

DOM FORMACJI DUCHOWEJ KSIĘŻY JEZUITÓW W KALISZU
WSPÓLNOTA ŻYCIA CHRZEŚCIJAŃSKIEGO

REKOLEKCJE IGNACJAŃSKIE
W ŻYCIU CODZIENNYM

TYDZIEŃ I

Bóg czeka na TAK człowieka



Lublin 2017
Kalisz 2018

Dzień I

Zwiastowanie Najświętszej Pannie Maryi (Łk 1,26–38)

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 scenę zwiastowania. Przyjrzyj się miejscu, postaciom biorącym udział w wydarzeniu. Zobacz, w jakim momencie Anioł nawiedza Maryję. Co ona w tym czasie robiła, była aktywna, czy może odpoczywała?

Wprowadzenie 2:

„Prosić o to, czego pragnę.” Tu możesz prosić o odwagę powiedzenia Bogu TAK na Jego sposób działania w swoim życiu.

1. Bóg czekający na TAK Maryi.

Moment zwiastowania odbywa się w czasie, gdy młoda Maryja miała przed sobą zaplanowaną już po ludzku drogę. Wybrany był mąż, jasna była jej przyszłość. I wtem, Bóg zaczyna realizację swojego planu na życie Maryi. Pojawia się Anioł, który opowiada tej młodej dziewczynie o zupełnie niezrozumiałych po ludzku sprawach. Zaprasza ją do modyfikacji swojego życiowego planu, do zmiany, do zaufania i powierzenia w pełni swego życia Bogu. Poprzez zwiastowanie Bóg wkracza w historię nieznaną nikomu kobiecie, żyjącej na peryferiach ówczesnego świata i od Jej zgody uzależnia Wcielenie swojego Syna i zbawienie ludzkie.

I w moim życiu, zapewne nie raz, odbywa się swego rodzaju Zwiastowanie – zaproszenie do zmiany, większego zaufania Bogu i prowadzenia przez łaskę Bożą.

W jakich obszarach mojego życia Bóg czeka na moje „tak”, by mógł rozpocząć realizację swojego planu zbawienia?

2. Współpraca Boga z człowiekiem.

Bóg mógłby zbawić świat jednym aktem woli, jednak nie czyni tego. Mógłby zbawić świat bez człowieka, ale jednak wybiera drogę współpracy z człowiekiem. Maryja została zaproszona do tej współpracy, nie przymuszona.



Miała możliwość odmówić, przestraszyć się, powiedzieć, że to nie jest dobry moment. Scena zwiastowania ukazuje ogrom Bożego szacunku do daru, który sam ofiarował człowiekowi – wolności.

Reakcją Maryi na pozdrowienie Anioła jest lęk, nawet przerażenie. Maryja po ludzku zaczyna rozważać to, co słyszy, stawiać pytania, szukać logiki wydarzenia, w którym bierze udział. Tajemnica Boga objawiona tej młodej kobiecie przekracza ludzkie zdolności intelektualne. Wymaga ogromnego zaufania i wyjścia poza poziom racjonalności. Anioł zapewnia Maryję, że współpraca, do której Ją Bóg zaprasza, będzie się realizować Jego mocą, Jego wsparciem, nie Jej.

W jakich obszarach mojego życia chciałbym podjąć współpracę z Bogiem?

3. Znaki – każdy z nas potrzebuje odnaleźć „swoją Elżbietę”.

Bóg wie, że tajemnica wcielenia przekracza ramy ludzkiej logiki i praw natury. Dlatego nie wymaga od Maryi tak wielkiego przekroczenia swego człowieczeństwa. Dla Maryi namacalnym znakiem Bożego działania w jej życiu jest Elżbieta i jej niemożliwa już po ludzku ciąża. Bóg daje wybrance na Matkę Jego Syna przestrzeń do wątpliwości, do dojrzewania w zaufaniu. Daje Jej szansę sprawdzenia wiarygodności zapewnień Anioła.

Człowiek poszukujący Boga i Jego woli w swoim życiu może stawiać pytania, poddawać się wątpliwościom.

Czy ja pozwalam sobie na bycie „poszukującym”?

Rozmowa końcowa:

Porozmawiam z Maryją o tym co mnie najbardziej poruszyło w trakcie tej medytacji. *Zdrowaś Mario...*

Notatki:

Dzień II

Nawiedzenie św. Elżbiety (Łk 1,39–45)

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 podróży Maryi do Elżbiety. Czy szła sama, czy z kimś, jakimi drogami szła, jaka była temperatura? Co myślała podczas podróży, jak się czuła?

Wprowadzenie 2:

„Prosić o to, czego pragnę”. Tu możesz prosić o pragnienie bliskiego spotkania ze Słowem Bożym.

1. Powody wyruszenia, czego potrzebuję?

Niedługo po Zwiastowaniu Maryja udaje się do Elżbiety. Ewangelia nie mówi o powodach odwiedzin, możemy tylko snuć domysły. Może Maryja, potrzebując czasu na wewnętrzną akceptację swej nowej sytuacji życiowej, poszukiwała rady starszej, mądrej kobiety? Może łatwiej było o tym rozmawiać z kimś bliskim, ale jednak nie z najbliższego otoczenia? Może potrzebowała побыć z kobietą, która „podobno” doświadczyła także niewiarygodnej interwencji Boga w jej życie? A może Maryja po prostu potrzebowała sprawdzić, czy to, co mówił Anioł, jest prawdą?

Niezależnie od przyczyn Maryja jest przykładem niezwłoczności w odpowiedzi na wezwanie Boga. Wyrusza, podejmuje swoją drogę.

Czy ja, odczuwając jakieś wewnętrzne zaproszenie do podjęcia nowej drogi, do przeprowadzenia rewizji swojego dotychczasowego życia, „wyruszam z pośpiechem” jak Maryja, czy jednak ociągam się, licząc na większą jasność i zrozumienie sytuacji?

2. Wyjście poza komfort, by mogło dojść do spotkania.

Spotkanie Maryi z Elżbietą może być wzorem dla naszych międzyludzkich spotkań i relacji, a także naszej relacji z Bogiem. By móc doświadczyć bliskości spotkania często potrzebujemy – jak Maryja – opuścić „własny



dom”, zdobyć się na wysiłek czy przełamanie swojego egocentryzmu, by móc posłuchać innego punktu widzenia. Potrzebujemy fizycznie stworzyć przestrzeń spotkania poprzez wcześniejsze wyjście z pracy czy zarezerwowanie czasu na wyciszenie i dłuższą modlitwę.

Na początku tego wielkiego postu zastanowię się, w jakich relacjach ja potrzebuję doświadczyć bliskości. Jaki wysiłek muszę podjąć, by do tej bliskości mogło dojść?

3. Maryja – symbol nowego sposobu obecności Boga w życiu człowieka.

Dzięki Maryi, Jej posłudze Elżbiecie, Jezus już w okresie prenatalnym jest w drodze do innych. Działanie Matki Boga jest zapowiedzią misji dzielenia się miłością i zmiany kierunku – wyjścia Boga do człowieka. Pięknie ilustruje to obraz Nawiedzenia, gdzie widzimy Zachariasza, nad głową którego wisi 10 przykazań. Symbolicznie opuszcza on stare przymierze, by przywitać nowe – Maryję, która jest nową Arką Pana, „monstrancją”, która nosi w sobie Zbawiciela i ukazuje Go światu. Cała trójka przedstawiona na obrazie, opuszcza swoje status quo, swoje dotychczasowe rozumienie wiary, relacji z Bogiem i otwiera się na ten nowy sposób obecności Boga w ich życiu.

Zastanowię się nad własnym rozumieniem obecności i działania Boga w moim życiu. Czy jest on bliższy wypełnianiu Starego Testamentu – nakazów i zakazów, czy jest w moim sercu przestrzeń na odkrywanie tego, że Bóg jest miłością i poprzez wcielenie chce być tak bardzo blisko mnie i mojego życia. Co to dla mnie znaczy?

Rozmowa końcowa:

Porozmawiam z Maryją o tym co mnie najbardziej poruszyło w trakcie tej medytacji. *Zdrowaś Mario...*

Notatki:

Dzień III

Narodziny Jezusa (Łk 2, 1–20)

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 Narodzenia Pańskiego. Zobacz postaci, co dzieje się wokół Świętej Rodziny? Kto im towarzyszy? Kto w tym moim obrazie jest w centrum, kto bardziej na uboczu? Gdzie ja byłbym w tej scenie, co bym robił?

Wprowadzenie 2:

„Prosić o to, czego pragnę”. Tu możesz prosić o przyjęcie Nowonarodzonego do szopy swojego serca.

1. Szopa – symbol naszego serca.

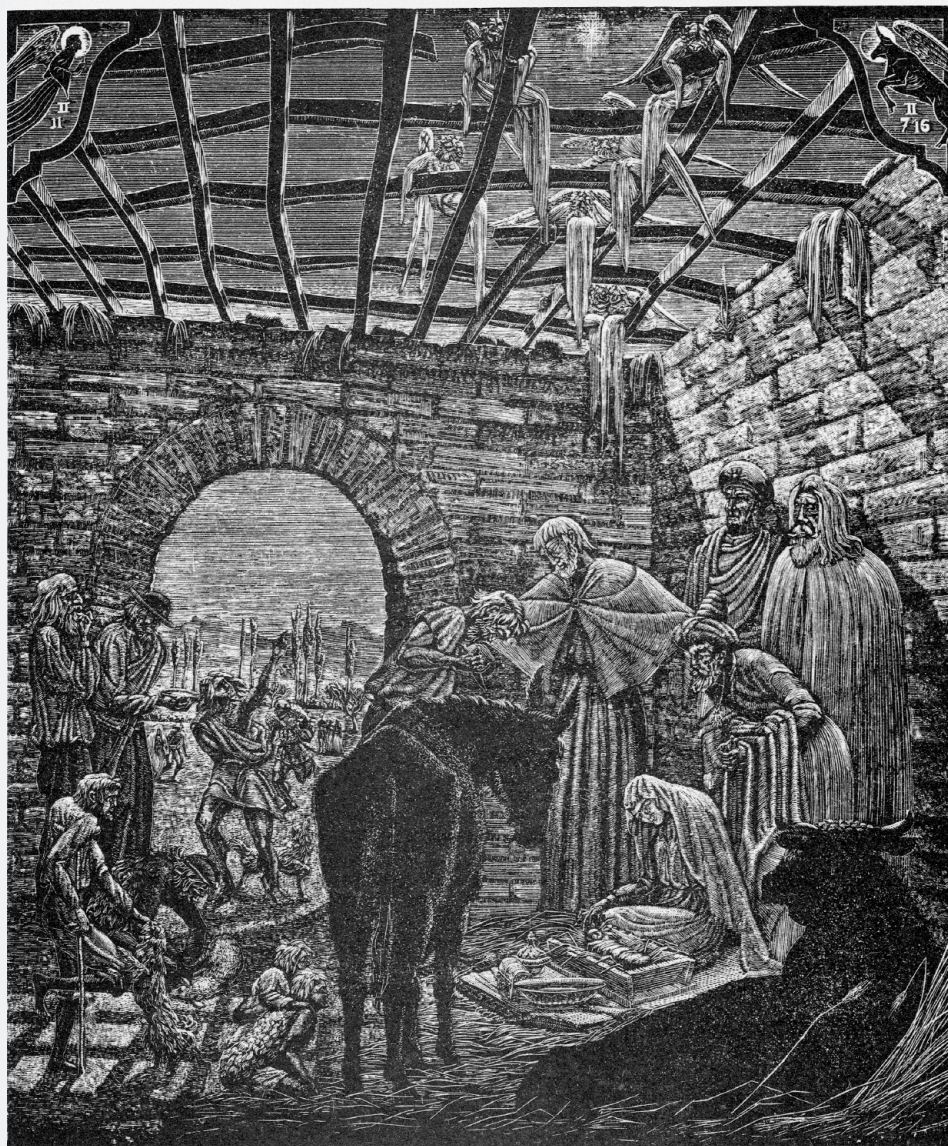
Święty Łukasz opisuje tę cudowną noc Narodzenia Pańskiego w sposób prosty, bez jakiegokolwiek cudowności: „Kiedy tam przybyli, nadszedł dla Maryi czas rozwiązania. Porodziła swego pierwotnego Syna, owinęła Go w pieluszki i położyła w żłobie (Łk 2,6). Bóg przychodzi na świat w rzeczywistości, którą zastał. W szopie, na otwartej przestrzeni, w brudzie, chłodzie, wśród zwierząt – bo tam się znalazło dla Niego miejsce. Położono Go w żłobie, z którego się je. Niesamowita to symbolika, bycia przeznaczonym na pokarm dla wszystkich.

Szopa jest symbolem mojego serca. Jezus chce przychodzić do mojego serca takiego, jakim ono jest, nie chce czekać aż je posprzątam, np. spowiedzią w przeddzień Wielkiej Nocy. On chce wkraczać w taką moją rzeczywistość, jaka ona jest – niegotową, brudną, nieświeżą. On tam się rodzi.

Zastanowię się, jak obecnie wygląda moje serce, wśród czego przebywa Jezusowa miłość, wśród jakich myśli, zwierząt, jakiego bałaganu i chaosu.

2. Kto ma dostęp do Dzieciątka?

W przeciwieństwie do bogatych pałaców, pełnych ochrony i bram, do szopy może zajrzeć każdy. Każdy może tam wejść, bez biletu, potrzeby wcześniejszego rezerwowania sobie wejściówki. Pytanie, kto chce wejść do szopy?



Ci, dla których jest ona naturalnym miejscem. Prosta szopa jest bardziej zauważalna i dostępna dla ludzi prostych. Narodziny Jezusa pozostają poza zasięgiem bogatych mieszkańców Betlejem nie dlatego, że nie mają tam wstępu, ale raczej dlatego, że nie chcieliby tam zajrzeć, nie tam szukaliby Zbawienia. Fakt, że radosną nowinę usłyszeli najpierw pasterze, jest wyraźną zapowiedzią przyszłej postawy Jezusa, który najchętniej będzie nawiedzał i przebywał z ubogimi, ludźmi prostymi i grzesznikami.

Przyglądając się scenie Narodzin, na pierwszym planie widzimy zwierzęta i siano – to, co jest naturalne w szopie. Małeńki Jezus leży sobie gdzieś z boku i jest znacznie mniejszy od zwierząt.

Tak też często jest w naszym życiu. Często potrzebuję rezygnacji ze swoich bogactw, by móc otworzyć w sobie przestrzeń na chęć zajrzenia do szopy. A nawet jeśli już jestem gotów zajrzeć do swojego serca, niełatwo jest tam dostrzec Jezusa i Jego miłość. Zazwyczaj to nie ona jest w centrum, żeby ją dostrzec, muszę się najpierw przebić przez moją codzienność, przekonania i zatwardziałość ludzkiej logiki.

3. Głośność i uwielbienie pasterzy, a cichość i kontemplacja Maryi.

Zdziwieniu, radości i dziękczynieniu pasterzy wobec oznajmionej im tajemnicy Narodzin Syna Bożego towarzyszy hałas, zgiełk. Szopa staje się pełna pasterzy, każdy chce dotknąć i ucałować Święte Dziecię. Maryja nikomu tego nie broni. Nie odgania ludzi, bojąc się o zdrowie Nowonarodzonego. Nie mówi, by przyszli za trzy dni, gdy Ona i Małeństwo nabiorą sił. Podczas gdy pasterze pozwolili sobie na radość i euforię, Maryja rozważa to, co się dzieje wokół niej, łącząc w sercu paradoks tajemnicy: z jednej strony – wielkość, chwałę Boga, z drugiej – prostotę, ubóstwo Jego narodzin na ziemi. Maryi towarzyszy cisza, skupienie, kontemplacja chwili i poddanie temu, co się dzieje wokół Niej.

Mogę uczyć się od Maryi postawy trwania na modlitwie i kontemplacji wobec niezrozumiałości działania Boga. Maryja nie szukała argumentów potwierdzających racjonalność takiego sposobu przyjscia na świat Boga, Ona „zachowywała wszystkie te sprawy i rozważała je w swoim sercu” (Łk 2,19).

Rozmowa końcowa:

Porozmawiam z Maryją o tym, co mnie najbardziej poruszyło w trakcie tej medytacji. *Zdrowaś Mario...*

Notatki:

Dzień IV

Ofiarowanie Pana Jezusa w świątyni (Łk 2,22–35)

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 Ofiarowania Jezusa w świątyni. Zobacz miejsce, postaci. Spróbuj poczuć, co przeżywają Rodzice, jak rozumieją rytuał, którego dokonują.

Wprowadzenie 2:

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

1. Radość macierzyństwa i codzienne troski.

Po narodzinach Jezusa Maryja zapewne przeżywa radość macierzyństwa. Niemniej doświadcza również bólu, niepokoju. Wraz z Józefem są młodym, biednym małżeństwem, prawdopodobnie nie są wolni od trosk związanych z pragnieniem zapewnienia swemu dziecku jak najlepszych warunków do życia i rozwoju. Potwierdzeniem ubóstwa Świętej Rodziny jest ofiarowanie tylko pary synogarlic, co robili ludzie biedni. Tu znów spotykamy się z paradoksem działania Boga. Maryja, której macierzyństwo nie było skalane żadną „nieczystością”, nie korzysta ze swego wywyższenia Ją przez Boga, a poddaje się wszystkim rytuałom prawa, z pokorą i posłuszeństwem.

Jak jest w moim życiu? Czy potrafię docenić dary otrzymane od Pana? Czy troska o codzienne sprawy, zapewnienie podstawowego bytu przysłań mi wdzięczność Bogu i zabiera czas na „udanie się do świątyni”? Czy niedostatek w sferze materialnej lub poczucie wyjątkowej łaski od Boga powodują we mnie usprawiedliwienia naginania prawa?

2. Symeon – radość ze spotkania Pana.

Scena ofiarowania jest spełnieniem zapowiedzi prorockich o ponownym przybyciu Pana do świątyni. Świadkiem tego „powrotu Pana” jest Symeon. Jego głęboka tęsknota za Mesjaszem, cichość i pokora, sprawiły, że otrzymał



od Boga obietnicę – nie umrze, zanim nie ujrzy Zbawiciela. Pod natchnieniem Ducha Świętego udaje się do świątyni i rozpoznaje w małym Dziecku Mesjasza. Ten człowiek poprzez swoje świadectwo radości pokazał, że spotkanie z Mesjaszem było prawdziwym i największym sensem jego życia. Bóg realizuje jego najgłębsze pragnienie i daje mu łaskę rozpoznania siebie. To doświadczenie wzbudza w nim chęć pozostania już w wiecznej kontemplacji Boga, gotów jest pozostawić życie ziemskie na rzecz tego wiecznego.

Czy ja mogę powiedzieć, że spotkanie się z Bogiem jest sensem i celem mojego życia? Czego dotyczą moje radości? Z czego najbardziej cieszę się w życiu?

3. Niezrozumiałe proroctwo cierpienia.

Symeon oprócz wysławiania Boga i radości wygłasza również proroctwo. Zapowiada cierpienie Maryi i Jej Syna. „Oto ten przeznaczony jest na upadek i powstanie wielu w Izraelu i na znak, któremu sprzeciwiać się będą, a Twoją duszę miecz przeniknie, aby na jaw wyszły zamysły serc wielu” (Łk 2,34). Maryja w tych chwilach radości, gdzie jeszcze nie zdążyła nacieszyć się obecnością Dzieciątka w Jej życiu, słyszy, że Ona i Jezus nie będą wolni od cierpienia i odrzucenia. Symeon prorokuje Maryi trudną, bolesną drogę, o której nie mówił Anioł przy zwiastowaniu.

Św. Łukasz zaznacza, że Maryja i Józef nie rozumieli jeszcze sensu przepowiedni i „dziwili się temu, co o Nim mówiono” (Łk 2,33). Maryja, mimo niezrozumienia, pozwala Bogu działać. Przyjmuje w cichości słowa Symeona, nie wpada w panikę. Dalej rozważa tajemnicę Wcielenia Boga i swoją rolę w tym dziele. Wychodzi ze świątyni i wykonuje swoje zadanie, bycia matką i opiekunką małego Jezusa.

Jak ja reaguję w swoim życiu na zbliżający się trud i cierpienie? Czy potrafię trwać w zaufaniu i pozwalam dalej, by wypełniała się wola Boża względem mnie? Czy raczej w możliwości niebezpieczeństwa zaczynam tworzyć własny plan zapobiegawczy cierpieniu?

Rozmowa końcowa:

Porozmawiam z Maryją o tym, co mnie najbardziej poruszyło w trakcie tej medytacji. *Zdrowaś Mario...*

Notatki:

Dzień V

Odnalezienie Jezusa w świątyni (Łk 2, 41–50)

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 Józefa i Maryję, którzy uświadomili sobie, że zgubili Jezusa. Zobacz, gdzie Go szukają, kogo pytają. Usłysz, co odpowiadają im inni pątnicy, co Rodzice mówią do siebie.

Wprowadzenie 2:

„Prosić o to, czego pragnę”. Tu możesz prosić o łaskę wytrwałości w szukaniu kontaktu z Jezusem.

1. Zgubienie Jezusa – błędzenie i trud szukania.

W czasie pielgrzymki miało miejsce wydarzenie, które napełniło ogromnym bólem Maryję i Józefa. Po skończonych uroczystościach i całodniowej wędrówce powrotnej okazało się, że nie ma z nimi Jezusa. Wraz z upływem czasu niepokój wzrastał. Maryja i Józef po uświadomieniu sobie faktu, że zgubili Jezusa, podejmują decyzję i trud powrotu. Szukali Syna z bólem serca. Trzy dni poszukiwań to cały szereg cierpień: cierpienie Matki, która zgubiła swojego Syna, cierpienie osoby odpowiedzialnej, która czuje, że nie wywiązała się z obowiązku opieki nad dzieckiem. Ponadto doświadczenie przykrości, upokorzeń związanych z krytyką innych. Po trzech dniach znaleźli Go we „właściwym miejscu”, w świątyni.

Życie człowieka, jego droga jest nieustannym gubieniem i poszukiwaniem Boga. Nie zawsze jednak szukamy Go we właściwych miejscach. Często idziemy własnymi, krętymi ścieżkami i coraz bardziej oddalamy się od miejsca Jego obecności. Nasze poszukiwanie wówczas się przedłuża. Zamiast odnaleźć Go od razu w świątyni, potrzebujemy „trzech dni” błędzenia po omacku.

Przypomnę sobie moje momenty błędzenia. Gdzie wtedy odnajdywałem Jego obecność?



2. Synu, czemuś nam to uczynił?

Gdy Rodzice trafiają wreszcie do świątyni, na widok Jezusa dyskutującego z uczonymi Józef milczy, natomiast Maryja pozwala, by cały ból i tłumione uczucia troski i miłości znalazły ujście na zewnątrz: „Synu czemuś nam to uczynił? Oto ojciec Twój i ja z bólem serca szukaliśmy Ciebie” (Łk 2,48). Matka zarzuca Synowi nierozważne postępowanie. Jej słowa można rozumieć jako wyraz troski o dziecko, które dorasta i zaczyna zachowywać się w sposób dotąd nieznany rodzicom. Na wyrzut Maryi Jezus odpowiada: „Czemuście mnie szukali? Czyż nie wiedzieliście, że powinienem być, w tym co należy do mego Ojca?” (Łk 2,49). Maryja nie rozumiała odpowiedzi Jezusa, Ona wskazywała na Józefa – ojca ziemskiego, On na Ojca Niebieskiego.

Jest to moment, w którym Matka konfrontuje się z końcem jakiegoś etapu. Rodzice ziemscy nauczyli Jezusa tego, co potrafili. Jezus dalsze wzrastanie zawiera Bogu Ojcu. Teraz to Maryja i Józef będą uczyć się od Jezusa relacji z Bogiem. Jezus wymusza na swojej Matce i ziemskim ojcu zmianę perspektywy myślenia – z ludzkiej na Bożą.

Jak ja zachowuję się, gdy nie rozumiem wydarzeń, które mnie spotykają? Z czym muszę się zmierzyć, by móc dostrzec Bożą perspektywę wydarzeń?

3. Maryja jednocześnie wychowanką i uczennicą.

Niezrozumienie przynależności Jezusa do Boga Ojca wprowadza Maryję jeszcze głębiej na drogę wiary i wzrastania. Można powiedzieć, że Matka Boga jako pierwsza przeżywa „ciemności wiary”. Jest Jego wychowawczynią, a jednocześnie uczennicą, która wiernie zatrzymuje w sercu słowa Jezusa i medytuje nad nimi.

Wiara nie wymaga natychmiastowego zrozumienia. Przeciwnie – zakłada tajemnicę i otwartość na nowe, nieznanne; zakłada wątpliwości, pytania oraz prowokuje do poszukiwania odpowiedzi. Wymaga jednak Maryjnego „zachowywania i rozważania w sercu”. Wymaga zaufania i przyjęcia, zgody na to, w jaki sposób Bóg chce działać, a wyzbywania się swojego planu na odnajdywanie Boga.

Jak ja łączę bycie wychowawcą dla jednych, a jednocześnie bycie uczniem? Czy mam otwartość na niestandardowość logiki Bożej, czy próbuję włożyć Boga w ramy ludzkiej logiki?

Rozmowa końcowa:

Porozmawiam z Maryją o tym, co mnie najbardziej poruszyło w trakcie tej medytacji. *Zdrowaś Mario...*

Notatki:

Dzień VI
Medytacja powtórkowa

Powiedziała TAK

Ród ludzki przepływał morską falą
nie spostrzegł nawet że się czas zatrzymał
i rozpoczęła nowa jego miara

Sprawiła to zwykła płochliwa dziewczyna
która w pokorze swej i wstydzie powiedziała
TAK

Józef Zięba

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.