacza tych przekazów, który odpowiednio na nie reaguje. Głównym składnikiem takiego oczekiwania jest chęć zaspokojenia potrzeby wygadania się. Kobieta w małżeństwie nie rzadko też oczekuje, że i jej mąż podzieli się z nią swoimi przeżyciami i myślami na temat tego co interesującego wydarzyło się w miejscu jego pracy, co przeżył, przeczytał, dowiedział się widział czy wymyślił. Żona na ogół nie potrzebuje rad od swego męża, ale tego, aby ją wysłuchał, wczuł się, zrozumiał i pocieszył. Typowo męskie komentarze w rodzaju: "nie przejmuj się wszystko to są głupstwa", zazwyczaj nie są przyjmowane z wdzięcznością szczególnie wtedy, gdy żona nie miała jeszcze dość czasu na to, aby wszystko mężowi opowiedzieć, a tym samym odreagować.

**Bardzo ważne jest dla kobiety - żony poczucie, że jej mąż w małżeństwie dostrzega i docenia wagę przekazywanych przez nią kłopotów. Oprócz postawy podtrzymującego słuchacza żona oczekuje także od męża, aby przekazywał jej swoje własne uczucia i myśli.**