

Ignatius

ROCZNICA
NAWRÓCENIA
ŚW. IGNACEGO LOYOLI

Tydzień Ignacjański 4-11.05.2022

Spis treści:

Tydzień Ignacjański 4-11.05.2022	1
Dzień 1: 4.05.2022, środa	2
<i>Chodźcie, a zobaczycie (J 1, 35-42)</i>	2
Dzień 2: 5.05.2022, czwartek	4
<i>Ja jestem chlebem żywym (J 6, 51-58)</i>	4
Dzień 3: 6.05.2022, piątek	6
<i>Jezus prowadzi do Ojca (J 14, 1-11)</i>	6
Dzień 4: 7.05.2022, sobota	8
<i>Bóg wszystko przenika (Ps 139, 5-6.14-16)</i>	8
Dzień 5: 8.05.2022, niedziela	10
<i>Dobry pasterz i Jego owce (J 10, 27-30)</i>	10
Dzień 6: 9.05.2022, poniedziałek	12
<i>Niewidomy pod Jerychem (Łk 18,35-43)</i>	12
Dzień 7: 10.05.2022, wtorek	14
<i>Spotkanie z Jezusem (Łk 24,13-35)</i>	14
Dzień 8: 11.05.2022, środa	16
<i>Uzdrowienie Naamana (2 Kr 5, 1-19)</i>	16



Wspólnota Życia
Chrześcijańskiego
w Polsce



FUNDACJA JEZUICKIEGO OŚRODKA
KULTURY I ROZWOJU

Dzień 1: 4.05.2022, środa

Chodźcie, a zobaczycie (J 1, 35-42)

Tekst do medytacji: *Nazajutrz Jan znowu stał w tym miejscu wraz z dwoma swoimi uczniami i gdy zobaczył przechodzącego Jezusa, rzekł: „Oto Baranek Boży.” Dwaj uczniowie usłyszeli, jak mówił, i poszli za Jezusem. Jezus zaś, odwróciwszy się i ujrzawszy, że oni idą za Nim, rzekł do nich: „Czego szukacie?” Oni powiedzieli do Niego: „Rabbi! - to znaczy: Nauczycielu - gdzie mieszkasz?” Odpowiedział im: „Chodźcie, a zobaczycie.” Poszli więc i zobaczyli, gdzie mieszka, i tego dnia pozostali u Niego. Było to około godziny dziesiątej. Jednym z dwóch, którzy to usłyszeli od Jana i poszli za Nim, był Andrzej, brat Szymona Piotra. Ten spotkał najpierw swego brata i rzekł do niego: „Znaleźliśmy Mesjasza” - to znaczy: Chrystusa. I przyprowadził go do Jezusa. A Jezus, wejrząwszy na niego, powiedział: „Ty jesteś Szymon, syn Jana; ty będziesz nazywał się Kefas” - to znaczy: Piotr.*

Modlitwa przygotowawcza: Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszelkie przeszkody, aby oczyszczał Twoje myśli, zamiary i decyzje oraz kierował je ku większej chwale Boga.

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę, przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię. Zobacz Jezusa na brzegu Jordanu. Usłysz rozmowę uczniów z Jezusem. Zobacz, jak idą za Nim do Jego domu. Zobacz, jak Jezus rozmawia z Szymonem i zapowiada przemianę jego życia. Wyobraź sobie, że jesteś osobą obecną tam i obserwującą te wydarzenia.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie możesz prosić o pragnienie wewnętrznej przemiany i oddania się Chrystusowi.

Punkty pomocne w medytacji:

1. *Jan znowu stał w tym miejscu wraz z dwoma swoimi uczniami i gdy zobaczył przechodzącego Jezusa, rzekł: Oto Baranek Boży.* Także w Twoim życiu były osoby, które wskazywały na Jezusa: rodzice, wychowawcy, katecheci, koledzy, przyjaciele. Spróbuj spojrzeć na ważne osoby w Twoim życiu, jak na proroków, którzy podpowiadali Ci, gdzie można znaleźć Boga. Podziękuj Bogu za tych dobrych ludzi. Czy Ty jesteś, lub możesz być, osobą wskazującą Jezusa innym? W jaki sposób to czynisz i możesz czynić dalej?

2. Jezus zaś, odwróciwszy się i ujrawszy, że oni idą za Nim, rzekł do nich: Czego szukacie? Oni powiedzieli do Niego: Rabbi! - to znaczy: Nauczycielu - gdzie mieszkasz? Dziś Jezus pyta ciebie: Czego szukasz? Za czym gonisz w życiu? Co jest dla Ciebie ważne? Życie opiera się na fundamencie. Są potrzebne pojęcia pierwotne, oczywiste i niepodważalne, bez których nie da się żyć na co dzień w zgodzie ze sobą, bliźnimi i z Bogiem. Należy do nich Dekalog, prawo naturalne oraz przykazanie Miłości. Twarzą tych fundamentalnych zasad jest żywy Jezus. Jeśli będziesz za Nim szedł, tak jak uczniowie, wtedy odkryjesz to, co najważniejsze w życiu: wiarę, nadzieję i miłość. Będziesz mógł zamieszkać z Jezusem i w Jezusie - już nie tylko na chwilę, tak jak uczniowie, którzy zobaczyli gdzie mieszka Jezus. Będziesz mógł poprzez duchową więź przyjaźni z Jezusem trwać w wierze, nadziei i miłości. On chce się stać Twoim przyjacielem, przewodnikiem, nauczycielem i mistrzem. W jaki sposób pozwalasz Mu na to w swojej codzienności? Co wymaga podjęcia przez Ciebie koniecznych zmian?

3. Andrzej (...) spotkał najpierw swego brata i rzekł do niego: Znaleźliśmy Mesjasza - to znaczy: Chrystusa. I przyprowadził go do Jezusa. A Jezus, wejrawszy na niego, powiedział: Ty jesteś Szymon, syn Jana; ty będziesz nazywał się Kefas - to znaczy: Piotr. Spotkanie z Jezusem ma cię doprowadzić do wewnętrznej przemiany, którą św. Ignacy Loyola opisał w krótkich słowach: „Jest bardzo mało ludzi, którzy przeczuwają, co Bóg uczyniłby z nich, gdyby zaparli się siebie i całkowicie oddali się Chrystusowi Panu, aby On ukształtował ich dusze w swych dłoniach”. Jezus zapowiada Szymonowi poprzez zmianę jego imienia, że taka zmiana dokona się w nim. Wiara w Jezusa przemienia człowieka. Ma moc przemienić także ciebie. Poproś Jezusa na początku tego Tygodnia Ignacjańskiego o łaskę wewnętrznej przemiany. Niech dokona się w Tobie to, co Bóg Ci na ten czas przeznaczył. Proś, byś był gotów współpracować z Jego łaską.

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”.



Wspólnota Życia
Chrześcijańskiego
w Polsce



Dzień 2: 5.05.2022, czwartek

Ja jestem chlebem żywym (J 6, 51-58)

Tekst do medytacji: *Jezus powiedział do Żydów: Ja jestem chlebem żywym, który zstąpił z nieba. Jeśli kto spożywa ten chleb, będzie żył na wieki. Chlebem, który Ja dam, jest moje ciało za życie świata. Sprzeczali się więc między sobą Żydzi mówiąc: Jak On może nam dać /swoje/ ciało do spożycia? Rzekł do nich Jezus: Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Jeżeli nie będziecie spożywali Ciała Syna Człowieczego i nie będziecie pili Krwi Jego, nie będziecie mieli życia w sobie. Kto spożywa moje Ciało i pije moją Krew, ma życie wieczne, a Ja go wskrzeszę w dniu ostatecznym. Ciało moje jest prawdziwym pokarmem, a Krew moja jest prawdziwym napojem. Kto spożywa moje Ciało i Krew moją pije, trwa we Mnie, a Ja w nim. Jak Mnie posłał żyjący Ojciec, a Ja żyję przez Ojca, tak i ten, kto Mnie spożywa, będzie żył przeze Mnie. To jest chleb, który z nieba zstąpił - nie jest on taki jak ten, który jedli wasi przodkowie, a poumierali. Kto spożywa ten chleb, będzie żył na wieki.*

Modlitwa przygotowawcza: Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszelkie przeszkody, aby oczyszczał Twoje myśli, zamiary i decyzje oraz kierował je ku większej chwale Boga.

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę, przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię. Zobacz Jezusa przemawiającego do tłumu ludzi. Popatrz na twarze słuchających Jezusa, jedno pełne zdziwienia inne uśmiechnięte, jeszcze inne zdegustowane. Słuchając nauki Jezusa, obserwuj różne reakcje tłumu.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie możesz prosić o łaskę, by dostrzec jaki „pokarm” w twoim życiu jest najbardziej wartościowy.

Punkty pomocne w medytacji:

1. *Pokarm.* Popatrzę na to co jest moim codziennym „pokarmem”. Co pozwala mi żyć, rozwijać się: moje pożywienie, relacje z innymi ludźmi, pasje, praca, zainteresowania, marzenia, plany, duchowość, modlitwa... Które z tych rzeczy dodają mi siły, a które są „pokarmem” bez większej wartości, a może wręcz odbierają mi życie? Czy w którymś z tych obszarów czuję głód?

2. Ciało i krew. W Nowym Testamencie ciało i krew są synonimem całego człowieka, osoby ludzkiej, określeniem pełniejszym niż samo ciało. Do pełni życia nie wystarczy tylko pełny brzuch. Jak mogę otworzyć się na chleb żywy, który daje życie wieczne? Mogę poprosić Jezusa, by pomógł mi dostrzec, w jaki sposób On chce mnie karmić i prowadzić do pełni życia - w moich relacjach, pracy, pasjach, marzeniach, modlitwie...

3. Będzie żył na wieki. Św. Ignacy przypomina nam, że człowiek jest stworzony, aby Boga, swego Pana chwalił, czcił i Jemu służył, a przez to zbawił duszę swoją. Kieruję się w życiu różnymi motywacjami. Na ile w moich wyborach jest obecna perspektywa życia wiecznego. To mój cel. A środkami do celu są wszystkie rzeczy stworzone. Jak ich używam? Z jaką perspektywą? Co chciałbym zmienić?

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*”.



Wspólnota Życia
Chrześcijańskiego
w Polsce



Dzień 3: 6.05.2022, piątek

Jezus prowadzi do Ojca (J 14, 1-11)

Tekst do medytacji: *«Niech się nie trwoży serce wasze. Wierzcie w Boga? I we Mnie wierzcie! W domu Ojca mego jest mieszkań wiele. Gdyby tak nie było, to bym wam powiedział. Idę przecież przygotować wam miejsce. A gdy odejdę i przygotuję wam miejsce, przyjdę powtórnie i zabiorę was do siebie, abyście i wy byli tam, gdzie Ja jestem. Znaście drogę, dokąd Ja idę». Odezwał się do Niego Tomasz: «Panie, nie wiemy, dokąd idziesz. Jak więc możemy znać drogę?». Odpowiedział mu Jezus: «Ja jestem drogą i prawdą, i życiem. Nikt nie przychodzi do Ojca inaczej jak tylko przeze Mnie. Gdybyście Mnie poznali, znalibyście i mojego Ojca. Ale teraz już Go znacie i zobaczyliście». Rzekł do Niego Filip: «Panie, pokaż nam Ojca, a to nam wystarczy». Odpowiedział mu Jezus: «Filipie, tak długo jestem z wami, a jeszcze Mnie nie poznałeś? Kto Mnie zobaczył, zobaczył także i Ojca. Dlaczego więc mówisz: "Pokaż nam Ojca?". Czy nie wierzysz, że Ja jestem w Ojcu, a Ojciec we Mnie? Słów tych, które wam mówię, nie wypowiadam od siebie. Ojciec, który trwa we Mnie, On sam dokonuje tych dzieł. Wierzcie Mi, że Ja jestem w Ojcu, a Ojciec we Mnie. Jeżeli zaś nie - wierzcie przynajmniej ze względu na same dzieła!*

Modlitwa przygotowawcza: Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszelkie przeszkody, aby oczyszczał Twoje myśli, zamiary i decyzje oraz kierował je ku większej chwale Boga.

Obraz do modlitwy: Zobacz Jezusa, który serdecznie rozmawia z siedzącymi wokół Niego uczniami, przypominając im liczne, jedno po drugim zdarzenia, które wraz z Nim przeżyli przez lata spędzone u Jego boku. Łagodny wzrok Jezusa spoczywa kolejno na każdym z nich, w tym i na tobie...

Prośba o owoc modlitwy: Abym poznał bliską, choć często dyskretną obecność Boga w moim życiu.

Punkty pomocne w medytacji:

1. Jezus jest DROGĄ. Droga wymaga podążania do określonego celu. Trzeba chcieć wyruszyć, iść, pokonywać trudy wędrowania. Trzeba też zatrzymać się, odpocząć i potem znów ruszać. Uświadomię sobie, że w drodze mojego życia nie wędruję sam. Od samego jej początku było - i jest - wiele osób, które mi w niej towarzyszą i które na niej spotkałem. Uświadomię sobie szczególnie te, które były i są wyjątkowo ważne. Uświadomię sobie moment spotkania na tej drodze Jezusa - i liczne momenty, kiedy miałem świadomość Jego towarzyszenia mi.

2. Jezus jest PRAWDĄ. Greckie słowo „prawda” (*aletheia*) oznacza: „to, co jawne”, „nieskryte”; można też powiedzieć: „to, co się ujawnia”, „co się odsłania”. Poznawanie prawdy jest więc procesem, tak jak osiągnięcie celu podróży jest pokonywaniem drogi. Jezus pragnie, abym Go poznawał; pragnie mi Siebie odsłaniać - abym w ten sposób poznawał prawdę o Ojcu, i równie dobrze o sobie samym i o innych. Jezus odsłania mi Siebie w drodze mojego życia. Jego stylem nauczania nie jest „wyłożyć kawę na łąkę”, ale zaproszenie „pójdź za Mną”. Na pytanie uczniów Jana Chrzciciela skierowane do Jezusa „«Rabbi! - to znaczy: Nauczycielu - gdzie mieszkasz?»», odpowiedział im: «Chodźcie, a zobaczycie». [J 1, 38-39]. Prawdziwe poznawanie Jezusa jest uczeniem się Go, tj. przyswajaniem sobie (a to jest proces) Jego sposobu patrzenia, myślenia i działania, aby ono stawało się moim (to też jest proces). Uświadomię sobie, jak Jezus „odsłania mi Siebie” w drodze mojego życia.

3. Jezus jest ŻYCIEM. Poznawanie Jezusa, a w ten sposób i Ojca, to coraz głębsze odkrywanie jak bardzo jestem obdarowany. Co więcej, to odkrywanie i przyjmowanie, że „wszystkie moje źródła są w Nim” (Ps 87, 7) - czy ktoś by tego chciał, czy nie chciał, czy ktoś w to wierzy, czy nie. Natomiast ufne, cierpliwe i nieustanne przyjmowanie tej PRAWDY, to coraz bardziej twórcze otwieranie się na ŻYCIE. Jego źródła chcą mnie wypełniać i czynić moje życie owocnym. ŻYCIE ze swojej istoty pragnie się udzielać. Uświadomię sobie, że źródło wszystkiego co we mnie żywe, życiodajne, dobre i piękne jest w Nim. On jest moim źródłem, które nigdy bić nie przestaje.

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*”.



Wspólnota Życia
Chrześcijańskiego
w Polsce



Dzień 4: 7.05.2022, sobota

Bóg wszystko przenika (Ps 139, 5-6.14-16)

Tekst do medytacji: *Ty ogarniasz mnie zewsząd i kładziesz na mnie swą rękę. Zbyt dziwna jest dla mnie Twa wiedza, zbyt wzniosła: nie mogę jej pojąć. (...) Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie, godne podziwu są Twoje dzieła. I dobrze znasz moją duszę, nie tajna Ci moja istota, kiedy w ukryciu powstawałem, utkany w głębi ziemi. Oczy Twoje widziały me czyny i wszystkie są spisane w Twej księdze; dni określone zostały, chociaż żaden z nich [jeszcze] nie nastął.*

Modlitwa przygotowawcza: Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszelkie przeszkody, aby oczyszczał Twoje myśli, zamiary i decyzje oraz kierował je ku większej chwale Boga.

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę, przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię. Możesz wyobrazić sobie siebie rozmawiającego z Bogiem, w dowolnym miejscu, stoicie lub siedzicie obok siebie, patrzycie na siebie.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie możesz prosić o łaskę zobaczenia siebie oczami Boga – tego, jak On na Ciebie patrzy.

Punkty pomocne w medytacji:

1. „Ty ogarniasz mnie zewsząd i kładziesz na mnie swą rękę”. Bóg zawsze jest przy Tobie, otacza troską i trzyma Cię za rękę. Wspiera Cię i idzie z Tobą w najdziwniejsze miejsca i sytuacje. Jednocześnie nigdy nie ogranicza Twojej wolności, nie wchodzi tam, gdzie nie chcesz Go wpuścić. Jak czujesz się w Jego obecności? Kiedy jesteś swobodny, a kiedy chciałbyś, żeby On Cię nie widział? Dlaczego tak się dzieje? Przed czym chcesz się schować, uciec?

2. „Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak cudownie...” Bóg poprzez psalmistę mówi, że jesteś Jego cudownym stworzeniem, wyjątkowym, ukochanym, wspaniałym... Jak doświadczasz tego w swoim sercu? Wierzysz Słowu Bożemu, czy ulegasz pokusie myślenia, że tyle rzeczy w Tobie i w Twoim życiu Bogu się nie „udało”, że mógł je zrobić lepiej? W jakich sytuacjach, relacjach, wątpisz w Bożą prawdę o Tobie? A kiedy czujesz radość i wdzięczność za siebie samego?

3. „I dobrze znasz moją duszę, nie tajna Ci moja istota...” Bóg zna Cię najlepiej i wie o Tobie wszystko. Zna Twoje pragnienia, myśli, emocje, postępowanie... Jakie uczucia pojawiają się w Tobie, gdy się nad tym zastanawiasz? Bóg wie więcej o Tobie, niż Ty sam. Być może nie odkryłeś jeszcze swojego powołania, nie wiesz, co chcesz robić zawodowo, gdzie mieszkać, jakie relacje budować... A może właśnie w Twoim życiu coś lub wiele się zmienia. Może w tym czasie odkrywasz na nowo siebie i to, co chcesz robić, co jest Twoim priorytetem, największym pragnieniem? Może czujesz się zagubiony, niepewny, bezradny. On chce z Tobą o tym wszystkim rozmawiać. Podzielić się z Tobą Swoimi myślami. Ten czas jest przeznaczony na Waszą rozmowę, na zadawanie pytań, słuchanie odpowiedzi, poznawanie się nawzajem.

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”.



Wspólnota Życia
Chrześcijańskiego
w Polsce





Dzień 5: 8.05.2022, niedziela

Dobry pasterz i Jego owce (J 10, 27-30)

Tekst do medytacji: *Moje owce słuchają mego głosu, a Ja znam je. Idą one za Mną i Ja daję im życie wieczne. Nie zginą one na wieki i nikt nie wyrwie ich z mojej ręki. Ojciec mój, który Mi je dał, jest większy od wszystkich. I nikt nie może ich wyrwać z ręki mego Ojca. Ja i Ojciec jedno jesteśmy».*

Modlitwa przygotowawcza: Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszelkie przeszkody, aby oczyszczał Twoje myśli, zamiary i decyzje oraz kierował je ku większej chwale Boga.

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę, przypomnij sobie tekst ewangeliczny, a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię. Zobacz stado owiec i pasterzy. Mogą to być górale tatrzańscy, bieszczadzcy albo pasterze z Palestyny, Grecji lub na alpejskich halach... Usłysz dzwonki, dźwięki, które wydają zwierzęta, nawoływanie pasterzy, poszczekiwanie owczarków. Może któraś z nich jest czarna, inna ucieka od stada, szuka pokarmu poza stadem. Wyobraź to sobie. Może masz taką scenę w pamięci z jakiejś wyprawy górskiej? Przypomnij sobie błogostan trwania w takiej scenerii oraz uwagę skupioną na tym, co wydarza się w stadzie i w grupie pasterzy. Pomyśl, w którym miejscu albo w której postaci odnajdujesz siebie.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie możesz prosić o ucho wrażliwe na ten jedyny Głos.

Punkty pomocne w medytacji:

1. *Moje owce słuchają mego głosu, a Ja znam je.* Jego owce słuchają Jego głosu. Słyszą (gr. *akousin*) – głos do nich dociera, ale nie tylko wsłuchiwanie się, ale pójście za głosem (gr. *akoloutousin* – iść drogą za...) jest ich reakcją. A więc chodzi o posłuszeństwo temu głosowi. Istotą sprawy jest nie tylko reakcja na brzmienie, ale pójście za tym, co Głos ukazuje jako cel. Wśród brzmień wielu rozpoznaje się ten jeden właściwy Głos i jeden właściwy cel. Pomyśl o rozmaitych „głosach duchowych” – rzekomych objawieniach, prorocत्वach, które dzisiaj są modne, bo otoczenie w jakim jesteśmy, nie jest bezpieczne jak hala w Tatrach w słoneczny dzień.

Jezus mówi też, że zna swoje owce. "*Ja znam je*" znaczy nie tyle, "wiem, która jest która", ale o relację i poznanie dogłębne (gr. *ginosko*). Język polski jest pod tym względem ubogi, ale w oryginale słowo "znam" ma dwa znaczenia. Pierwsze to właśnie powierzchowna znajomość, (jak w piosence: „znamy się tylko z widzenia”) drugie znaczenie to poznanie dogłębne. Tak się poznajemy, spędzając razem czas, dzieląc wspólne sprawy i troski, wspólne pasje. W relacji przyjaźni, miłości...

2. *Idą one za Mną i Ja daję im życie wieczne.* Owce idą za Nim, On im daje życie wieczne. Słowo „życie” (gr. *dzoē*) to nie życie biologiczne (gr. *bios* - biologia) ale życie w pełni, wieczne, Boże. Z naszej strony - ze strony owiec - jest tylko jeden prosty warunek: zaufać. Iść za Nim, dokądkolwiek poprowadzi, nawet jeżeli będzie to droga krzyżowa i przejście „ciemną doliną” (Ps 23, 4). „Życie wieczne” to nie coś, co będzie potem, ale prezent na już i na teraz. Życie wieczne może zacząć się już dziś. To najlepsza nowina na świecie.

3. *Nie zginą one na wieki i nikt nie wyrwie ich z mojej ręki.* Nikt nie wyrwie ich z Jego ręki. Jeżeli tylko owce będą w bliskości Niego. Idąc za Jezusem, słuchając Jego głosu, mamy pewność tego, że nikt i nic tego stanu nie będzie w stanie zmienić (chyba że sami podejmiemy decyzję, by odłączyć się od stada). A to wszystko dlatego, bo *Ojciec mój, który Mi je dał, jest większy od wszystkich.*

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*”.



Wspólnota Życia
Chrześcijańskiego
w Polsce



Dzień 6: 9.05.2022, poniedziałek

Niewidomy pod Jerychem (Łk 18,35-43)

Tekst do medytacji: *Kiedy zbliżał się do Jerycha, jakiś niewidomy siedział przy drodze i żebrał. Gdy usłyszał, że tłum przeciąga, dowiadywał się, co się dzieje. Powiedzieli mu, że Jezus z Nazaretu przechodzi. Wtedy zaczął wołać: «Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną!». Ci, co szli na przód, nastawali na niego, żeby umilkł. Lecz on jeszcze głośniejsze wołał: «Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną!» Jezus przystanął i kazał przyprowadzić go do siebie. A gdy się zbliżył, zapytał go: «Co chcesz, abym ci uczynił?» Odpowiedział: «Panie, żebym przejrzał». Jezus mu odrzekł: «Przejrzyj, twoja wiara cię uzdrowiła». Natychmiast przejrzał i szedł za Nim, wielbiąc Boga. Także cały lud, który to widział, oddał chwałę Bogu.*

Modlitwa przygotowawcza: Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszelkie przeszkody, aby oczyszczał Twoje myśli, zamiary i decyzje oraz kierował je ku większej chwale Boga.

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę, przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię. Spróbuj znaleźć swoje miejsce w tej scenie. Może idziesz z Jezusem, widzisz z bliska Jego reakcje i słyszysz rozmowy. A może siedzisz obok niewidomego i z tej perspektywy zobaczysz całe wydarzenie bardzo blisko.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie możesz prosić o łaskę otwarcia oczu serca.

Punkty pomocne w medytacji:

1. „*jakiś niewidomy siedział*” Nic nie widział i w dodatku nie czynił żadnego ruchu, był jakby bierny. Przyjmował to, co inni dawali. U św. Łukasza niewidomy nie ma nawet imienia. Może patrząc na taką osobę, myślimy, że jednak nasza sytuacja nie jest taka beznadziejna. Ale kiedy zastanowimy się nad naszą sytuacją duchową, odkryjemy, że jest tam może jakaś ciemność, a może bezruch i bierność. Jaka jest twoja sytuacja relacji z Bogiem? Czy starasz się do Niego zbliżyć?

2. „*Jezusie, Synu Dawida, ulituj się nade mną!*” Ten powtórzony krzyk gdzieś z samej głębi ducha, zainspirował tak zwaną modlitwę Jezusową, której pełna treść, ustawicznie powtarzana, aż staje się oddechem, brzmi: „*Jezusie Synu Boga Żywego, ulituj się nade mną grzesznikiem*”. Jej najkrótsza wersja to po prostu powtarzanie Imienia: „Jezus”. Sensem każdego z tych wezwań jest głębokie pragnienie powierzenia się całkowicie Bogu, zamiast formułowania konkretnych prośb. Może teraz jest dobry moment, żeby odszukać w sobie to pragnienie całkowitego powierzenia się, oddania Bogu wszystkiego, czym jesteś i co jest w tobie.

3. „*A gdy się zbliży?*” Najpierw to Jezus zbliżył się do Jerycha, był w jego zasięgu. Ale żeby zaistniało spotkanie, potrzebny był też wysiłek ze strony niewidomego, przerwanie jego bierności. Jezus wchodzi w bliskość, ale szanuje wolność niewidomego. Wie, co jest najlepsze dla tego człowieka, a jednak pyta go: „*Co chcesz, abym ci uczynił?*” To jest pytanie o pragnienia, ale też zaproszenie do wyboru. Teraz kiedy jest spotkanie, jest bliskość, można wypowiedzieć swoje konkretne pragnienia. Jakie są twoje najgłębsze pragnienia teraz? Co chcesz, aby Jezus ci uczynił?

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”.



Wspólnota Życia
Chrześcijańskiego
w Polsce



Dzień 7: 10.05.2022, wtorek

Spotkanie z Jezusem (Łk 24,13-35)

Tekst do medytacji: *Tego samego dnia dwaj z nich byli w drodze do wsi, zwanej Emaus, oddalonej o sześćdziesiąt stadiów od Jeruzalem. Rozmawiali oni ze sobą o tym wszystkim, co się wydarzyło. Gdy tak rozmawiali i rozprawiali ze sobą, sam Jezus przybliżył się i szedł z nimi. Lecz oczy ich były jakby przesłonięte, tak że Go nie poznali. On zaś ich zapytał: «Cóż to za rozmowy prowadzicie ze sobą w drodze?» Zatrzymali się smutni. A jeden z nich, imieniem Kleofas, odpowiedział Mu: «Ty jesteś chyba jedynym z przebywających w Jerozolimie, który nie wie, co się tam w tych dniach stało». Zapytał ich: «Cóż takiego?» Odpowiedzieli Mu: «To, co się stało z Jezusem Nazarejczykiem, który był prorokiem potężnym w czynie i słowie wobec Boga i całego ludu; jak arcykapłani i nasi przywódcy wydali Go na śmierć i ukrzyżowali. A myśmy się spodziewali, że On właśnie miał wyzwolić Izraela. Ale po tym wszystkim dziś już trzeci dzień, jak się to stało. Nadto, jeszcze niektóre z naszych kobiet przeraziły nas: były rano u grobu, a nie znalazłszy Jego ciała, wróciły i opowiedziały, że miały widzenie aniołów, którzy zapewniają, iż On żyje. Poszli niektórzy z naszych do grobu i zastali wszystko tak, jak kobiety opowiadały, ale Jego nie widzieli». Na to On rzekł do nich: «O, nierozumni, jak nieskore są wasze serca do wierzenia we wszystko, co powiedzieli prorocy! Czyż Mesjasz nie miał tego cierpieć, aby wejść do swej chwały?» I zaczynając od Mojżesza, poprzez wszystkich proroków, wykladał im, co we wszystkich Pismach odnosiło się do Niego. Tak przybliżyli się do wsi, do której zdążali, a On okazywał, jakoby miał iść dalej. Lecz przymusili Go, mówiąc: «Zostań z nami, gdyż ma się ku wieczorowi i dzień się już nachylił». Wszedł więc, aby zostać wraz z nimi. Gdy zajął z nimi miejsce u stołu, wziął chleb, odmówił błogosławieństwo, połamał go i dawał im. Wtedy otworzyły się im oczy i poznali Go, lecz On zniknął im z oczu. I mówili między sobą: «Czy serce nie pałało w nas, kiedy rozmawiał z nami w drodze i Pisma nam wyjaśniał?» W tej samej godzinie zabrali się i wrócili do Jeruzalem. Tam zastali zebranych Jedenastu, a z nimi innych, którzy im oznajmili: «Pan rzeczywiście zmartwychwstał i ukazał się Szymonowi». Oni również opowiadali, co ich spotkało w drodze i jak Go poznali przy łamaniu chleba.*

Modlitwa przygotowawcza: Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszelkie przeszkody, aby oczyszczał Twoje myśli, zamiary i decyzje oraz kierował je ku większej chwale Boga.

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę, przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię. Wyobraź sobie pomieszczenie, w którym odbywa się wieczerza, trzech mężczyzn przy stole, Jezusa łamiącego i rozdającego uczniom chleb; zobacz Kleofasa i jego towarzysza wpatrujących się w miejsce, w którym przed chwilą widzieli Zmartwychwstałego. A może to Ty jesteś jednym z uczniów?

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie możesz prosić o łaskę świadomego spotkania z Jezusem w Słowie Bożym, w Eucharystii, we wspólnocie Kościoła.

Punkty pomocne w medytacji:

1. „Czyż Mesjasz nie miał tego cierpieć, aby wejść do swej chwały?”. Dla uczniów – spadkobierców doświadczenia wielu pokoleń – śmierć Jezusa to koniec ich osobistych relacji z Nim i nadziei na wyzwolenie ich ludu. Jeszcze nie wiedzą, że właśnie dzieje się coś, co przekracza wszelkie doświadczenie człowieka. Sam Jezus poucza ich jednak, jak rozumieć Pismo Święte. Plan Boży nie był iluzją ani się nie załamał, lecz dopiero teraz staje się zrozumiały. Dopiero teraz życiowe zadanie Chrystusa zostało wykonane. Bóg przerasta wszystkie nasze wyobrażenia o Nim. Czy wierzysz w to? Możesz teraz poprosić Go o łaskę takiej wiary. „*Chwałą Boga jest człowiek żyjący; życie człowieka jest kontemplowaniem Boga*” (św. Ireneusz). Jeśli chcesz, porozmawiaj z Jezusem o pełni życia, „*które jest ukryte z Chrystusem w Bogu*” (por. Kol 3,3). Bóg chce, aby to życie stało się Twoją wiecznością.

2. „*Wtedy otworzyły się im oczy i poznali Go, lecz On zniknął im z oczu*”. Zniknięcie Jezusa w Emaus przypomina późniejsze Wniebowstąpienie – wówczas odejście Pana nie wywołuje smutku uczniów, przeciwnie: „*z wielką radością wrócili do Jerozolimy, gdzie stale przebywali w świątyni, błogosławiąc Boga*” (por. Łk 24,52-53). Skąd radość? Jezus, chociaż odszedł do Ojca, nadal jest przecież obecny, przede wszystkim w Eucharystii. W scenie z Emaus Ewangelista nawiązuje do Ostatniej Wieczerzy. Wzięcie, pobłogosławienie, łamanie i rozdawanie chleba staje się jakby Jezusowym „podpisem” (por. Łk 22,19), po którym rozpoznają Go uczniowie. „*(...) niech cię pocieszy łamanie chleba. Nieobecność Boga nie jest nieobecnością. Miej wiarę, a z tobą będzie Ten, którego nie widzisz*” (św. Augustyn). Możesz prosić Pana o dar głębszej wiary w Jego obecność w Najświętszym Sakramencie, o głębsze przeżywanie Mszy świętej. Jeśli nachodzą Cię wątpliwości, porozmawiaj o nich z Jezusem, Twoim Przyjacielem.

3. „*W tej samej godzinie zabrali się i wrócili do Jeruzalem*”. Spotkanie z Chrystusem Zmartwychwstałym to nie koniec, ale początek życia chrześcijańskiego. Uczniowie porzucają swe dotychczasowe plany i bezzwłocznie powracają do Jerozolimy, do rodzącej się wspólnoty Kościoła, w której to życie toczy się i rozwija. Spotkanie w Emaus domaga się wpisania w szerszy kontekst. Szymon-Piotr, któremu sam Jezus powierzył szczególną rolę, jest pierwszym, na którego świadectwo powołuje się Kościół; to Piotr po zstąpieniu Ducha Świętego zaświadczy o Chrystusie przed ludem (Dz 2,14-36). Po tym, jak Kościół powiedział im o Zmartwychwstaniu, powracający uczniowie ubogacają wspólnotę swoim świadectwem spotkania. Czy są w Twoim życiu osoby, z którymi możesz dzielić się doświadczeniem wiary i które Ciebie w niej umacniają? Jeśli chcesz, możesz za nie podziękować Bogu lub prosić, aby takie osoby się pojawiły.

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*”.



Wspólnota Życia
Chrześcijańskiego
w Polsce



Dzień 8: 11.05.2022, środa

Uzdrowienie Naamana (2 Kr 5, 1-19)

Tekst do medytacji: *Naaman, wódz wojska króla Aramu, miał wielkie znaczenie u swego pana i doznawał względów, ponieważ przez niego Pan spowodował ocalenie Aramejczyków. Lecz ten człowiek - <dzielny wojownik> - był trędowaty. Kiedyś podczas napadu zgraje Aramejczyków zabrały z ziemi Izraela młodą dziewczynę, którą przeznaczono do usług żonie Naamana. Ona rzekła do swojej pani: «O, gdyby pan mój udał się do proroka, który jest w Samarii! Ten by go wtedy uwolnił od trądu». Naaman więc poszedł oznajmić to swojemu panu, powtarzając słowa dziewczyny, która pochodziła z kraju Izraela. A król Aramu odpowiedział: «Wyruszaj! A ja pošlę list do króla izraelskiego». Wyruszył więc, zabierając ze sobą dziesięć talentów srebra, sześć tysięcy syklów złota i dziesięć ubrań zamiennych. I przedłożył królowi izraelskiemu list o treści następującej: «Z chwilą gdy dojdzie do ciebie ten list, [wiedz], iż pošłam do ciebie Naamana, sługę mego, abyś go uwolnił od trądu». Kiedy przeczytano list królowi izraelskiemu, rozdarł swoje szaty i powiedział: «Czy ja jestem Bogiem, żeby mógł uśmiercać i ożywiać? Bo ten poleca mi uwolnić człowieka od trądu! Tylko dobrze zastanówcie się i rozważcie, czy on nie szuka zaczepki ze mną?» Lecz kiedy Elizeusz, mąż Boży, dowiedział się, iż król izraelski rozdarł swoje szaty, polecił powiedzieć królowi: «Czemu rozdarłaś szaty? Niechże on przyjdzie do mnie, a dowie się, że jest prorok w Izraelu». Więc Naaman przyjechał swymi końmi i swoim powozem, i stanął przed drzwiami domu Elizeusza. Elizeusz zaś kazał mu przez posłańca powiedzieć: «Idź, obmyj się siedem razy w Jordanie, a ciało twoje będzie takie jak poprzednio i staniesz się czysty!» Rozgniewał się Naaman i odszedł ze słowami: «Przecież myślałem sobie: Na pewno wyjdzie, stanie, następnie wezwie imienia Pana, Boga swego, poruszywszy ręką nad miejscem [chorym] i odejmie trąd. Czyż Abana i Parpar, rzeki Damaszku, nie są lepsze od wszystkich wód Izraela? Czyż nie mogłem się w nich wykąpać i być oczyszczonym?» Pełen gniewu zawrócił, by odejść. Lecz słudzy jego przybliżyli się i przemówili do niego tymi słowami: «Gdyby prorok kazał ci spełnić coś trudnego, czy byś nie wykonał? O ileż więc bardziej, jeśli ci powiedział: Obmyj się, a będziesz czysty?» Odszedł więc Naaman i zanurzył się siedem razy w Jordanie, według słowa męża Bożego, a ciało jego na powrót stało się jak ciało małego dziecka i został oczyszczony. Wtedy wrócił do męża Bożego z całym orszakiem, wszedł i stanął przed nim, mówiąc: «Oto przekonałem się, że na całej ziemi nie ma Boga poza Izraelem! A teraz zechciej przyjąć dar wdzięczności od twego sługi!» On zaś odpowiedział: «Na życie Pana, przed którego obliczem stoję - nie wezmę!» Tamten nalegał na niego, aby przyjął, lecz on odmówił. Wtedy Naaman rzekł: «Jeśli już nie [chcesz], to niechże dadzą twemu słudze tyle ziemi, ile para mułów unieść może, ponieważ odtąd twój sługa nie będzie składał ofiary całopalnej ani ofiary krwawej innym bogom, jak tylko Panu. To jedynie niech Pan Bóg tylko przebaczy twemu słudze: kiedy pan mój wchodzi do świątyni Rimmona, aby tam oddać pokłon, opiera się na moim ramieniu - wtedy i ja muszę oddać pokłon w świątyni Rimmona, <podczas gdy on oddaje pokłon>. Tę jedynie czynność niech Pan Bóg przebaczy twemu słudze!» On zaś odpowiedział mu: «Idź w pokoju!»*

Modlitwa przygotowawcza: Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszelkie przeszkody, aby oczyszczał Twoje myśli, zamiary i decyzje oraz kierował je ku większej chwale Boga.

Obraz do modlitwy: Wyobraź sobie człowieka pogodzonego ze swoim losem, nawet jeśli jest to trąd. Bądź cały w tej scenie. Stań się jedną z osób towarzyszących Naamanowi. Popatrz, jak wyglądają poszczególne osoby, co mówią i czynią. Co z ich zachowań wynika dla ciebie.

Prośba o owoc modlitwy: Poproś o łaskę wyrwania się ze schematów myślowych, chęci zmiany poprzez zrobienie czegoś, co świat i my sami uznajemy za „nienormalne”. Poproś też o łaskę pokory przez słuchanie ludzi pozornie nic nieznaczących i może myślących inaczej niż ty.

Punkty pomocne w medytacji:

1. Naaman, dzielny wojownik, Aramejczyk, wróg Izraela, daje posłuch niewolnicy swej żony. Dziewczyna uprowadzona ze swego rodzinnego domu daje dobrą radę swojemu wrogowi. On z niej korzysta. Czy widzisz wielką pokorę w jego zachowaniu i miłość nieprzyjaciół w zachowaniu dziewczyny? Jak to wygląda w Twoim życiu?

2. Naaman jest jednak lojalny wobec swego władcy i zachowuje drogę służbową, pytając o pozwolenie udania się w drogę. Czy widzisz to, że on oczekuje zgody swego króla? Nie chce zrobić nic wbrew jego woli, nawet za cenę odmowy i braku nadziei na uzdrowienie?

3. Król zachowuje się po królewsku. Pisze list polecający do swego wroga, ale również króla, aby się zajął jego ukochanym dowódcą. Czy dbasz o tych, za których jesteś odpowiedzialny?

4. Król Izraela nie zdaje sobie nawet sprawy z tego, że istnieje jakiś tam prorok. Natychmiast podejrzewa podstęp. Nieufność to powszechna postawa. Czy umiesz ją w sobie przekraczać?

5. Elizeusz daje do zrozumienia królowi, że nie ma w nim wiary. *Czemu rozdarteś szaty?* W jakich sytuacjach ukazuje się Twój brak wiary? Co wtedy robisz? Czy zwracasz się do Boga?

6. Elizeusz daje polecenie słudze, aby przekazał Naamanowi co ma zrobić. Ten jednak tego już nie wytrzymuje. Spodziewa się jakiegoś rytuału uzdrowienia, a nie zwykłej kąpieli w jakiejś tam rzeczce. Chce odejść. Jednak znowu daje posłuch ludziom „nic nieznaczącym” – sługom. Czyż nie są oni dowodem działania modlitwy wstawienicznej? Bóg uzdrowia Naamana, nawet gdy ten jest posłuszny dla tzw. świętego spokoju.

7. Zastanów się, czy ty nie masz czasem lepszego pomysłu na swoje „uzdrowienie” od Pomysłu Pana Boga. Czy jak Naaman i uczniowie w drodze do Emaus nie spodziewasz się czegoś innego?

Rozmowa końcowa: Powiedz Panu, z czym nie możesz sobie poradzić i proś o łaskę uleczenia cię z twoich pomysłów na rozwiązanie trudnych problemów. Proś o łaskę całkowitej akceptacji woli Bożej nawet, kiedy to nie jest po twojej myśli. *„(...) bo myśli moje nie są myślami waszymi, ani wasze drogi moimi drogami – wyrocznia Pana. Bo jak niebiosa górują nad ziemią tak moje drogi nad waszymi drogami myśli moje – nad myślami waszymi”.* (Iz 55, 8-10) Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojcze nasz”.



Wspólnota Życia
Chrześcijańskiego
w Polsce



uinea
FUNDACJA REGIONALNEGO OŚWIĘCENIA
KULTURY I WZROSTU

Schemat medytacji ignacjańskiej

Przygotowanie:

Poprzedniego dnia wysłuchaj wprowadzenia do medytacji. Przed odprawieniem medytacji przejrzyj swoje notatki. Przeczytaj uważnie tekst, który będziesz rozważać. Zwróć uwagę na miejsca, które szczególnie Cię poruszają, zanotuj je. Wybierz stałe miejsce na modlitwę, czas jej trwania i postawę ciała. Przygotowanie trwa ok. 5 min. Nie jest czasem właściwej medytacji.

Rozpoczęcie:

Od znaku krzyża do znaku krzyża ok. 30 min. Na początku trzy punkty (ok. 5 min):

- 1) Stanięcie przed Panem: uświadom sobie Jego obecność, że Bóg jest z Tobą. Zaangażuj w to swoje uczucia i akt wiary. Proś o czystość intencji, abyś usłyszał, co Bóg chce Ci powiedzieć. Pomoże Ci w tym Modlitwa przygotowawcza: Prosić Boga, naszego Pana o łaskę, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty ku służbie i chwale Jego Boskiego Majestatu.
- 2) Obraz: wyobraź sobie daną scenę ewangeliczną, miejsce, osoby i przeżycia – słuchaj, dotykaj, obserwuj to, co się dzieje.
- 3) Prośba o owoc: wejdź w swoje pragnienia związane z daną medytacją, wyraż je w formie konkretnej, osobistej prośby zwróconej do Pana. Proś o to, czego chcesz!

Zasadnicza część medytacji:

Staraj się słuchać, co Twój Przyjaciel Bóg – mówi do Ciebie przez dane wydarzenie czy słowo o Tobie, o Twoim życiu. Spróbuj najpierw zrozumieć o czym mówi tekst.

Zacznij „smakować” to słowo. Staraj się poczuć je w sobie. **Zatrzymaj się** nad tym, co Cię porusza. Zobacz, **jak Słowo Boże ma się do Twojego życia**. Zobacz, jakie konsekwencje z tego, co usłyszysz, wypływają dla Twojego konkretnego życia, sytuacji, w której znajdujesz się obecnie, miejsca na świecie, gdzie jesteś. Jak Słowo Boże naświetla Twoje życie i **jaką prawdę Ci ukazuje, której wcześniej nie widziałeś?** Zwróć uwagę także na swoje **uczucia** i inne poruszenia związane z rozważaną prawdą. Wszystkie są dobre. Przedstawiaj je Bogu. Pomyśl, jaka może być Twoja odpowiedź. Podczas medytacji nie notuj. W medytacji zaangażuj: **pamięć, rozum, uczucia i wolę**.

Zakończenie:

Rozmowa końcowa (ok. 5 min). Ostatnie chwile modlitwy poświęć na osobistą rozmowę z Panem jak przyjaciel z przyjacielem, o tym, co usłyszałeś, czego doświadczyłeś, co przeżyłeś, co rozumiałeś, co było trudne... Zakończ medytację modlitwą *Ojcze nasz* i znakiem krzyża.

Refleksja końcowa:

Po medytacji (ok. 5 min) zastanów się nad minionym czasem modlitwy, nad tym, co, było dobre, nad tym, co było trudne, co nie bardzo wyszło, nad tym, co zostało w Tobie, co Cię poruszyło. Zanotuj krótko to, co było ważne dla Ciebie.