

DOM FORMACJI DUCHOWEJ KSIĘŻY JEZUITÓW W KALISZU
WSPÓLNOTA ŻYCIA CHRZEŚCIJAŃSKIEGO

REKOLEKCJE IGNACJAŃSKIE
W ŻYCIU CODZIENNYM

TYDZIEŃ III

Wiklinowy tron



Lublin 2017
Kalisz 2018

Dzień I

Modlitwa w Ogrójcu (Łk 22,39-53)

Modlitwa przygotowawcza:

Panie spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty ku Twojej służbie i chwale.

Postaraj się przez chwilę trwać w pragnieniu jedności z Bogiem we wszystkim, czym żyjesz i co robisz.

Wprowadzenie 1:

„Podczas rozmyślań o męce właściwą rzeczą jest prosić o uczucie bólu razem z Chrystusem udręczonym, o łzy, wewnętrzną udrękę z powodu tak wielkiego udręczenia, jakie Chrystus zniósł dla mnie” (ĆD 203).

Wprowadzenie 2:

„Prosić o to, czego pragnę”. Tu możesz prosić o wytrwałość w modlitwie i uzdrowienie słuchu.

1. Modlitwa / Wola Twoja

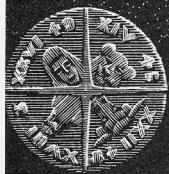
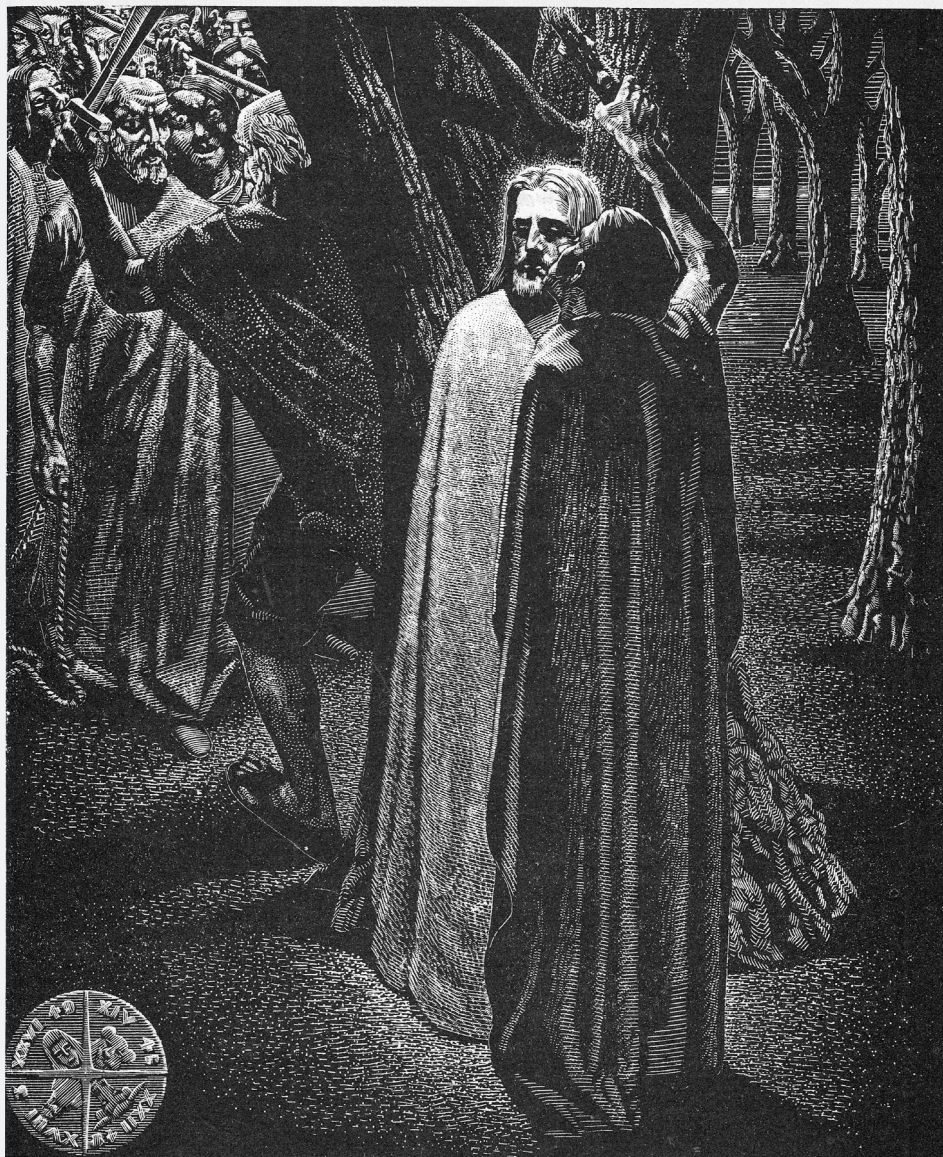
Jezus, modląc się w Ogrójcu, solidaryzuje się z ludźmi przeżywającymi wszelkie trwogi. Z ludźmi, których ogarnia strach przed śmiercią – zarówno własną, jak i kogoś bliskiego. To przykład modlitwy w cierpieniu i obliczu śmierci. „Bądź wola Twoja” to prawdopodobnie jedno z najczęściej wypowiedzianych słów w czasie mych modlitw. Czy istotnie zgadzam się w sercu na to, co wypowiadają usta?

2. Sen / na kolanach

Uczniowie śpią. Jezus modli się na kolanach. Co wyrażają obie postawy? Spanie jest znakiem poczucia bezpieczeństwa i zmęczenia. Ile jest we mnie zmęczenia i znużenia? Czy z Chrystusem czuję się bezpiecznie?

Upaść przed kimś na kolana to znaczy kogoś bardzo szanować. Klęczeć przed kimś to znaczy nie chcieć uciekać od niego. Człowiek klęczący wyraża zatem swoją chęć bycia i odwagę. To wydanie się w ręce tego, przed kim klękam.

Czy nie uciekam przed Bogiem? Jaka jest postawa mojego ciała na modlitwie? Czy potrafię klęknąć przed kimś mi bliskim?



3. Miecz / słuch

Jezusowe zaproszenie do schowania miecza jest ostatecznym wyrzeczeniem się przemocy. Chrystus zmienia świat, zmieniając człowieka – nie przemocą, ale miłością.

Ciekawe, że ostatni cud przed męką i śmiercią to uzdrowienie ucha. Franciszek w swej książce *Miłosierdzie to imię Boga* prosi o „apostolat ucha”. Zauważa, że ludzie coraz mniej nawzajem się słuchają.

Jak słucham innych? Czy słyszę, co do mnie mówią? Czy odliczam, sekundy kiedy skończą? Czy mam już „nowe ucho” uleczone przez Jezusa?

Rozmowa końcowa:

Porozmawiam z Jezusem o tym, co czuł, gdy wypowiadał słowa: „lecz Twoja wola”. Porozmawiam z uczniami o tym, co czuli, jakie mieli pragnienia, gdy budził ich Jezus.

Na koniec: *Ojcie Nasz...*

Notatki:

Dzień II

Biczowanie (J 19,1)

Modlitwa przygotowawcza:

Panie spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty ku Twojej służbie i chwale.

Postaraj się przez chwilę trwać w pragnieniu jedności z Bogiem we wszystkim, czym żyjesz i co robisz.

Wprowadzenie 1:

Przeglądaj się Piłatowi, jak pragnie uwolnić Jezusa. Jak nie znajduje odwagi i podejmuje „grę na czas”.

Wprowadzenie 2:

„Prosić o to, czego pragnę”. Tu można prosić o bezkompromisowość i o odwagę.

1. Półśrodk / gra na czas

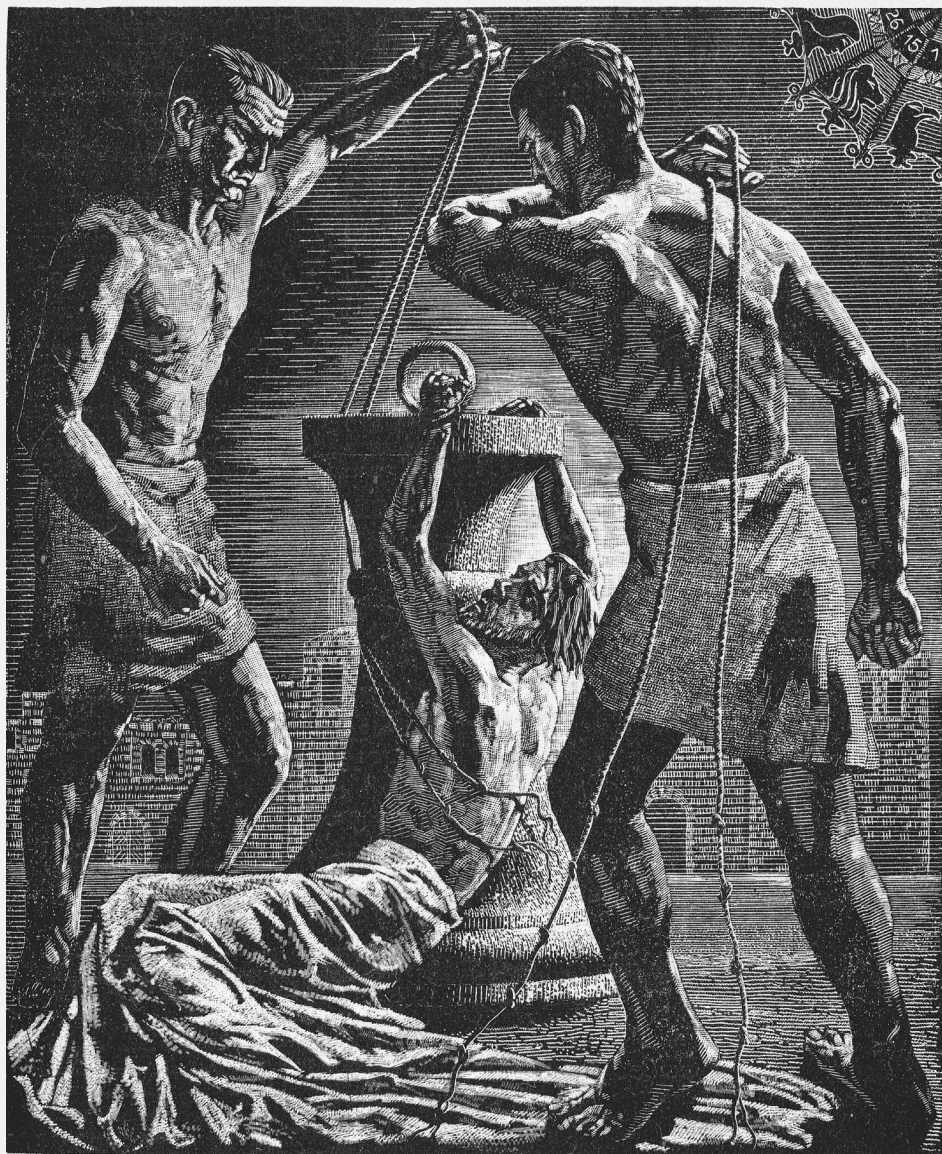
Piłat pragnie uwolnić Jezusa. Ma nadzieję, że ludzie zadowolą się biczowaniem. Pewnie myśli, że jak zobaczą, jak cierpi, zrobi się im Go żal i zechcą Go uwolnić. Biczowanie być może będzie kompromisem. Brak odwagi Piłata skutkuje większym cierpieniem Jezusa. Prawdopodobnie biczowaniem chce zyskać na czasie, myśląc, że wydarzy się coś, co pozwoli zachować mu twarz i jednocześnie uwolnić Jezusa.

Rozważę teraz moje kompromisy. Warto w tym punkcie przyjrzeć się mojej „grze na czas”. Ile razy tak postępuję, aby odwlec decyzję. Może nawet powołuję komisje eksperckie, mówię: „zapytam fachowców, zorientuję się” i tym podobne.

2. Dobro przegrywa w demokracji

Jezus przeszedł przez życie dobrze czyniąc: uzdrawiał, wskrzeszał, karmił. Ludzką zapłatą za dobro jest okrzyk: „ukrzyżuj Go!” Dobro, świętość i miłość nie uzyskują pokłasku tłumu. Nawet czynione przez Boga przegrywają z ludzkim dążeniem do przyjemności i ciekawości. Zawieść osiąga apogeum.

Przyjrzeć się, jak ja odpowiadam na dobro, które mnie spotyka. Jak reaguję, gdy za dobro, które wyświadczam, zamiast wdzięczności słyszę: „ale naiwniak, wariatka nawiedzona, nieudacznik, maskuje swoje grzechy, niemoralny naciągacz”.



Bł. Rupert Mayer SJ mawiał: „dobro często ma cenę odrzucenia i jak się nie dałeś oszukać, to jeszcze nic dobrego w życiu nie zrobiłeś”.

3. Ból fizyczny

Jak przyjmuję ból fizyczny? Czy umiem go ofiarować w dobrej intencji? Czy rodzi we mnie strach? Jak pomagam siostrze i braciom cierpiącym? Czy praktykowałem post lub modlitwę leżąc krzyżem? Czy fizyczna niewygodność mnie drażni? Czy może pomaga w odnajdywaniu Boga?

Rozmowa końcowa:

Porozmawiam z cierpiącym Jezusem, Piłatem szukającym ocalenia swej skóry i żołnierzami zadającymi ból.

Na koniec: *Ojciec nasz...*

Notatki:

Dzień III

Cierniem ukoronowanie (Mt 27, 27-30)

Modlitwa przygotowawcza:

Panie spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty ku Twojej służbie i chwale.

Postaraj się przez chwilę trwać w pragnieniu jedności z Bogiem we wszystkim, czym żyjesz i co robisz.

Wprowadzenie 1:

Przyjrzyj się scenie nakładania korony cierniowej. Zobacz postaci. Co dzieje się wokoło Jezusa? Kto w tym twoim obrazie jest w centrum, kto bardziej na uboczu. Gdzie byłbyś w tej scenie, co byś robił?

Wprowadzenie 2:

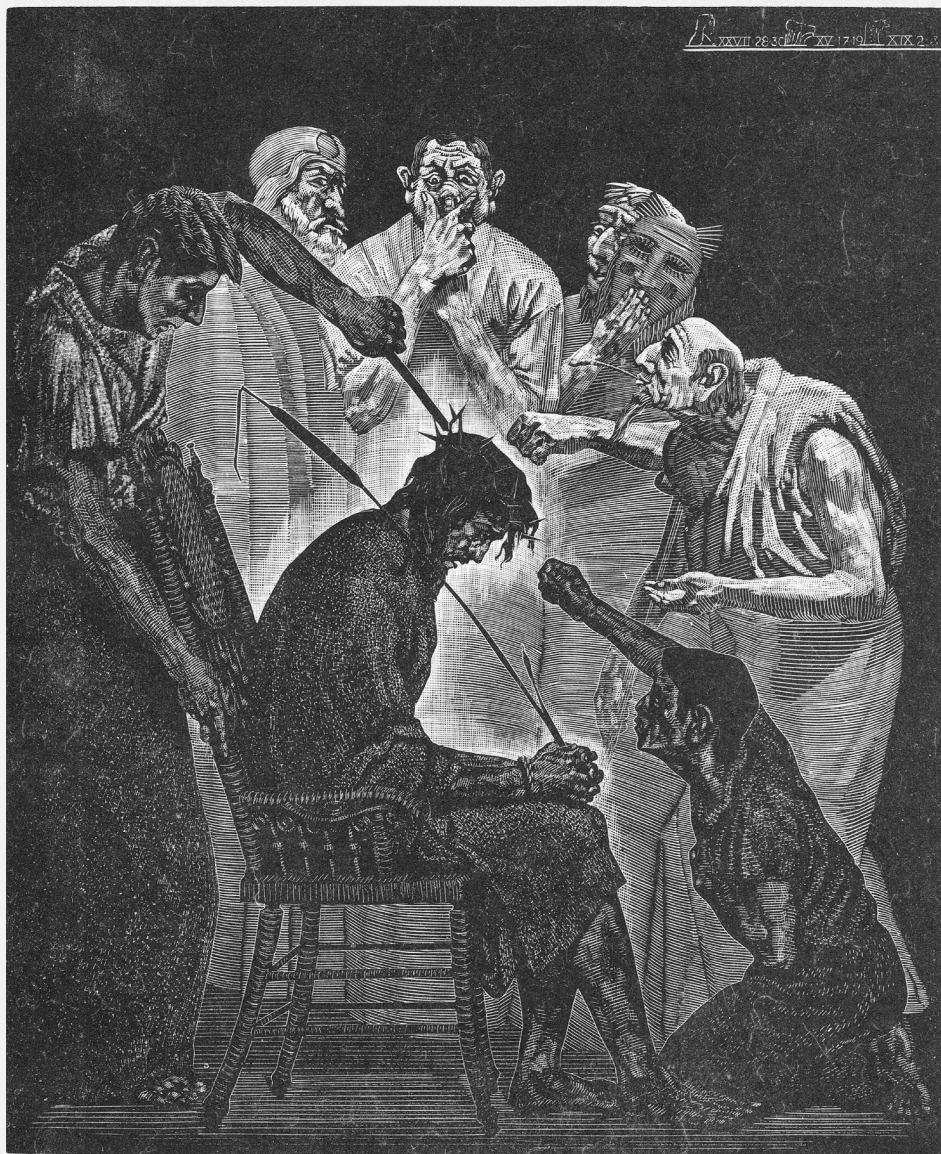
„Prosić o to, czego pragnę”. Tu prosić o poczucie godności. Prosić o to, abym nie brał udziału w zabawie czynienia Jezusa królem.

1. Korona / Trzcina / Tron – atrybuty władzy

Atrybuty królestwa. Jakim królem jest Jezus? Królem pokory! Jest królem wydanym w ręce ludzi. A my dajemy mu koronę i berło. Nawet nie zauważamy często, jakie są śmieszne i nieadekwatne dla Jezusa. Król miłości ogłoszony ze wszystkiego, nawet z szat. Królowanie chrześcijańskie to służenie. Grafika Victora Delheza oddaje bardzo sugestywnie, że wiklinowy tron oznacza, że Chrystus jest królem prostoty, która pragnie dotrzeć do każdego (wiklina przez swą lekkość nadaje tronowi mobilny charakter). Czy nie jest tak, że każde berło, jakie wręczamy Jezusowi, jest trzcina? Bo Jego królestwo to królestwo „nie z tego świata”.

2. Plucie

Jezus jest opluty. Jakaż to „Dobra Nowina”? To znaczy, że gdy na mnie pluą, to Chrystus jest ze mną solidarny. Czyż opluwany Bóg nie jest źródłem radości i nadziei dla całej ludzkości? Nie ma zatem takiego znieważenia, takiego poniżenia, w którym Bóg nie jest ze mną. Oplucie słowem jest dziś powszechne w Internecie. Dlatego warto przypominać słowa papieża Franciszka: „Kiedy się mówi, że ktoś ma cięty język, cóż to oznacza? Że jego słowa mogą zabić! Dlatego nie wystarczy chronić życia bliźniego, ale również nie należy wylewać na niego trucizny gniewu i obrzucać go pomówieniami.



(...) Powiem wam prawdę. Jestem przekonany, że jeśli każdy z nas zrobi postanowienie unikania plotek, na koniec zostanie świętym. To piękna droga. A zatem umowa stoi: dość plotek!”

3. Zabawa / Maski

Gra w króla to starodawna gra żołnierzy rzymskich. Zabawiali się w ten sposób ze skazanymi na śmierć. Podkreśla to grafika ukazująca osoby w naszym karnawałowych maskach. Czy gdy koronuję Jezusa, to koronowanie nie przypomina zabawy? Czy nie nakładam na Chrystusa korony na swój obraz i na swoje doświadczenie? Czy opis koronacji Jezusa umieszczony w Ewangelii podczas męki nie jest ostrzeżeniem przed koronowaniem Chrystusa na ludzką miarę? Czy nakładając Mu nawet złote korony, nie upodabnam się do rzymskich żołnierzy? Czy oddaję w boskie ręce Jezusa „trzinę nadłamaną”, czy wolę wręczać Mu złote berło? Co śmieszniej wygląda? Jaką maską zakrywam twarz, gdy zakładam Mu koronę?

Rozmowa końcowa:

Porozmawiam z plującymi na Jezusa żołnierzami. Porozmawiam z Nim o godności i o poczuciu wartości.

Na koniec: *Ojciec nasz...*

Notatki:

Dzień IV

Droga Krzyżowa (Łk 23,26-32)

Modlitwa przygotowawcza:

Panie spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty ku Twojej służbie i chwale.

Postaraj się przez chwilę trwać w pragnieniu jedności z Bogiem we wszystkim, czym żyjesz i co robisz.

Wprowadzenie 1:

Przyjrzyj się drodze Jezusa z krzyżem na ramionach. Zobacz miejsce, postaci. Spróbuj poczuć, co czuje Jezus, co czują oprawcy, co czuje tłum, co czują bliscy Jezusa.

Wprowadzenie 2:

„Prosić o to, czego pragnę”. Tu możesz prosić o łaskę rozpoznawania działania Boga również w trudnych doświadczeniach życiowych.

1. Miasto

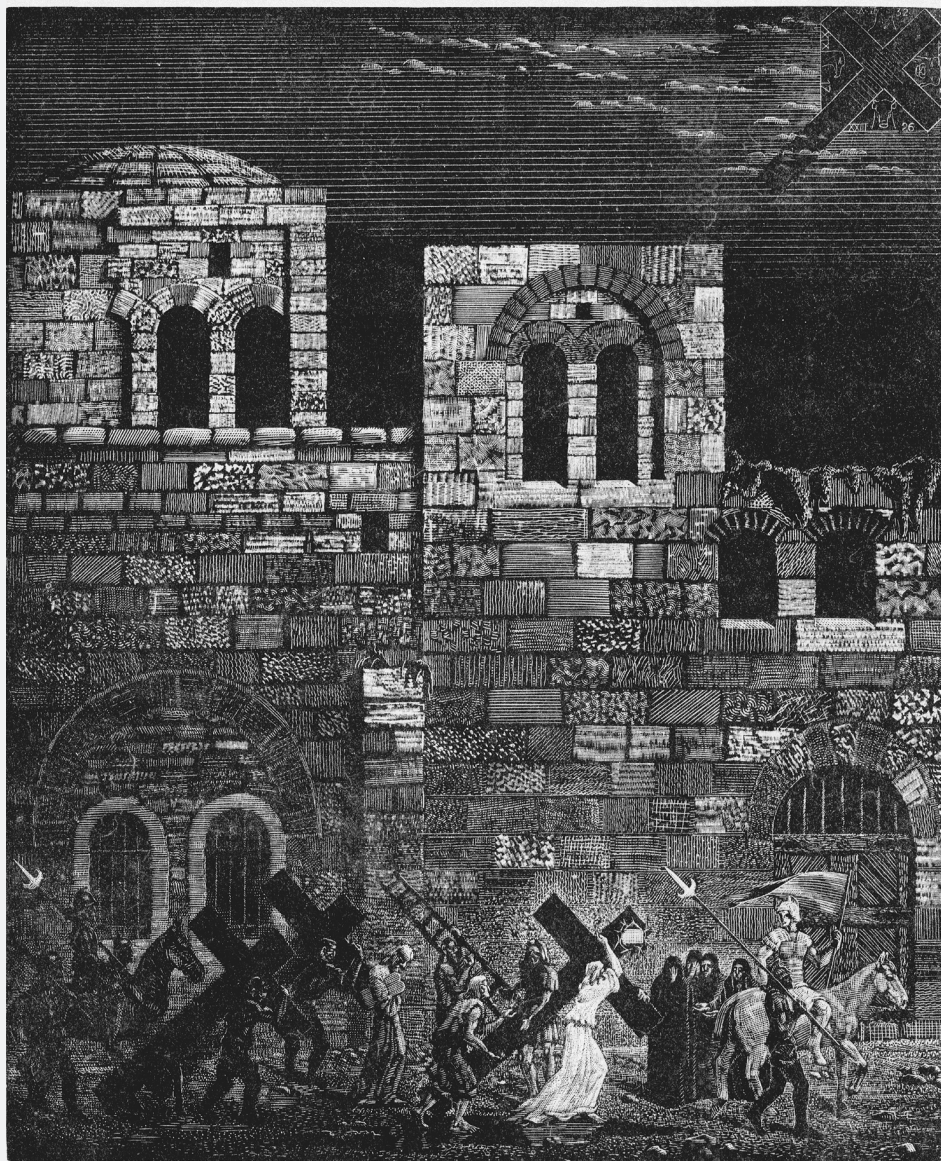
Miasto żyje normalnie, chociaż umiera Bóg. Zupełnie jak dzisiaj. Umierają ludzie (dzieci Boże), a nasze miasta żyją zupełnie normalnie. Handel, kultura, szkolnictwo wszystko w normalnym porządku tak, jak w Jerozolimie przed dwoma tysiącami lat.

Spróbuj teraz usłyszeć odgłosy karetki. Krzątanie personelu medycznego na oddziałach ratunkowych. Posłuchaj umierających w samotności w domach opieki i hospicjach. W gwarze miasta dokonywało się zbawienie ludzkości, dziś jest podobnie. To, co wielkie i znaczące, często jest ciche, niepozorne i na marginesie. Czym większa jest miłość, tym pokorniejsze gesty, w których się wyraża.

2. Szymon Cyrenejczyk

Przymusili człowieka do pomocy. Nawet w tej sytuacji Jezus pragnie uleczyć Szymona z egoizmu.

A ja? Czy i jak ja pomagam? Czy jestem wrażliwy? Czy jestem hojny?



3. Hańba krzyża

*Szedł więc Jezus na miejsce, gdzie miał być ukrzyżowany, niosąc swój krzyż.
Wielkie widowisko!*

*Jeśli na nie patrzy bezbożność – wielkie pośmiewisko;
jeżeli pobożność – wielka tajemnica,
jeśli bezbożność – świadectwo hańby,
jeśli pobożność – wielki pomnik wiary, nadziei i miłości.*

Św. Augustyn

Rozmowa końcowa:

Porozmawiam z Szymonem o tym, co mnie najbardziej poruszyło w trakcie tej medytacji.

Na koniec: *Ojcie nasz...*

Alternatywą dla czwartego rozważania może być medytacja tekstu papieża Franciszka:

O Krzyżu Chrystusa!

Krzyżu Chrystusa, symbolu Bożej miłości i ludzkiej niesprawiedliwości, ikono największej ofiary z powodu miłości i skrajnego egoizmu wynikającego z głupoty, narzędzie śmierci i drogo zmartwychwstania, znaku posłuszeństwa i znamię zdrady, miejsce kaźni prześladowań i sztandarze zwycięstwa.

Krzyżu Chrystusa, także dzisiaj widzimy, jak wznoszą Cię w naszych siostrach i braciach zabitych, żywcem spalonych, zarzniętych czy ściętych barbarzyńskim mieczem i tchórzliwym milczeniem.

Krzyżu Chrystusa, także dzisiaj Cię widzimy w obliczach dzieci, kobiet i osób wyczerpanych i załęknionych, które uciekają przed wojną i przemocą, spotykając często tylko śmierć i tylu Piłatów umywających ręce.

Notatki:

Krzyżu Chrystusa, także dzisiaj widzimy Cię
w uczonych w literze prawa, ale nie w duchu,
specjalistach od śmierci, ale nie od życia,
którzy zamiast uczyć miłosierdzia i życia,
grożą karą i śmiercią, i skazują sprawiedliwego.

Krzyżu Chrystusa, także dzisiaj widzimy Cię w sługach niewiernych,
którzy zamiast wyzbywać się swych próżnych ambicji,
ogółają nawet niewinnych z ich godności.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj
w skamieniałych sercach tych, którzy wygodnie osądzają innych,
w sercach gotowych, by skazać nawet na ukamienowanie,
nigdy nie zauważając własnych grzechów i win.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w fundamentalizmie
i terroryzmie wyznawców pewnych religii, którzy profanują imię Boga
i używają Go, by usprawiedliwić swą niesłychaną przemoc.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w tych, którzy chcą
Cię usunąć z miejsc publicznych i wyrugować Cię z życia publicznego
w imię jakiegoś laickiego pogaństwa czy nawet w imię równości,
której Ty sam nas uczyłeś.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w moźnych
i w handlarzach broni, którzy podsycają ogień wojen niewinną krwią braci.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w zdrajcach,
którzy za trzydzieści srebrników wydadzą każdego na śmierć.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w złoczyńcach
i skorumpowanych, którzy zamiast chronić dobro wspólne i etykę,
sprzedają się na nędznym targu niemoralności.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w głupcach,
którzy budują magazyny, by gromadzić skarby nietrwale,
dając Łazarzowi konać z głodu u swych drzwi.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj
w dewastatorach naszego „wspólnego domu”, którzy egoizmem
rujnują przyszłość następnych pokoleń.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w ludziach starszych,
opuszczonych przez swoich krewnych, w niepełnosprawnych
i w niedożywionych dzieciach,
odepchniętych przez nasze egoistyczne i zakłamate społeczeństwa.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w naszych morzach,
Śródziemnym i Egejskim, które stały się nienasyconymi cmentarzyskami,
obrazem naszego niewrażliwego i odurzonego sumienia.

Krzyżu Chrystusa, obrazie miłości bez końca i drogo Zmartwychwstania,
widzimy Cię także dzisiaj w ludziach dobrych i sprawiedliwych,
którzy czynią dobro, nie szukając poklasku i podziwu innych.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w sługach wiernych
i pokornych, którzy rozświełają ciemności naszego życia jak świece,
co się spalają bezinteresownie, by oświetlić życie tych,
którzy są ostatnimi.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj
w obliczach zakonnic i osób konsekrowanych – Miłosiernych Samarytan,
którzy pozostawiają wszystko, by w ewangelicznym milczeniu
opatrzyć rany biedy i niesprawiedliwości.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w miłosiernych,
którzy w miłosierdziu znajdują najdoskonalszy wyraz sprawiedliwości i wiary.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w ludziach prostych,
którzy radośnie przeżywają swoją wiarę w codzienności
i w synowskim posłuszeństwie przykazaniom.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w skruszonych,
którzy z głębokości nędzy swych grzechów potrafią zawołać:
Panie, wspomnij na mnie w swym Królestwie!

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w błogosławionych i świętych,
którzy potrafią przechodzić przez noc wiary,
nie tracąc ufności w Tobie i nie domagając się,
by zrozumieć Twoje tajemnicze milczenie.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w rodzinach,
które przeżywają w wierności i płodności swoje małżeńskie powołanie.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w wolontariuszach,
którzy wielkodusznie służą potrzebującym i poszkodowanym.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj
w prześladowanych za swoją wiarę, którzy w cierpieniu nadal dają
autentyczne świadectwo Jezusowi i Ewangelii.

Krzyżu Chrystusa, widzimy Cię także dzisiaj w marzycielach,
którzy żyją z sercem dziecięcym i każdego dnia trudzą się,
by świat uczynić miejscem lepszym, bardziej ludzkim i sprawiedliwszym.

W Tobie, Krzyżu Święty, widzimy Boga, który kocha aż do końca,
i widzimy nienawiść, która panoszy się i oślepia serca i umysły tych,
co ciemności przedkładają nad światło.

Krzyżu Chrystusa, Arko Noego, któraś ocaliła ludzkość od potopu grzechu,
zbaw nas od zła i od złego! Tronie Dawida
i pieczęci Bożego i wiecznego Przymierza, przebudź nas z ułudy próżności!
Krzyku miłości, wzbudź w nas pragnienie Boga, dobra i światła.

Krzyżu Chrystusa, naucz nas,
że wschód słońca jest silniejszy niż ciemność nocy.

Krzyżu Chrystusa, naucz nas, że pozorne zwycięstwo zła znika
w obliczu pustego grobu, wobec pewności Zmartwychwstania i miłości Boga,
której nic nie jest w stanie zwyciężyć ani przyćmić czy osłabić.

Amen.

Dzień V

Ukrzyżowanie (Mt 27,33-37, Łk 23,34.43)

Modlitwa przygotowawcza:

Panie spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty ku Twojej służbie i chwale.

Postaraj się przez chwilę trwać w pragnieniu jedności z Bogiem we wszystkim, czym żyjesz i co robisz.

Wprowadzenie 1:

Wyobraź sobie Maryję, Marię Magdalenę i Jana pod krzyżem oraz pozostałych ukrzyżowanych.

Wprowadzenie 2:

„Prosić o to, czego pragnę”. Tu możesz prosić o łaskę przyjmowania przebaczenia i umiejętność przebaczenia samemu sobie.

1. Przebaczenie

Umierający Jezus na krzyżu wypowiada przesłanie przebaczenia: „Wybacz im...” Nie dostrzega tylko oprawców. Dostrzega ludzi, którzy podejmują fatalne decyzje; być może są do nich przymuszani. Dostrzega ich, a więc ich kocha i dlatego jest im w stanie przebaczyć. Przebaczenie jest darem, który ofiarowujesz bliźniemu i sobie. Jezus to wie. Mówi nam o tym w Ewangelii wielokrotnie; mało tego – ukazuje nam to. Naucza tego nawet na krzyżu. (cyt. James Martin SJ, *Siedem Ostatnich Słów Jezusa*).

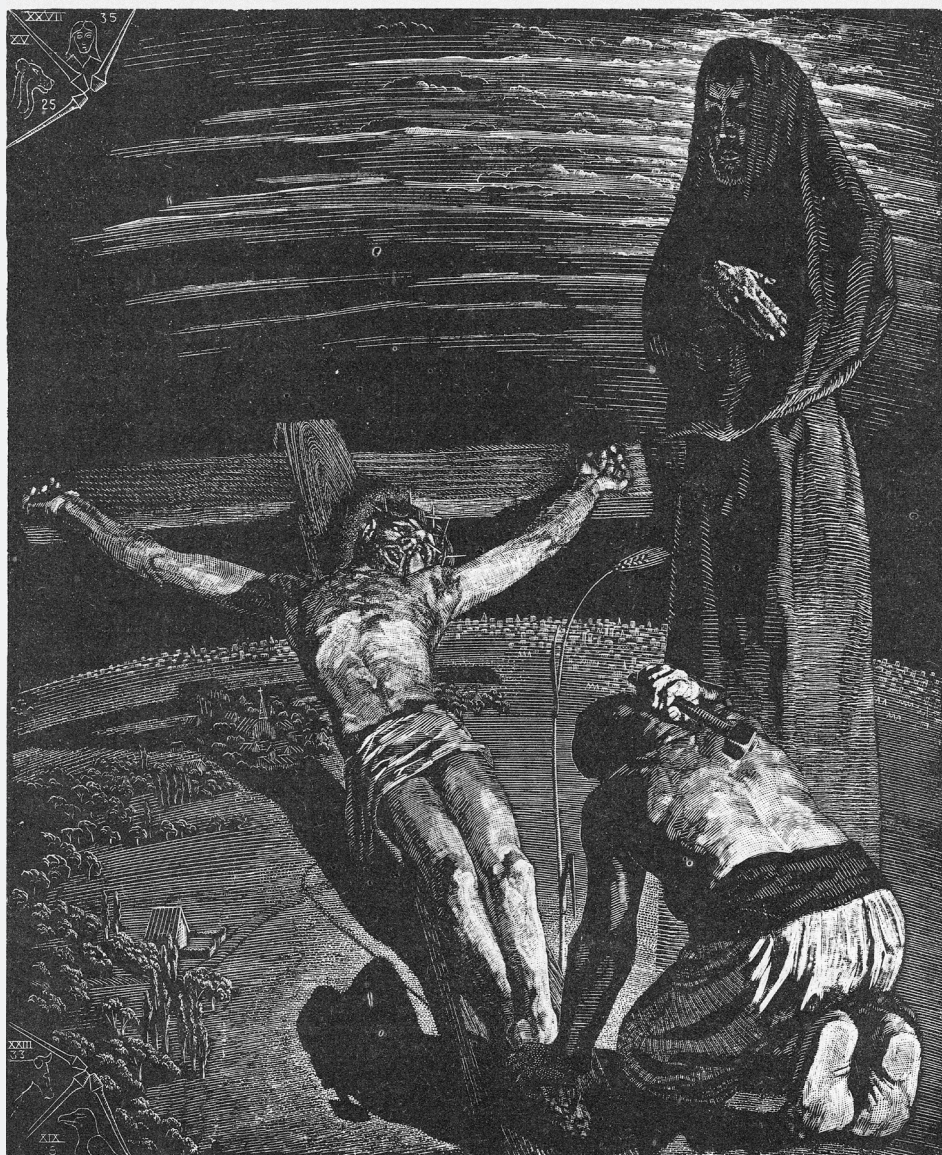
Jezus jest tak zdeterminowany w chęci przebaczenia, że przypisuje swoim oprawcom brak świadomości: „bo nie wiedzą co czynią”. To ukazuje, jak do końca i zawsze Jezus pragnie nas usprawiedliwić przed Ojcem.

Czy pragnę przebaczać? Czy pragnę mieć pragnienie przebaczenia?

Czy przebaczam z radością? Wszystkie przypowieści o przebaczeniu kończą się radosnym ucztowaniem.

2. Jeszcze dziś będziesz ze mną w raju

Pierwszym i jedynym człowiekiem, który słyszy zapewnienie o zbawieniu jest, nie św. Józef ani nie św. Piotr, ale złoczyńca. To jest Ewangelia miłosierdzia. Nie ma pokuty ani zapewnień, że już nie będzie grzeszył. Jest płynące z serca wyznanie: „Jezu, wejrzyj na mnie”. Może ta prostota tego krzyku wiary jest kluczem do reakcji Jezusa. Trzykrotnie w Ewangelii wg Św. Łukasza



ludzie zwracają się do Jezusa po imieniu: Jezu. I w każdym wypadku otrzymują natychmiast to, czego pragną.

Poproszę teraz o to, abym umiał być prosty. Aby moja modlitwa była prosta i zwyczajna. To prostota bowiem otwiera raj.

Jak wygląda moja prostota? Czy nie uciekam w przeintelektualizowane formuły i zwroty?

3. Od frontu / owoce

Pierwszym owocem męki Jezusa jest nawrócenie Piotra. Kolejnym – rozdarcie zasłony w Przybytku. Na grafice Victora Delheza z miejsca wbijanego gwoździa wyrasta kłos. Istotnie Męka Naszego Pana przynosi plon po dziś dzień. Nie tylko dlatego, że stał się „Barankiem, który zgładził grzech świata”, ale też i dlatego, że dzięki śladom po gwoździach i włóczni Tomasz może rozwiać swe wątpliwości. Jezus przez rany pokazuje, że Zmartwychwstanie to uzdolnienie do życia mimo niezabliźnionych „śmiertelnych” ran.

Pierre Teilhard de Chardin SJ pisze tak: „katolicy mają często kłopoty ze zrozumieniem krzyża Chrystusa, bo źle na niego patrzą. Tak, źle. Bowiem często patrzą od tyłu: widzą wtedy dwie belki, narzędzie hańbiącej śmierci. Na krzyż trzeba patrzeć od przodu; a wtedy najpierw widzi się Chrystusa z całym Jego dziełem odkupienia”.

Jak patrzyć na krzyż? Poproszę teraz, abym umiał patrzeć na krzyż od przodu.

Rozmowa końcowa:

Porozmawiam z Dobrym Łotrem. Co czuł, rozmawiając z Jezusem? Co ja czuję mówiąc Bogu po imieniu?

Na koniec: *Ojcie nasz...*

Dzień VI Medytacja powtórkowa

Notatki:

*Grafiki autorstwa Victora Delhez'a
pochodzą z ulubionych przez papieża Franciszka
„Czterech Ewangelii wg naszego Pana Jezusa Chrystusa”,
wydanych w roku 1956 w Buenos Aires,
które w wieku 20 lat otrzymał od swojej rodziny.
Grafiki w nich zawarte wyraźnie wpłynęły na jego duchowość.
Posługuje się tą Księgą do dziś.*

PRZYGOTOWANIE DO MEDYTACJI (15 MIN.)

Przeczytaj wolno i uważnie kilka razy tekst biblijny, zanotuj kilka myśli i odczuć jakie się w Tobie pojawiły.

MEDYTACJA (30–45 MIN.)

1. uczynić znak krzyża
2. uświadom sobie Bożą obecność, dobrze poczuć siebie
3. pomódl się modlitwą św. Ignacego:

Panie spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty ku Twojej służbie i chwale.

4. przeczytaj uważnie tekst biblijny
5. wyobraź sobie scenę, obraz do medytacji
6. poproś Boga o owoc medytacji
7. medytuj
8. porozmawiaj z Bogiem o poruszeniach jakie się pojawiły
9. odmów *Ojcze nasz*
10. uczynić znak krzyża

REFLEKSJA PO MEDYTACJI (5 MIN.)

Zapisz choć jedną myśl z podsumowania medytacji, np. jej owoc.

RACHUNEK SUMIENIA WG ŚW. IGNACEGO (15 MIN.)

1. podziękuj Bogu za otrzymane dobrodziejstwa
2. poproś o łaskę poznania grzechów i ich odrzucenia
3. zażądaj od duszy swojej zdania sprawy
4. poproś Boga o przebaczenie win
5. postanów poprawę przy pomocy Jego łaski