

Tydzień I Radość istnienia

Medytacja 1 Przypowieść o Miłosiernym Ojcu: Łk 15, 11-24

1. **Stanięcie w obecności Bożej.** Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania, kierując je ku większej chwale Boga.

2. **Modlitwa :** Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Łk 15, 11-24

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać – możesz go jeszcze raz przeczytać, a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię.**

Wyobraź sobie ojca trzymającego w objęciach swoje dorosłe dziecko. Oczami wyobraźni zobacz łzy radości spływające po policzkach ojca, dynamikę oraz wszystkie emocje, które biją z tej sceny.

Prośba o owoc modlitwy: poproś o **łaskę radości istnienia.**

1. ***A gdy był jeszcze daleko, ujrzał go jego ojciec i wzruszył się głęboko; wybiegł naprzeciw niego, rzucił mu się na szyję i ucałował go.***

Wchodzisz w czas rekolekcji w konkretnym momencie swojego życia. Masz swoją historię, swoje doświadczenia i określony kontekst, który wprowadza Cię w tegoroczny Wielki Post.

Niezależnie od tego, jaka jest Twoja przeszłość, Bóg wychodzi Ci na spotkanie. Ojciec dostrzegł marnotrawnego syna, gdy ten był jeszcze daleko. Wygląda więc na to, że go wypatrywał, wyczekiwał jego powrotu. Syn, mimo głębokiego doświadczenia swojego grzechu i i poczucia tego, że już nie jest godny nazywać się synem, spotyka się ze wzruszeniem, utuleniem i pocałunkiem. Spotyka się z wielką miłością.

Na początku tych rekolekcji możesz po prostu opowiedzieć Bogu o wszystkim, z czym do Niego przychodzisz. Możesz też poprosić o doświadczenie Jego wielkiej, miłosiernej miłości.

2. ***A syn rzekł do niego: „Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem ciebie, już nie jestem godzien nazywać się twoim synem”.***

Świadomość własnych grzechów i różnych słabości czasem jawi się nam jako bariera w spotkaniu z Bogiem. Czasem zaś na naszej drodze stają jakieś obiektywne przeszkody, które utrudniają zaangażowanie w modlitwę – brak czasu, ogrom codziennych obowiązków, zmęczenie.

Teraz możesz opowiedzieć Bogu o tym, czego Ty się obawiasz w kontekście tych rekolekcji; o tym, co wydaje Ci się, że może stanowić jakąś przeszkodę w owocnym przeżywaniu tego czasu. Możesz też prosić Pana o pomoc w przezwyciężaniu trudności.

3. ***(...) ten mój syn był umarły, a znów ożył; zaginął, a odnalazł się...*** Rekolekcje mogą być czasem spotkania z Bogiem, doświadczenia Jego miłosiernego dotknięcia, głębi spotkania. Zapewne wchodzisz w ten czas ze swoimi nadziejami na owoce rekolekcji w życiu codziennym. Możesz teraz opowiedzieć Bogu o swoich pragnieniach, motywacjach i nadziejach związanych z najbliższymi tygodniami medytacji Słowa.

Rozmowa końcowa: *Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczerzy przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojcze nasz”.*

Ojcze nasz...

Tydzień I Radość istnienia

Medytacja 2 Pochwała wielkości Stwórcy i godności człowieka: Psalm 8

1. Stanięcie w obecności Bożej.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

2. **Modlitwa** : Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Psalm 8

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę, przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać – możesz go jeszcze raz przeczytać, a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię. Wyobraź sobie, że w ciepłą, letnią noc stoisz pod rozgwieżdżonym niebem. Wokół siebie słyszysz nocny koncert świerszczy. Twoją skórę muska delikatny wiatr.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie **poproś o łaskę radości istnienia.**

1. . Gdy patrzę na Twe niebo, dzieło Twych palców, księżyc i gwiazdy, któreś Ty utwierdził...

Otoczający nas świat możemy porównać do monumentalnego artystycznego dzieła. Można je podziwiać, zastanawiać się nad nim, a poprzez jego kontemplację wejść w pewien rodzaj kontaktu z jego Stwórcą. Co Ciebie najbardziej zachwyca w otaczającym Cię świecie. W jaki sposób w stworzeniu odnajdujesz przestrzeń do spotkania z Bogiem?

2. Uczyniłeś go niewiele mniejszym od istot niebieskich, chwałą i czią go uwieńczyłeś.

Psalm 8 opowiada również o szczególnym miejscu człowieka pośród całego stworzenia. Werset 6 można przeczytać też w taki sposób: *Uczyniłeś mnie niewiele mniejszym od istot niebieskich, chwałą i czią mnie uwieńczyłeś.*

Źródłem chwały i czci każdego człowieka jest Boża miłość. To, że zostaliśmy nazwani dziećmi Bożymi. To, że Bóg stał się człowiekiem. To, że nic nas nie może od Niego oddzielić. Jakie myśli i emocje budzą się w Tobie, gdy rozważasz Psalm 8 w kontekście godności, którą obdarzył Cię Bóg. Możesz teraz szczerze porozmawiać o tym ze Stwórcą – źródłem życia.

3. **O Panie, nasz Panie, jak przedziwne Twe imię po wszystkiej ziemi!** Radość może mieć swoje źródło w zachwycie nad stworzonym światem, może też wypływać z odkrycia przez człowieka swojej godności i zrozumienia, jak cenny jest w oczach Boga. Nasz Pan wchodzi z nami w dialog na różne sposoby, również poprzez emocje. Możesz z Nim teraz porozmawiać o tym, o czym Bóg opowiada Ci, gdy odczuwasz w swoim sercu radość. Jeśli to uczucie nie gości w Twoim sercu, również jest to coś, o czym możesz pomówić z Panem.

Rozmowa końcowa: *Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczerzy przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojcze nasz”.*

Ojcze nasz...

Tydzień I Radość istnienia

Medytacja 3 Troski codzienności : Mt 6, 25-34

1. Stanięcie w obecności Bożej.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

2. **Modlitwa :** Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Mt 6, 25-34

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać – możesz go jeszcze raz przeczytać, a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię**. Wyobraź sobie, że stoisz wśród ludzi, którzy słuchają Jezusa – wsłuchaj się w Jego głos, spójrz na Jego twarz, przyjrzyj się gestom. Spróbuj też wczuć się w atmosferę tej chwili, gdy Rabbi mówi o troskach i zawierzeniu Ojcu.

Prośba o owoc modlitwy: poproś o **łaskę radości istnienia**.

1. **Nie troszczcie się zbytnio o...** Jezus nie zachęca nas do lenistwa lub lekkomyślności. Nie twierdzi też, że życie jest tylko usłane różami. Przestrzega raczej przed tym, aby nie skupiać się na troskach, które przecież są nieodłącznym elementem codzienności. Nasz Pan pyta też: Czyż życie nie znaczy więcej niż pokarm, a ciało więcej niż odzienie? Koncentracja głównie na trudnościach i poleganie tylko na własnych siłach może doprowadzić do tego, że umknie nam piękno, cała gama smaków i barw, które składają się na życie. Możemy przeoczyć dobre chwile i momenty nadziei. Zgubimy radość istnienia. Jakie jest Twoje podejście do życiowych zawieruch i przeżywanych trudności? Gdzie dostrzegasz takie obszary, w których tracisz głowę lub „zbytnio się troszczysz”? Jakie konsekwencje takiej postawy dostrzegasz w swoim życiu? Możesz teraz porozmawiać o tym z Panem.

2. (...) **czyż nie tym bardziej was, małej wiary?** Jezus wytyka swoim słuchaczom niedowiarstwo. To zastanawiające, że w chwilach kryzysów lub niepewności bywamy bardziej skłonni do tego, aby nadzieję pokładać głównie we własnych poczynaniach, niż prosić o pomoc Pana. Bywa, że szkoda nam kilku minut na modlitwę, bo wolimy ten czas poświęcić na działanie. Jak często przychodzisz do Boga i przedstawiasz mu swoje troski, opowiadasz o wyzwaniach, które przed Tobą, lub niepewnościach spędzających sen z powiek? Jak podczas życiowych burz prosisz Pana, aby pomógł Ci nie tracić nadziei i radości?

3. **Starajcie się naprzód o królestwo i o Jego sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane.**

Jezus wskazuje nam drogę, którą mamy podążać. Pewną hierarchię priorytetów, którą chce, aby obrali ci, którzy zdecydowali się, aby pójść za Nim. Najpierw On, najpierw spotkanie z Nim, poznawanie Go, aby móc iść i pełnić Jego wolę. Budować Jego królestwo i żyć zgodnie z Jego wizją miłosiernej sprawiedliwości.

Jak Ciebie Pan zaprasza do starania się o Jego królestwo? Od czego chce, abyś zaczął?

Rozmowa końcowa: *Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojcze nasz”.*

Ojcze nasz...

Tydzień I Radość istnienia

Medytacja 4 Napomnienie braci: 1 Tes 5, 12-21

1. Stanięcie w obecności Bożej.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

2. **Modlitwa** : Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

1 Tes 5, 12-21

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać – możesz go jeszcze raz przeczytać, a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię**. Wyobraź sobie, że wraz z innymi przebywasz w grupie, która gdzieś razem podąża. Są wśród Was liderzy, za którymi podążają inni, są osoby, które wspierają innych, ktoś dzieli się jedzeniem, ktoś rozdaje wodę. Między niektórymi przebiegają jakieś trudne rozmowy, ktoś pociesza drugiego w strapieniu. Różnicie się, ale pielgrzymujecie razem, tworząc wspólnotę.

Prośba o owoc modlitwy: poproś o **serce otwarte na Bożą obecność**.

1. „**Między sobą zachowujcie pokój!**” Drugi złowik jest kimś, z kim możemy budować wspólnotę. To fakt nie zawsze prosty do przyjęcia. W końcu czasem nawet na osoby, które lubimy i są nam bliskie, trudno spojrzeć jak na dar. Przecież zdarzają się kłótnie, nieporozumienia, zranienia... W swoim liście św. Paweł wzywa do zachowania pokoju. Mądre i szczerze dążenie do pokoju wzmacnia relacje międzyludzkie i wspiera wspólnotę. Nie chodzi bowiem o udawanie, że coś złego się nie wydarzyło, ale by chcieć i starać się o tym rozmawiać oraz odpowiednio zadziałać. W jakich aspektach Twojego funkcjonowania wśród bliźnich dostrzegasz największe wyzwania w kontekście takiego zachowywania pokoju? O jakie dary chcesz prosić Pana, aby móc zaangażować się we wprowadzanie pokoju tam, gdzie żyjesz, uczysz się, pracujesz?

2. (...) **upominajcie niekarnych, pocieszajcie małodusznych, przygarniajcie słabych, a dla wszystkich bądźcie cierpliwi!** Okazywanie miłości bliźnim może przyjmować bardzo różne oblicza – począwszy od przyjacielskiego upomnienia, gdy widzimy, że swoim postępowaniem nasz bliźni czyni coś niewłaściwego, a na postawie wspierającej i cierplivej skończywszy. Miłość wyraża się na różne sposoby. Oznacza to też, że i nam może ona zostać okazana w sposób, który nie był dla nas oczywisty. Może nawet nie od razu rozpoznamy, że była to postawa miłości. Bywa, że zrozumienie przychodzi z czasem. Jak okazujesz swoją miłość bliźnim z Twojego otoczenia? Jak reagujesz, gdy to wobec Ciebie ktoś okazuje serce, wspiera lub z miłością upomina?

3. **Zawsze się radujcie, nieustannie się módlcie!** Życie niesie ze sobą wyzwania, które bywają konkretnym trudem. Przykładem mogą być sytuacje, których doświadczamy w relacjach rodzinnych, przyjacielskich, we wspólnocie. Drugi człowiek może okazać się darem, który trudno nam z radością przyjąć. Nie zawsze umiemy skomunikować się z nim, aby coś wspólnie stworzyć. Wśród tego rodzaju trudów św. Paweł zachęca do postawy radości i modlitwy. To zaskakujące wezwanie nie powinno być przez nas odczytywane jako zachęta do sztucznej wesołkowatości lub postawy, wedle której sama modlitwa, bez zaangażowania z naszej strony, rozwiąże wszystkie problemy. Chodzi o radość wbrew przeciwnościom, która ma swoje źródło w modlitwie, w relacji z Bogiem. Chodzi o modlitwę, która jest autentycznym i przemieniającym spotkaniem z Panem, którego skutki nas przenikają. Jak pragniesz, aby modlitwa i radość przemieniały relacje, w których jesteś? Do których relacji pragniesz zaprosić B

Rozmowa końcowa: *Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczerzy przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojcze nasz”.*

Tydzień I Radość istnienia

Medytacja 5 Dziękczynienie stworzenia: Ps 139

1. Stanięcie w obecności Bożej.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

2. **Modlitwa :** Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Ps. 139

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać – możesz go jeszcze raz przeczytać, a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię.** Wyobraź sobie, że razem z Jezusem przebywasz na przepięknej górskiej polanie. Jest wiosna, wokół Was mnóstwo zieleni i pełnej życia roślinności. Przed Wami zapierający dech w piersiach widok na góry. Na twarzy Jezusa widzisz zachwyty.

Pytasz Go, co to za miejsce. On odpowiada, że to Twoje serce.

Prośba o owoc modlitwy: poproś o **łaskę radości istnienia.**

1. **Panie, przenikasz i znasz mnie...** Nasz Bóg zna nas lepiej niż ktokolwiek inny. Zna nas lepiej, niż my sami. Dlatego, chcąc poznać głębię własnego serca, możemy o nią pytać Jego, naszego Stwórcę. O pomoc w odkryciu jakiej prawdy o sobie chcesz prosić Boga? Jakie obszary Twojego serca chcesz razem z Nim odkrywać?

2. **„Ty ogarniasz mnie zewsząd i kładziesz na mnie swą rękę.”** Ogarnianie zewsząd oraz położenie ręki mogą przywołać na myśl przytulenie miłosiernego Ojca. Ta bliskość, intymność i głębia relacji mogą być dla nas fundamentem, na którym możemy budować życie, bo wiemy, że jest ktoś, kto nas zna, kocha i wchodzi z nami w relację. Odpowiedzią na takie doświadczenie może być też głęboka i przemieniająca serce radość.

Jakie myśli i uczucia budzą się w Tobie, gdy medytujesz słowa tego psalmu?

3. **Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie, godne podziwu są Twoje dzieła.** Na zakończenie pierwszego tygodnia rekolekcji spróbuj stanąć przed Bogiem i wypowiedzieć przed nim te słowa: *„Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie, godne podziwu są Twoje dzieła”.*

Możesz opowiedzieć Bogu o tym, co przeżywasz, gdy przed Nim stajesz i to mówisz. Możesz po prostu z Nim być, możesz milczeć. Idź za tym, co podpowiada Ci serce.

Rozmowa końcowa: Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojcze nasz”.

Ojcze nasz...