

Tydzień IV. Wytrwaj

Medytacja 16. *Miłujcie się wzajemnie jak Ja was umiłowalem*

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 by 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.

J 15,9-17

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 patrzysz na Jezusa, który wypowiada te słowa. Widzisz wyraz Jego twarzy, słyszysz intonację Jego głosu. W pewnym momencie Jezus spogląda na ciebie. Spróbuj uchwycić Jego wzrok. Trwaj przez chwilę w tym obrazie.

Prośba o owoc modlitwy: proś o to, **abyś pomimo swojej słabości i upadków trwał w miłości do Jezusa**

1. **„Abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowalem”.** Słyszałeś wielokrotnie te słowa, w których Jezus wzywa do miłości bliźniego. Być może tyle razy, że po prostu oswoiłeś się z nimi. Tym razem skoncentruj się na drugiej części zdania: „jak Ja was umiłowalem”. Jezus przychodzi z miłością. Jak to udowadnia? W Ewangelii znajdziesz wiele dowodów: uzdrowienia, uwolnienia, przebaczenie i wreszcie Krzyż. Spróbuj teraz pomyśleć o swoim życiu, tym przeszłym i tym teraźniejszym. Potrafisz znaleźć w nim dowody na miłość Jezusa do ciebie? Może od razu, spontanicznie je zobaczysz, a może w pierwszej chwili będzie to trudne. Nie szkodzi. Nie zniechęcaj się, zatrzymaj się, poszukaj.

2. **„Nazwałem was przyjaciółmi”.** Przyjaźń to jedna z największych wartości w życiu człowieka. Czy masz kogoś, kogo możesz nazwać przyjacielem, przyjaciółką? A może boleśnie tęsknisz za przyjaźnią? Jezus patrzy ci w oczy i mówi do ciebie, po imieniu: „Nazwałem ciebie – Basiu, Aniu, Andrzej, Mariuszu... właśnie ciebie nazwałem przyjacielem”. Wsłuchaj się w te słowa. Nic nie mów. Po prostu trwaj w tym słuchaniu.

3. **„To wam powiedziałem, aby radość wasza była pełna”.** Czy może być większa radość niż świadomość bycia nieustannie obdarowywanym miłością przez przyjaciela? A przecież to nasze życie. Nie zawsze owa radość będzie odczuwalna. Czasem przychodzą trudne dni, kłopoty, bolesne straty, **trudne pytania**. Świadomość bycia obdarzonym miłością nie jest nieustanną euforią. W tym momencie może odczuwasz radość, a może jej nie odczuwasz. Słuchając owych słów, skoncentruj się wpieryw na tym, co może być w tej chwili przyczyną radości, nawet jeśli jej nie doświadczasz. Spróbuj zobaczyć w tym dar. Podziękuj albo za doświadczaną radość, albo za powody do niej, nawet jeśli są teraz zagłuszone przez smutek lub zmęczenie.

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”.*

Tydzień IV. Wytrwaj

Medytacja 17. *Wytrwaj w miłości w życiu codziennym*

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 by 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.

I Kor 10,31

Obraz do modlitwy:

Wchodząc w modlitwę, przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię**. Spójrz na siebie jakby z boku, gdy wykonujesz jakieś codzienne czynności, takie bardzo zwyczajne, prozaiczne.

Prośba o owoc modlitwy: proś o to, **abyś pomimo swojej słabości i upadków trwał w miłości do Jezusa.**

1. **Jezus w mojej codzienności.** Przejdź myślą przez swój zwykły dzień. Budzisz się, wstajesz, ubierasz się. Śniadanie. Praca. Zakupy. Powrót do domu. I tak aż do wieczora. A teraz wróć do poranka i wyobraź sobie, że w momencie przebudzenia otwierasz oczy i widzisz Jezusa, który siedzi lub stoi obok ciebie i mówi, że chciałby ci towarzyszyć we wszystkich czynnościach, we wszystkim, co tego dnia się wydarzy. Będziecie razem siedzieli w pracy, jedli, wchodzili do sklepów, oglądali telewizję... Jak na to reagujesz? Co czujesz, słysząc tę prośbę? Radość? Obawę? Niepewność? Nie bój się nazwać tych uczuć. I spróbuj szczerze powiedzieć o nich Jezusowi, On się ich nie boi, dla Niego twoja szczerłość jest najważniejsza.

2. **Wszystko na chwałę Bożą czyńcie.** Co oznacza zwrot: wszystko czynić na Bożą chwałę? Tak czynić, aby to Jemu się podobało, aby było dobre, aby było wyrazem miłości. Pomyśl o dwóch lub trzech chwilach twojego zwyczajnego dnia. Takich codziennych, prozaicznych, jak chociażby jakieś czynności związane z pracą, zakupy w pobliskim sklepie, obiad czy kolacja, rozmowa z mężem/żoną na codzienne tematy, pomoc dzieciom w lekcjach, chwila na ulubiony serial czy jeszcze inne. Wróć do poprzedniego punktu, wyobraź sobie, że towarzyszy ci w tych czynnościach Jezus, że jest przy tobie. Czy mając namacalną świadomość Jego obecności, zmieniłbyś coś w codziennej rutynie? A może nie odczuwasz potrzeby takich zmian? Powiedz Jezusowi, że oddajesz Mu te czynności.

3. **Na koniec usiądź obok Jezusa.** Może to być u ciebie w domu albo w jakimś innym miejscu, gdzie bardzo często bywasz. Opowiedz Mu o tych chwilach dnia, które są dla ciebie najtrudniejsze albo najbardziej przykre, uciążliwe, których nie lubisz. Powiedz Mu, dlaczego tak jest, a potem spróbuj posłuchać, co On chce ci o nich powiedzieć. Porozmawiaj z Nim, jak możesz Mu i takie chwile oddać.

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 IV. Wytrwaj

Medytacja 18. *Miłość w czasie kryzysu*

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 by 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.

J 5,1-9

Obraz do modlitwy:

Wchodząc w modlitwę, przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię**. Spróbuj w wyobraźni ujrzeć tę sadzawkę. Zobacz tłum ludzi, posłuchaj hałasu wywołanego wieloma rozmowami, nawoływań. Wmieszaj się w ten tłum.

Prośba o owoc modlitwy: proś o to, **abyś pomimo swojej słabości i upadków trwał w miłości do Jezusa.**

1. ***Wśród nich leżało mnóstwo chorych: niewidomych, chromych, sparaliżowanych.*** Wokół sadzawki Betesda gromadzili się ludzie udręczeni chorobą, zmęczeni cierpieniem, szukający ratunku. Wierzyli, że właśnie tutaj mogą dostąpić uzdrowienia. W życiu każdego z nas, także w twoim, są takie trudne okresy. Czasem jest to choroba, czasem problemy rodzinne, kłopoty w pracy, nieporozumienia z bliskimi i wiele innych. Na pewno pamiętasz takie chwile. Jak sobie wtedy radzisz? Gdzie szukasz pomocy? Czy zwracasz się także do Jezusa, czy tylko szukasz pomocy u ludzi? A może uważasz, że sam powinieneś ze wszystkim sobie poradzić?

2. ***„Panie, nie mam człowieka...”***. Jednym z najtrudniejszych doświadczeń jest poczucie osamotnienia i bezradności. Chromy znad sadzawki tak się czuł, ponieważ nie miał nikogo, kto pomógłby mu znaleźć się w wodzie. Był bezsilny. Przypomnij sobie, czy i w twoim życiu nie było takich chwil, kiedy to czułeś się bezsilny, bezradny, chwil, kiedy potrzebowałeś pomocy, wsparcia, a nie widziałeś, skąd mógłbyś je otrzymać.

3. ***„Wstań, weź swoje łożo i chodź!”***. Jezus dostrzegł bezradność chromego. Nie czekał aż chromy poprosi o pomoc, ale sam wyszedł naprzeciw jego potrzebom. Tak działa miłość. Czy w chwilach trudności, kryzysów, wątpienia jest w tobie wiara, że Jezus wie o tym i chce ci pomóc? Wróć na chwilę myślą do przeszłości, poszukaj jakiegoś wydarzenia, większego czy drobnego, kiedy to w momencie bezradności przyszło jakieś rozwiązanie. Może nawet wtedy nie sądziłeś, że to Boża pomoc. Może przyszła w osobie jakiegoś człowieka, zbiegu okoliczności czy pozornego przypadku. A przecież przyszła. Był tam Jezus. Jeszcze raz wróć myślą do tamtego wydarzenia, a potem wyobraź sobie obecnego w nim Jezusa; spróbuj Go zobaczyć.

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 IV. Wytrwaj

Medytacja 19. *Miłość w realiach konkretnego życia*

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 by 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 25,31-40

Obraz do modlitwy:

Wchodząc w modlitwę, przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię**. Wyobraź sobie scenę Sądu Ostatecznego, zobacz ludzi stojących przed tronem Jezusa. Czekasz na swoją kolej i słuchasz, co Jezus/Król mówi do tych po prawej stronie.

Prośba o owoc modlitwy: proś o to, abys pomimo swojej słabości i upadków trwał w miłości do Jezusa

1. **„daliście Mi jeść”.** Miłość to nie piękne deklaracje, zapewnienia, uczuciowe wzruszenia. Jezus w swoim nauczaniu jest konkretny. Pragnącego napoić, głodnego nakarmić, przybysza przyjąć, chorego odwiedzić... To jest właśnie konkretna, realna miłość. Może nie masz w swoim otoczeniu w tym momencie chorych, więźniów czy przybyszów, ale może masz na przykład sąsiadkę potrzebującą pocieszenia, współpracownika borykającego się z kłopotami czy brudnego bezdomnego, który marznie w pobliżu twojego domu. Rozejrzyj się wokół siebie: kto w twoim otoczeniu szczególnie potrzebuje takiej czynnej miłości? Jak możesz na to odpowiedzieć?

2. **„Byłem głodny... spragniony... nagi...”.** Jezus mówi coś, w co czasem trudno nam uwierzyć: w KAŻDYM potrzebującym jest On i czeka na naszą miłość. Łatwo jest zobaczyć Jezusa w przyjacielach, w ludziach sympatycznych, bliskich nam. Ale Jezus mówi: widzisz brudnego bezdomnego, plotkującą sąsiadkę, współpracownika, który gra ci na nerwach, obcokrajowca, którego się boisz – pamiętaj, czy ci się to podoba, czy nie, że w nich wszystkich Ja jestem. Czyniąc im dobro, czynisz je Mnie. Spróbuj to zobaczyć. Pomyśl o osobach, z którymi jest ci najtrudniej, a które czasem też czegoś od ciebie potrzebują. Czy wierzysz, że wyciągając do nich pomocną dłoń, wyciągasz ją do Jezusa? I odwrotnie, odwracając się od nich, odwracasz się od Jezusa.

3. **„Kiedy widzieliśmy Cię głodnym, spragnionym, przybyszem?”.** Nie zawsze potrafimy pamiętać o obecności Jezusa, także Jego obecności w innych ludziach. Ale dla Jezusa nie to jest najważniejsze. Każde dobro ofiarowane innym, nawet bez świadomej myśli, że w tym momencie właśnie Jego obdarowujemy dobrem, ma wartość. Każdy nasz dobry czyn skierowany do drugiego człowieka ostatecznie trafia do Jezusa. Przebiegnij myślami ostatnie dni: ile miałeś okazji, by uczynić komuś coś dobrego? To nie muszą być wielkie rzeczy, każde dobro jest ważne. Ile z tych okazji wykorzystałeś? Podziękuj Jezusowi za te okazje, podziękuj Mu za to, że mogłeś Go obdarować.

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 IV. Wytrwaj

Medytacja 20 Trwaj w miłości pomimo własnej słabości i grzeszności

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.

J 21, 15-17

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać – możesz go jeszcze raz przeczytać, a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię. Wyobraź sobie jezioro, rozejrzyj się, jak to miejsce wygląda, zobacz Jezusa i Piotra, posłuchaj ich dialogu.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie poproś o to **abyś pomimo swojej słabości i upadków trwał w miłości do Jezusa**

1. **Szymonie, synu Jana, czy miłujesz Mnie więcej...** Spróbuj się znaleźć na miejscu Piotra. Jezus patrzy ci w oczy i pyta: miłujesz Mnie? Co czujesz słysząc to? Jaka odpowiedź spontanicznie ciśnie ci się na usta? Skup się nie na tym, co według ciebie powinieneś odpowiedzieć, tylko na tym, co w tym momencie jest najbardziej zgodne z tym, co myślisz i czujesz. Jezus ponawia pytanie trzy razy.

Czy za każdym razem odpowiedź jest ta sama? A jeśli inna to jaka?

2. **Panie, Ty wszystko wiesz...** Scena z tej Ewangelii miała miejsce zaraz po Zmartwychwstaniu. Piotr zaledwie trzy dni wcześniej zapał się Jezusa, a potem uciekł spod Krzyża. W tych słowach „Panie, Ty wszystko wiesz” Piotr chce powiedzieć, że przecież Jezus wie, jaki Piotr jest słabym człowiekiem, że jego miłość też nie jest doskonała. Gdy próbujemy zapewniać Jezusa o swojej miłości, to zdajemy sobie sprawę, że i nasza miłość nie jest doskonała, że grzeszymy, że jesteśmy słabi.

Jaką prawdę o tobie mogłyby zawierać słowa „Panie, Ty wszystko wiesz”?

3. **Paś owce moje.** Jezus mimo, iż wiedział nawet lepiej niż sam Piotr o jego słabości i grzeszności, przyjął wyznanie jego miłości, nie cofnął ważnej misji, którą dla niego przygotował. Kończysz rekolekcje. To ostatnia medytacja. Może jesteś pełen zapału, planów na zmiany w życiu, a może odwrotnie, przygniata cię przeszłość i świadomość własnej słabości. Wrócisz do codziennego, może szarego życia. Na pewno będziesz nadal popełniać błędy, grzechy, ale pamiętaj: Jezus wie o tym, a mimo to nie cofa swojej miłości. Pyta: „Czy Mnie miłujesz?” i pragnie twojej odpowiedzi: „Panie, mimo mojej słabości, moich grzechów jednak Cię kocham”. Powiedz Mu to teraz.

Jakkolwiek jest, nie bój się mówić Jezusowi o swojej miłości, albo o tym, że chciałbyś Go kochać.

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...