

Tydzień I OD LĘKU DO UFNOŚCI

Medytacja 1 Ty jesteś ze mną

1. **Przygotowanie do spotkania z Bogiem.** 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.

SŁOWO BOŻE DO MEDYTACJI: Ps 23

Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego.

Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach.

*Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć:
orzeźwia moją duszę.*

Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach

przez wzgląd na swoje imię.

Chociażbym chodził ciemną doliną,

zła się nie ulękę,

bo Ty jesteś ze mną.

Twój kij i Twoja łaska

są tym, co mnie pociesza.

Stół dla mnie zastawiasz

wobec moich przeciwników;

namaszczaś mi głowę olejkami;

mój kielich jest przeobfity.

Tak, dobroć i łaska pójdą w ślad za mną

przez wszystkie dni mego życia

i zamieszkać w domu Pańskim

po najdłuższe czasy.

Obraz do modlitwy: Wyobraź sobie miejsce, w którym najlepiej odpoczywasz, czujesz się zadowolony(a), beztroski(a). Niczego ci nie brakuje. Trwaj w tym obrazie.

Prośba o owoc modlitwy: Proś o łaskę poznania, jak bardzo Bóg cię kocha i troszczy się o ciebie

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE:

Rozważ kolejne punkty, skupiając się na tym, co cię poruszyło. Pozostań przy tym i zobacz, jak to słowo dotyka twojego życia.

1. Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego.

Pomyśl o swoim życiu, o bliskich - rodzinie i przyjaciółach, wspólnocie; o swojej pracy, umiejętnościach, talentach; o rzeczach materialnych, które posiadasz. Wszystko to zawdzięczasz Bogu i Jego łasce. Podziękuj za to.

2. Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach.

Bóg mówi do ciebie przez ludzi, sytuacje, wydarzenia. Popatrz na historię swojego życia i zastanów się, jak Pan działał w twoim życiu. Zobacz ludzi, którzy ci towarzyszyli i byli Jego głosem; przypomnij sobie dobre decyzje. Popatrz na to, co pozwoliło ci je podjąć i w nich wytrwać. Przypomnij sobie też, jak Pan cię sprowadzał ze złej drogi, jak towarzyszył ci w momentach trudnych czy w chwilach twojej słabości i braku wierności.

3. Dobroć i łaska pójdą w ślad za mną przez wszystkie dni mego życia.

Prawdą jest, że Bóg jest zawsze z tobą, ale czasami może być tak, że w ogóle Go nie dostrzegasz. Postaraj się też zobaczyć te sytuacje, w których czuleś(aś) się samotny(a) i opuszczony(a). On tam był. Rozejrzyj się, dostrzeż Jego obecność i działanie przez ludzi, sytuacje, wydarzenia.

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”.

Pamiętaj o spisaniu poruszeń, refleksji...

Tydzień I OD LĘKU DO UFNOŚCI

Medytacja 2 Uciszenie burzy Mt 8, 23-27

1. Przygotowanie do spotkania z Bogiem. 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 8, 23-27

Gdy wszedł do łodzi, poszli za Nim Jego uczniowie. Nagle zerwała się gwałtowna burza na jeziorze, tak że fale zalewały łódź; On zaś spał. Wtedy przystąpili do Niego i obudzili Go, mówiąc: «Panie, ratuj, giniemy!». A On im rzekł: «Czemu bojaźliwi jesteście, małej wiary?». Potem wstał, rozkazał wicherom i jezioru, i nastąpiła głęboka cisza. A ludzie pytali zdumieni: «Kimże On jest, że nawet wichry i jezioro są Mu posłuszne?»

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać – możesz go jeszcze raz przeczytać, **a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię.** Wyobraź sobie Jezusa śpiącego w łodzi. Zobacz Apostołów, jak walczą z coraz większymi falami. Zobacz ich wysiłek. Przyjrzyj się, jak zwracają się do Jezusa i wołają: «Panie ratuj, giniemy!». Wreszcie spójrz, jak fale stają się coraz mniejsze i na rozkaz Jezusa nastaje głęboka cisza.

Prośba o owoc modlitwy: Proś o łaskę zrozumienia, że Bóg jest obecny ze swoją miłością w każdej sytuacji twojego życia, nawet tej najtrudniejszej.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE:

Rozważ kolejne punkty, skupiając się na tym, co cię poruszyło. Pozostań przy tym i zobacz, jak to słowo dotyka twojego życia.

1. Nagle zerwała się gwałtowna burza.

Wydawałoby się, że apostołowie jako rybacy powinni być przyzwyczajeni do takich zdarzeń na jeziorze. Jednak ta sytuacja spowodowała lęk. Jakby wszystko, co wiedzieli o swojej pracy, całe doświadczenie nie miało wówczas znaczenia. Przyjrzyj się swojemu życiu. Zobacz w swojej historii te momenty, w których wydawało się tobie, że fale przeciwności zalewają łódź twojego życia. Jakie uczucia tobie wówczas towarzyszyły? Jak reagowałeś(aś)? Co Ci wtedy pomagało, a co przeszkadzało w powrocie do równowagi?

2. Panie, ratuj, giniemy! A On im rzekł: «czemu bojaźliwi jesteście małej wiary».

Uczniowie budzą Jezusa. Wołają do Niego: «ratuj, giniemy!». Czekają na Jego reakcję. W ten sposób przyznają się do swojej bezradności i słabości. Przyznają, że sytuacja ich przerasta. Jezus nie pozostawia uczniów samych, jednak wskazuje na źródło ich niepokoju: «dlaczego bojaźliwi jesteście małej wiary?». Bóg dokładnie wie, czego potrzebujesz. Pragnie, byś Mu zaufała(a), nawet wtedy, gdy wydaje się, że śpi. Jakie uczucia rodzą się w tobie, gdy widzisz Jezusa śpiącego w łodzi twojego życia?

3. I nastąpiła głęboka cisza.

Jezus ucisza jezioro. Jest tym, który może włączyć w twoje serce głęboki pokój i nadzieję. Przypomnij sobie trudne doświadczenia, w których ciężar życia wydawał się „nie do uniesienia” a jednak w twoim sercu gościły pokój i zaufanie do Boga. Co pomagało ci przeżyć sytuację w taki sposób?

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”.

Pamiętaj o spisaniu poruszeń, refleksji...

Tydzień I OD LĘKU DO UFNOŚCI

Medytacja 3 Kobieta cierpiąca na krwotok

1. **Przygotowanie do spotkania z Bogiem.** . 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.

SŁOWO BOŻE DO MEDYTACJI: Łk 8, 40. 42-48

Gdy Jezus powrócił, tłum przyjął Go z radością, bo wszyscy Go wyczekiwali. Gdy Jezus tam szedł, tłumy napierały na Niego. A pewna kobieta od dwunastu lat cierpiała na upływ krwi; całe swe mienie wydała na lekarzy, a żaden nie mógł jej uleczyć. Podeszła z tyłu i dotknęła się frędzli Jego płaszcza, a natychmiast ustał jej upływ krwi. Lecz Jezus zapytał: «Kto się Mnie dotknął?». Gdy wszyscy się wypierali, Piotr powiedział: «Mistrzu, to tłumy zewsząd Cię otaczają i ściskają». Lecz Jezus rzekł: «Ktoś się Mnie dotknął, bo poznałem, że moc wyszła ode Mnie». Wtedy kobieta, widząc, że się nie ukryje, zbliżyła się drżąc i upadłszy przed Nim opowiedziała wobec całego ludu, dlaczego się Go dotknęła i jak natychmiast została uleczone. Jezus rzekł do niej: «Córko, twoja wiara cię ocaliła, idź w pokój!»

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać – możesz go jeszcze raz przeczytać, **a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię**. Wyobraź sobie tłum ludzi podekscytowany spotkaniem z Jezusem oraz kobietę, która próbuje się do Niego zbliżyć. Przyjrzyj się Jezusowi: jak wygląda, co robi, jakie jest Jego spojrzenie oraz ton głosu.

Postaraj się znaleźć swoje miejsce w tej scenie. Może jesteś osobą z tłumu? A może uczniem Jezusa lub tą kobietą? Spróbuj uczestniczyć w tym spotkaniu

Prośba o owoc modlitwy: Proś o łaskę złożenia całej swojej nadziei w Bogu.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE: Rozważ kolejne punkty, skupiając się na tym, co cię poruszyło. Pozostań przy tym i zobacz, jak to słowo dotyka twojego życia.

1. Całe swe mienie wydała na lekarzy.

Sytuacja kobiety wydaje się beznadziejna. Po ludzku brakuje nadziei. Czuje, że nikt nie może jej pomóc, a sytuacja ciągle się pogarsza. W jej sercu może rodzić się lęk przed cierpieniem i śmiercią. Kobieta może też być zmęczona chorobą i zależniona, gdyż doświadcza odrzucenia. Jako cierpiąca na upływ krwi jest wykluczona ze wspólnoty. Przypomnij sobie sytuacje ze swojego życia, które wydawały ci się beznadziejne. Co czułeś(aś)?

2. Kto się Mnie dotknął?

Jezus nie jest tylko „zadaniowy”, ale chce spotkania z człowiekiem. Szedł przecież załatwić ważną sprawę, lecz był jest na tyle uważny, że nie przegapił kobiety przychodzącej do Niego ze swoim problemem. Nie widział jedynie jej potrzeby fizycznej. Przecież słabość ciała powróci, a życie doczesne ostatecznie zakończy się śmiercią. Niepowtarzalne jest jednak spotkanie z Nim. Spróbuj zobaczyć Jezusa w tej scenie pragnienia spotkania z człowiekiem. Jakie odczucia budzi w tobie ten obraz Boga?

3. Zbliżyła się drżąc.

Kobieta bała się, bo jako nieczystej nie wolno jej było nikogo dotykać. Mimo strachu stanęła jednak w prawdzie. W rezultacie Jezus nie tylko przywrócił jej zdrowie, ale też pokazał wszystkim, że mogą bez obaw ją przyjąć. Zadbaj o to, żeby odeszła w pokój i nie wyrzucała sobie tego, co zrobiła. Jej postawa doprowadziła ją do głębokiego spotkania z Bogiem. Wróć do trudnej sytuacji z twojego życia. Czy w jej rozwiązaniu potrafisz odnaleźć działanie Boga i własną nadzieję położoną w Nim?

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”.

Pamiętaj o spisanu poruszeń, refleksji...

Tydzień I OD LĘKU DO UFNOŚCI**Medytacja 4 Powołanie Piotra**

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.

SŁOWO BOŻE DO MEDITACJI: Łk 5, 1-11 Pewnego razu - gdy tłum cisnął się do Niego, aby słuchać słowa Bożego, a On stał nad jeziorem Genenezaret -

zobaczył dwie łodzie, stojące przy brzegu; rybacy zaś wyszli z nich i płukali sieci. Wszedłszy do jednej łodzi, która należała do Szymona, poprosił go, żeby nieco odbił od brzegu. Potem usiadł i z łodzi nauczał tłumy.

Gdy przestał mówić, rzekł do Szymona: «Wypłyn na głębię i zarzućcie sieci na połów!». A Szymon odpowiedział: «Mistrzu, całą noc pracowaliśmy i niceśmy nie ułowili. Lecz na Twoje słowo zarzucę sieci». Skoro to uczynili, zagarnęli tak wielkie mnóstwo ryb, że sieci ich zaczynały się rwać. Skinęli więc na współników w drugiej łodzi, żeby im przyszli z pomocą. Ci podpłynęli; i napełnili obie łodzie, tak że się prawie zanurzały. Widząc to Szymon Piotr przypadł Jezusowi do kolan i rzekł: «Odejdź ode mnie, Panie, bo jestem człowiek grzeszny». I jego bowiem, i wszystkich jego towarzyszy w zdumienie wprowadził połów ryb, jakiego dokonali; jak również Jakuba i Jana, synów Zebedeusza, którzy byli współnikami Szymona. Lecz Jezus rzekł do Szymona: «Nie bój się, odtąd ludzi będziesz łowił». I przyciągnąwszy łodzie do brzegu, zostawili wszystko i poszli za Nim.

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać – możesz go jeszcze raz przeczytać, **a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię**. Zobacz Jezioro Galilejskie o poranku, dwie łodzie zacumowane przy brzegu, w jednej Jezusa nauczającego zasłuchanych ludzi siedzących na brzegu.

Prośba o owoc modlitwy: Proś o dar poznania i zaakceptowania swoich możliwości.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE: Rozważ kolejne punkty, skupiając się na tym, co cię poruszyło. Pozostań przy tym i zobacz, jak to słowo dotyka twojego życia.

1. Wypłyn na głębię i zarzućcie sieci na połów!

Jezus wystawia na próbę zaufanie Piotra. W doświadczonym rybaku budzą się wątpliwości. Mimo zmęczenia oraz lęku o utratę reputacji i ośmieszenie Piotr odbija od brzegu, opierając się wyłącznie na zaufaniu do słów Jezusa. Jest to oznaka odwagi i miłości. Pan wzywa go na głębię relacji, poza to, co znane i przewidywalne. Do czego ciebie pociąga Chrystus? Może wbrew twojemu doświadczeniu, twoim przekonaniom? Porozmawiaj z Nim o tym, czego się lękasz i do czego pragnie cię zaprosić.

2. Odejdź ode mnie Panie, bo jestem człowiek grzeszny.

Skutek zaufania Jezusowi widać natychmiast: połów jest ogromny. Piotr w akcie pokory upada do nóg Jezusa, czując się niegodnym tego, co go spotkało. W obliczu Jezusa, w którym odkrywa moc Bożą, doświadcza swojej ułomności, rozpoznaje granice swoich ludzkich możliwości. Czy i ty doświadczyłeś(aś) w swoim życiu obfitości Bożej łaski, która zdumiała cię podobnie jak Piotra i Jego towarzyszy? Spróbuj przypomnieć sobie taką sytuację i zobaczyć swoje reakcje: niedowierzanie, a może ufność, poczucie wdzięczności i uwielbienia.

3. Nie bój się.

Jezus wypowiada te słowa, widząc lęk Piotra. Są one wezwaniem do akceptacji siebie i swego życia, do zgody na własne słabości. Są zaproszeniem do zaufania Bogu, który prowadzi przez życie i realizuje swój plan, mimo ludzkich ograniczeń i lęków. Jezus pomoże ci przewyciężyć niepewność i wstyd, zachęca do odwagi i zaufania. Zapewnia, że poprowadzi cię również do miejsc, których jeszcze nie znasz. Będzie z tobą, gdy poczujesz niepokój. Znak od Boga jest dla Piotra początkiem nowej drogi z Chrystusem. Pomaga zbudować relację, dodaje siły, przemienia i uzdrawia z lęku, budzi ufność. Co potrzebujesz zostawić za sobą, z czego jest ci najtrudniej zrezygnować? Co czujesz, kiedy myślisz o pójściu za Jezusem?

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”.

Pamiętaj o spisananiu poruszeń, refleksji...

Tydzień I OD LĘKU DO UFNOŚCI

Medytacja 5 Zmartwychwstały ukazuje się apostołom J 20, 19-21

1. **Przygotowanie do spotkania z Bogiem.** 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 20, 19-21 Wieczorem owego pierwszego dnia tygodnia, tam gdzie przebywali uczniowie, gdy drzwi były zamknięte z obawy przed Żydami, przyszedł Jezus, stanął pośrodku i rzekł do nich: «Pokój wam!». A to powiedziawszy, pokazał im ręce i bok. Uradowali się zatem uczniowie, ujrawszy Pana. A Jezus znowu rzekł do nich: «Pokój wam! Jak Ojciec Mnie posłał, tak i Ja was posyłam»

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać – możesz go jeszcze raz przeczytać, **a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię.** Wyobraź sobie apostołów siedzących w zamkniętym mieszkaniu, załękniętych i pozbawionych nadziei. Zobacz, jak się zachowują. Pomyśl, co mogą czuć.

Prośba o owoc modlitwy: Proś o łaskę dostrzegania obecności Jezusa w każdej sytuacji swojego życia

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE: Rozważ kolejne punkty, skupiając się na tym, co cię poruszyło. Pozostań przy tym i zobacz, jak to słowo dotyka twojego życia.

1. Drzwi były zamknięte z obawy przed Żydami.

Świat apostołów zawalił się. Ich Mistrz został ukrzyżowany. Rano dowiedzieli się, że grób jest pusty, a Maria Magdalena opowiadała o spotkaniu ze Zmartwychwstałym. Oni Go nie widzieli. W dodatku arcykapłani oskarżali uczniów Jezusa, że wykradli Jego ciało z grobu. Uczniowie siedzą zatem w zamkniętym wieczniku zdezorientowani, pozbawieni przywództwa, bezradni i pełni lęku. Może i ty przeżyłeś(aś) sytuację, w których czułeś(aś) się podobnie? Pomyśl, czego się bałeś(aś), czym niepokoiłeś(aś)? Jakie lęki odzywają się w tobie najczęściej? Zaproś do nich Jezusa.

2. Pokój wam!

Do tej, zdawałoby się beznadziejnej, sytuacji przychodzi Jezus, mimo drzwi zamkniętych. Przychodzi i przynosi pokój. Dla Niego nie ma barier, nie ma murów, nie ma zamkniętych drzwi. Wchodzi do twojego lęku, do twojej bezradności i przynosi ci pokój. Przypomnij sobie takie sytuacje w swoim życiu, w których sam doświadczyłeś(aś) takiego spotkania, wydarzenia, słowa, które odmieniły twoją sytuację i niosły pokój.

3. Jak Ojciec Mnie posłał, tak i Ja was posyłam.

Doświadczenie uzdrawiającej i uwalniającej mocy Jezusa wymaga dania świadectwa. Jezus posłał cię, abyś niósł nadzieję, którą On ci przywrócił, tym, którzy tej nadziei nie mają. W jaki sposób towarzyszysz ludziom, którzy są pozbawieni nadziei, nie widzą wyjścia z trudnych sytuacji? U kogo sam(a) szukasz pomocy w takich sytuacjach

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”.

Pamiętaj o spisaniu poruszeń, refleksji...