

Tydzień czwarty – „Ja Jestem dla Ciebie, nie bój się...”

„Ja Jestem dla Ciebie, nie bój się...” – Dzień 1 – Rdz 3, 6–10. 21–24

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, oraz aby twoje myśli, zamiary i decyzje oczyszczał i kierował ku większej chwale Boga.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie wyobraź sobie rozważaną scenę. Zobacz pierwszych ludzi w raju, ogród Eden, harmonię stworzonego świata. Zobacz następnie jak Ewa, zafascynowana propozycją węża, sięga po zakazany owoc. Przyjrzyj się twarzom, gestom, wsłuchaj się w słowa Adama i Ewy po skosztowaniu owocu. Szczególnie zwróć uwagę na rodzący się lęk i nieufność. Zobacz też Boga, który patrzy na tę sytuację i zauważ Jego reakcje także.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy.

W dzisiejszej modlitwie poproś o łaskę miłości, która zwycięża lęk.

1. „A wtedy otworzyły im się oczy i poznali, że są nady”. Bóg obsypał hojnie pierwszych ludzi darami niezbędnymi do pełnego szczęścia. Człowiek obdarzony duszą i wolną wolą, stworzony „na obraz Boży”, był powołany do miłości Stwórcy, drugiego człowieka i siebie samego. Bóg stworzył człowieka jako wspólnotę kobiety i mężczyzny. Wspólnotę, która mogła istnieć, gdyż jej fundamentem była miłość Stwórcy. Z niej mieli czerpać życie i poczucie bezpieczeństwa. Przekroczenie Bożego nakazu wynikało z niewiary w bezwarunkową miłość Boga. Pod wpływem szatana Adam i Ewa przestali jej ufać. Uwierzyli w kłamstwo diabła, że Bóg ogranicza ich wolność. Uznali, że mogą ją mieć w całej pełni poprzez poznanie dobra i zła. Okazało się szybko, że zamiast wolności zaczęli bać się siebie – odczuli wstyd płynący z nagości. Negując dobroć Boga zanegowali Jego miłość do nich jako fundament życia. Ich świat nagle się zachwiało. Ponieważ miłość jest

fundamentem naszego istnienia, dlatego ogarnia nas przerażenie – tracąc poczucie bycia kochanymi tracimy życie. Jak ty przeżywasz doświadczenia odejścia od Boga?

2. „Pan Bóg zawołał na mężczyznę i zapytał go: «Gdzie jesteś?» On odpowiedział: «Usłyszałem Twój głos w ogrodzie, przestraszyłem się, bo jestem nagi, i ukryłem się»”. Po grzechu, Adam i Ewa są przestraszeni. Chowają się. Jednak reakcją Boga jest szukanie dzieci, jak z troską ojciec. Przychodzi łagodnie „w porze powiewu wiatru”. Chce wejść w dialog ze swoim dzieckiem, pomóc mu w uświadomieniu sobie skutku grzechu. Jednak Adamowi tak „otworzyły się oczy”, że oślepił na prawdę o Bogu. Pierwszym dojrzałym owocem grzechu nie jest wygnanie z raju, ale bezpodstawny lęk przed Bogiem i samym sobą. Przestraszony swojej nędzy, wewnętrznie podzielony, zaczyna bać się Boga i oczekuje kary. Od tej pory wielką pokusą stanie się podejrzenie, że na miłość Boga trzeba sobie zasłużyć. Odcięty od swojego korzenia człowiek traci grunt pod nogami. Popychany lękiem, staje się żebrakiem miłości. Szuka jej wszędzie. Zdobywa ją poprzez zdobywanie rzeczy, przeżyć, ludzi... bez rezultatu. Bo jedynie Bóg może uleczyć niepokój. A jak jest z tobą? Czego szukasz? Jakie namiętności i grzechy – twoje lub innych ludzi, budzą w tobie największy lęk? Co robisz pod wpływem lęku? Szukając odpowiedzi uchwyc się ręki Boga, który woła do Ciebie: „Nie lękaj się”.

3. „Pan Bóg sporządził dla mężczyzny i dla jego żony odzienie ze skór i przyodział ich. Po czym Bóg rzekł: «Oto człowiek stał się taki jak My: zna dobro i zło»”. Po tym co zrobili, Bóg troszczy się o Adama i o Ewę. Nieposłuszeństwo nie udaremnia Jego miłosierdzia wobec ludzi. Mówi do nich słowami głębokiego bólu z powodu utraconej pierwotnej szczęśliwości. Bóg nie pozostawia nikogo samemu sobie w stanie upadku i zagubienia. Co więcej: jest zawsze inicjatorem uzdrowienia takiej sytuacji. Jednak skutki grzechu są tak poważne, że upadek pierwszych rodziców dotyka całe stworzenie, a człowiek traci swoją nieśmiertelność. Nie może o własnych siłach powrócić do raju. Potrzebuje pomocy Boga. Człowiek nie został stworzony do śmierci. Gdy ona więc wkracza w jego świat, budzi w nim lęk. Tak naprawdę każdy lęk wypływa z lęku przed śmiercią. Przyjrzyj się historii swoich lęków. Co jest ich źródłem? Czy nie wiąże się w jakiś sposób z twoimi grzesznymi przyzwyczajeniami? Czy widzisz jak Bóg działa pomimo twoich lęków?

Na koniec porozmawiaj z Bogiem Ojcem o tym wszystkim, co zrodziło się w twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – radości, pokoju, bezpieczeństwa, ale również smutku, obawy, lęku. 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. Odmów modlitwę „Ojczy nasz...”.

„Ja Jestem dla ciebie, nie bój się...” – Dzień 2 – Wj 14, 5–14

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, oraz aby twoje myśli, zamiary i decyzje oczyszczał i kierował ku większej chwale Boga.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie wyobraź sobie rozważaną scenę: Izraelitów na brzegu Morza Czerwonego, wyczerpanych po długiej wędrówce, zobacz twarze ludzi przywykłych do cierpienia. Następnie wsłuchaj się w huk nadciągającego za nimi wojska Egipcjan. Zobacz jego straszliwą potęgę. Przyjrzyj się reakcjom zastraszonych mężczyzn, dzieci, kobiet, starców, wczuj się w całą grozę tej sytuacji.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy.

W dzisiejszej modlitwie poproś **o łaskę miłości, która zwycięża lęk.**

1. „Izraelici podnieśli oczy i ujrawszy, że Egipcjanie ciągną za nimi, ogromnie się przerazili”. Izraelici znaleźli się w pułapce, z której po ludzku nie ma wyjścia. Przed nimi są wody Morza Czerwonego, za nimi – niezliczone wojsko faraona, dookoła – pustynia. Można zrozumieć ich strach i lament: grozi im albo powtórna niewola, albo okrutna śmierć. Czują lęk, gdy „podnoszą oczy” i wpatrują się w niebezpieczeństwo, odrywając wzrok od Pana, który „szedł przed nimi”. Wcześniej Bóg dokonał cudów w Egipcie, wyprowadził ich, osłaniał i dawał wskazówki, dokąd iść. To jednak nie wystarczyło. Kiedy sytuacja stała się krytyczna, pojawia się lęk i „szemranie” przeciw Bogu. Przyjrzyj się podobnym zdarzeniom w twoim życiu, niezależnie od tego czy zagrożenie jest realne, czy wyimaginowane. Co wtedy przeważało: ufność Bogu, czy lęk? Czasem Bóg wymaga od nas wiary „w ciemno”. Czy chciałbyś

podziękować Panu za to, czego wtedy doświadczyłeś? Co ciebie te sytuacje nauczyły? Jakie wyciągnąłeś wnioski na przyszłość? Czy dostrzegasz, że dzięki trudnościom dowiedziałeś się czegoś więcej o sobie, o Bogu? Trudności są ku twojemu rozwojowi, przez nie wzrastasz.

2. „Zostaw nas w spokoju, chcemy służyć Egipcjanom. Lepiej bowiem nam było służyć im, niż umierać na tej pustyni”. Reakcja ludu wybranego w sytuacji bez wyjścia pokazuje, czemu tak naprawdę dają się poprowadzić. Lęk doprowadza Izraelitów do utraty godności, paraliżuje, rodzi agresję wobec Mojżesza. Przerzucają na niego odpowiedzialność, wolą upodlenie niewolnictwa, niż wolność, która przecież wymaga trudu. Pan jednak nie powiedział jeszcze ostatniego słowa. Wciąż mają Jego obietnicę, że wyprowadzi ich z niewoli i doprowadzi do Ziemi Obiecanej. Ta ziemia, to nie tylko realne miejsce, ale przede wszystkim postawa wolności względem lęku. To uwolnienie od ducha niewoli, któremu lud wybrany wciąż składa ofiary w swoim sercu (jest w nich). Aby uwolnić ich od tego bożka, groźniejszego o wiele bardziej od Egipcjan, Bóg poddaje ich próbie: dopuszcza zagrożenie ich życia. Tak uczy swój lud, aby polegał jedynie na Jego miłości, a nie na swoim sprycie czy sile. Przyjrzyj się swoim emocjom, reakcjom w chwilach wielkiego lęku. Może widzisz bezsilność i zagubienie, zaprzeczanie i odurzanie się lub wycofanie z trudnej sytuacji, obwinianie innych, a nawet samego Pana Boga? Jeśli nie ma w Tobie jeszcze gotowości powierzenia swojego lęku Bogu to podziękuj za to, co zobaczyłeś. Masz czas nie spieszyć się w modlitwie, może teraz to uczynisz, powierz się Bogu... (jak uważasz)

3. „Nie bójcie się! Pozostańcie na swoim miejscu, a zobaczycie zbawienie od Pana, jakie zgotuje nam dzisiaj”. Te słowa są zapewnieniem o zbawczym działaniu Boga w chwilach niebezpieczeństwa. Czasami trzeba współdziałać z Bogiem czynnie, a czasem sprawdzianem ufności jest „pozostanie na swoim miejscu” w oczekiwaniu na Jego działanie. Nic nie zmieniam trwam w modlitwie i postawie! Sytuacje lękowe mogą stać się trudnym darem wzrostu wiary. Skonfrontuj to z własnym życiem, przypomnij sobie, kiedy Bóg walczył za ciebie i zwyciężał. Porównaj swoją wewnętrzną wolność i miłość do Boga przed próbą i po niej. Porozmawiaj z Bogiem o tym, co odkryłeś.

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o modlitwie. Wypowiedz przed Nim siebie. Bądź szczery. Możesz podziękować i pomódl się „Ojczy nasz...”.

„Ja Jestem dla ciebie, nie bój się...” – Dzień 3 – Mt 14, 22–32

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, oraz aby twoje myśli, zamiary i decyzje oczyszczał i kierował ku większej chwale Boga.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie wyobraź sobie rozważaną scenę. Zobacz wzburzone wody jeziora, nocne ciemności, łódź zalewaną falami. W niej – osamotnionych, przestraszonych uczniów. Następnie zobacz tajemniczą postać kroczącą ku nim po wodzie. Przyjrzyj się twarzom uczniów, wczuj się w ich lęk, wsłuchaj się w ich okrzyki zdziwienia, gdy dostrzegają Jezusa.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy.

W dzisiejszej modlitwie poproś **o łaskę miłości, która zwycięża lęk.**

1. „Jezus zaraz przemówił do nich: «Odwagi! Ja jestem, nie bójcie się!»”. Uczniowie są w sytuacji, która ich przerasta, a nas nie przerasta, a koronawirus?! Oni z jednej strony mają wiatr znany, ale groźny. Z drugiej strony zjawisko nadprzyrodzone – dziwna postać, zbliżająca się ku nim po wodzie. Krzyknęli! Lękają się! Niestety wraz z grzechem pierwotnym odziedziczyliśmy także lęk przed Bogiem. Jezus dobrze o tym wie, dlatego natychmiast zwraca się do uczniów słowami: „Odwagi! To Ja jestem, nie bójcie się!”. On nie odbiera uczniom lęku, nie ucisza fal i wiatru, ale wzywa do odwagi! Pomaga w inny sposób, po „*Jezusowemu*”. Chce dać uczniom możliwość wzrastania w miłości. Lęk, jako straszliwe kuszenie szatana, wyrasta na żyznym gruncie naszych negatywnych doświadczeń, ale w ostateczności – buduje na zwątpieniu w Bożą opiekę. Dlatego leczy się go miłością. „W miłości [zaś] nie ma lęku, lecz doskonała miłość usuwa lęk” (1 J 4,18). Czy zachętę Jezusa do odwagi i odrzucenia lęku możesz odnieść do konkretnej sytuacji z przeszłości, teraźniejszości lub najbliższej przyszłości? Jak wygląda twoja postawa kiedy jest lęk, choćby przed koronawirusem? Jak kochasz? Jak wypełniasz zalecenia na ten czas?

2. „Lecz na widok silnego wiatru [Piotr] uląkł się i gdy zaczął tonąć, krzyknął: «Panie, ratuj mnie!»”. Piotr, zbyt pewny siebie, chodzi po wodzie, przekraczając prawa natury. Jednak w chwili, gdy koncentruje

się na niebezpieczeństwie i traci z oczu Jezusa, ogarnia go strach i zaczyna tonąć. Czy znasz takie przykłady z własnego życia? Ponieważ szatan kusi nas lękiem, niepewnością, chce, abyśmy skupiali się na samym lęku, zapominając o Bogu. Jako wytrawny kłamca odwraca proporcje. Wtedy lęk zaczyna swoje „samoistne” życie w nas, karmi się naszą słabością, nieufnością, grzechem i wzrasta w siłę. Usiłuje nas zamknąć w nas samych, odizolować od innych przede wszystkim od Boga. Próbuje nas całych wchłonąć. Nie możemy sobie z nim poradzić o własnych siłach. Kiedy jesteśmy poważnie zagrożeni, brak bezpieczeństwa, nawet pomoc innych ludzi, choć przynosi ulgę, jest niewystarczająca. Jedyny skuteczny ratunek jest w Bogu. Lęk nie ma jedynie znaczenia emocjonalnego, psychologicznego, ale przede wszystkim duchowe. Bywa sprawdzianem wiary. Zobacz, ile razy, kiedy i w jakich okolicznościach mógłbyś uniknąć „*tonięcia ze strachu*”, zwracając się o ratunek bezpośrednio do Pana. Jeśli do tej pory tego nie czyniłeś, zrób to teraz. Powierz się Bogu jak Dziecko! Teraz – swoimi słowami! Powiedz o twojej sytuacji... powiedz tak jak umiesz, nie spiesz się w modlitwie, masz dużo czasu bycia z Jezusem...

3. „Jezus natychmiast wyciągnął rękę i chwycił go, mówiąc: «Czemu zwątpiłeś, malej wiary?»”. Reakcja Jezusa jest błyskawiczna, ponieważ nie chce utonięcia Piotra. Chce, aby wzrastał w miłości. Pytanie Pana nie jest wyrzutem, a wyrazem bólu. Jezus mówił do Siostry Faustyny, że najbardziej rani Go brak ufności. Jednocześnie to pytanie pozwala Piotrowi i tobie poznać siebie, odkryć swoje ograniczenia, braki, słabość wiary. Co przeszkadza ci pełniej powierzyć się Bogu? Zniekształcony obraz Boga? A może bolesne przeżycia czy nie wyleczone rany? Albo brak ludzkiej miłości, brak wybaczenia sobie lub innym? Wiary i ufności nie zdobywamy sami. Są darem Boga. Nawet dla Piotra był to długi proces dojrzewania. O co chcesz poprosić dziś Jezusa na swojej drodze wiary? Proś teraz – to ten czas. Nie spiesz się, mów z głębi serca, mów wszystko... (Przygotuj może tę medytację na powtórkę).

Na koniec porozmawiaj z Jezusem o tym wszystkim, co zrodziło się w twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – radości, pokoju, bezpieczeństwa, ale również smutku, obawy, lęku. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to, co odkryłeś, czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim serdecznie – jak przyjaciel z przyjacielem. Zakończ modlitwą „Ojciec nasz...”

„Ja Jestem dla ciebie, nie bój się...” – Dzień 4 – Łk 22, 39–46

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, oraz aby twoje myśli, zamiary i decyzje oczyszczał i kierował ku większej chwale Boga.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie wyobraź sobie rozważaną scenę. Zobacz Ogród Oliwny, nieruchome gałęzie drzew, ciemną noc. Zwróć uwagę na złowieszczą ciszę. Następnie zobacz Jezusa, modlącego się w stanie wewnętrznej agonii, drżenie Jego mięśni, Jego czoło, włosy, szatę, zbroczone krwawym potem.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy.

W dzisiejszej modlitwie poproś o **łaskę miłości, która zwycięża lęk**.

1. „Padł na kolana i modlił się tymi słowami: «Ojcze, jeśli chcesz, zabierz ode Mnie ten kielich. Wszakże nie moja wola, lecz Twoja niech się stanie!»”. Jezus, Syn Boży, przeżywa niewyobrażalny dramat, tak jak każdy człowiek w sytuacji skrajnego lęku. W Jego błaganiach widzimy prawdziwą batalię o zachowanie podstawowych funkcji życiowych. Lęk jest wielkim cierpieniem, które powoduje fizyczny ból. Przyjrzyj się, w jaki sposób Pan stawia czoło lękowi. Jezus nie szuka ucieczki, nie kryje swoich uczuć, nie wstydzi się, lecz akceptuje naturalne emocje i to, że nie ma nad nimi władzy. Pokornie prosi o pomoc swoich uczniów: o modlitwę. A ostatecznie Ojca: o „zabranie tego kielicha”. Skąd ty czerpiesz siły w sytuacjach wielkiego lęku, strapienia, samotności, by nadal móc w wolności kierować swoim życiem? Bliscy ludzie mogą pomóc przez towarzyszenie, ale nie mogą usunąć przyczyny lęku. Siłę przyjęcia takiego doświadczenia może dać jedynie Bóg, który ma moc obdarzyć życiem i zabrać je. To w Jego rękach ostatecznie jest nasz los. Tylko z Nim zmaganie się z lękiem ma sens i może przynieść dobro, czasami przekraczające horyzont doczesności. Ale to wymaga całkowitego zaufania do Boga. Takie zawierzenie nie usuwa cierpienia, natomiast otwiera na jego tajemnicę. Co mówisz Bogu w chwilach bolesnego zagrożenia? Czy widzisz, że drogą prowadzącą do zniesienia cierpienia jest trud codziennej zażyłości w przyjaźni z Jezusem?

2. „Wtedy ukazał Mu się anioł z nieba i pokrzepiał Go”. Bóg

wysłuchuje błagania Syna „*na swój sposób*”, nie uwalnia Go od trudu walki, za to daje Mu swoją łaskę, aby wytrwał. Jak mówi Słowo: „z głośnym wołaniem i płaczem za dni ciała swego zanosił gorące błagania do Tego, który mógł Go wybawić od śmierci, i został wysłuchany dzięki swej uległości” (Hbr 5,7). Oto paradoks: Jezus jest wysłuchany przez niewysłuchanie – nie zostaje uratowany od śmierci Krzyżowej. Natomiast dokonuje się większe dobro: wypełnia się wola Ojca, a śmierć zostaje pokonana przez Zmartwychwstanie. Przypomnij sobie sytuacje, w których zostałeś wysłuchany – poprzez wytrwanie w cierpieniu. Zobacz swoje dylematy: iść za Jezusem pomimo cierpienia czy też nie? Patrz na swoje doświadczenie! Przeżywać z wiarą cierpienie i związaną z nim udrękę lęku, gdy okazuje się, że wysiłki zmierzające do jego zmniejszenia lub usunięcia nie skutkują? Jaka postawę chcesz zająć wobec cierpienia, którego nie możesz uniknąć? Czy masz odwagę zmierzyć się ze swoimi lękami? Jak i kiedy odnosisz zwycięstwo?

3. „Pograżony w udręce, jeszcze usilniej się modlił, a Jego pot był jak gęste krople krwi, sączące się na ziemię”. Zjawisko krwawego potu zdarza się rzadko. Wskazuje na straszliwą trwogę Jezusa, nie do wyrażenia słowami, którą odczuwa świadom czekającej Go męki i śmierci. To kulminacyjny moment Jego walki o wierność Ojcu. W tym doświadczeniu skupiają się wszystkie ludzkie lęki. Także twoje! Co więcej: Jezus bierze je na siebie. Dlatego jest bardzo „ludzki”, wiarygodny. Przez to możesz Mu powierzyć swoje zmagania z lękiem. Anioł z nieba nie odsuwa cierpienia, ale modlitwa Jezusa może trwać dalej. W modlitwie Jezusa, lęk zostaje pokonany. W następnych godzinach przyjmie mękę jak prawdziwy zwycięzca. Modlitwa z tak wielką ufnością to dowód miłości. Jaka jest i jaka mogłaby być twoja modlitwa w sytuacji lęku czy kryzysu? Spróbuj ją sobie wyobrazić. Kolejny raz nie spisz się w modlitwie i poświęć na to tyle czasu ile potrzeba.

Na koniec porozmawiaj z Jezusem o tym wszystkim, co zrodziło się w twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – radości, pokoju, bezpieczeństwa, ale również smutku, obawy, lęku. 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 „Ojcze nasz...”.

„Ja Jestem dla ciebie, nie bój się...” – Dzień 5 – J 20, 18–22

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, oraz aby twoje myśli, zamiary i decyzje oczyszczał i kierował ku większej chwale Boga.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie wyobraź sobie rozważaną scenę. Zobacz Apostołów, zamkniętych w sali, ludzi stłamszonych, załamanych, z wyrazem przygnębienia i smutku na twarzy. Przysłuchaj się ich rozmowom. Następnie zobacz jaśniejącą postać Jezusa, pojawiającego się nagle wśród nich. Przyjrzyj się Jego dłoniom z ranami po gwoździach w geście powitania i błogosławieństwa.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy.

W dzisiejszej modlitwie poproś **o łaskę miłości, która zwycięża lęk.**

1. „Choć drzwi były zamknięte z obawy przed Żydami, przyszedł Jezus, stanął pośrodku i rzekł do nich: «Pokój wam!»”.

Apostołowie nie mogą pojąć tragedii Golgoty. Trzy lata, gdy zostawili wszystko i szli ufnie za swoim Mistrzem krok w krok, teraz chwieją się w posadach. Tracą orientację, czują się porzuceni, bez oparcia. Dlatego ogarnia ich ogromny lęk. Zamykają się w czterech ścianach, gubią kontakt z rzeczywistością. Nie pamiętają żadnych obietnic i wyjaśnień ich Mistrza. Nie docierają do nich żadne zapewnienia kobiet, które spotkały Zmartwychwstałego. Są pogrążeni w ciemności, zdani tylko na swoje naturalne siły. W takiej sytuacji – tak jak i u ciebie – z wszystkiego przebija pesymizm. Zmartwychwstały wie o tym i dlatego przejmuje inicjatywę. Przychodzi do uczniów, aby przełamać ich lęk, aby obdarzyć swoim Duchem. Niczego im nie wyrzuca, lecz przybywa jako Dawca Pokoju. Jego słowa sprawiają, że lęk apostołów ustępuje, a w sercach budzi się radość nowego życia. Zobacz te momenty, kiedy czuleś się podobnie. Może drzwi twojego serca były zamknięte dla Jezusa, a On mimo to wszedł tam delikatnie? Przypomnij sobie pokój, jaki zapanował wtedy w twoim sercu! Zwróć uwagę, że pokój to nie to samo, co błogie samopoczucie, czy brak problemów, cierpienia. To nie jest doświadczenie psychiczne. To znacznie głębszy stan ducha, który daje pewność, że jesteśmy bezpieczni, bo jesteśmy w Jego rękach!

2. „A Jezus znowu rzekł do nich: «Pokój wam! Jak Ojciec Mnie posłał, tak i Ja was posyłam»”. Radość zmartwychwstania usuwa osamotnienie i lęk, uczy dostrzegać Boga w codzienności. Z Miłości, która obejmuje grzesznego człowieka i „usuwa wszelki lęk” płynie prawdziwy pokój. Mówiąc dwukrotnie: „Pokój wam!”, Jezus zaprasza uczniów, aby pozwolili się pokochać. Dar pokoju jest dany nie jednorazowo. Tylko tak mogą odnaleźć swoją prawdziwą tożsamość dzieci Bożych. Dopiero wtedy będą gotowi podjąć swoją misję: „Jak Ojciec mnie posłał, tak i ja was posyłam”. Tak samo i ty będziesz zdolny do nowego, odpowiedzialnego życia. Będziesz gotowy do podjęcia wezwania Zmartwychwstałego, jeśli najpierw pozwolisz, aby Jego miłość uczyniła cię człowiekiem pokoju. Sam nie możesz tego dokonać! Przypomnij sobie te zdarzenia w twoim życiu, kiedy mogłeś „bez lęku służyć Mu”, „w pobożności i sprawiedliwości”. Do kogo Jezus posyła Cię dzisiaj? Proś, błagaj gorliwie, o doświadczenie „pokoju w sercu”! Ile razy słyszysz na Eucharystii „Pokój Pański niech zawsze będzie z Wami”. Otwórz się!

3. „Po tych słowach tchnął na nich i powiedział im: «Weźmijcie Ducha Świętego!»”. Jeśli Jezus wskazuje ci drogę, to zawsze wyposaża cię w moc potrzebną do wypełnienia zleconej misji. W chrzcie i bierzmowaniu zastałeś obdarzony mocą Ducha Świętego, więc nigdy nie jesteś sam na drodze, na którą Pan cię posyła. Stale towarzyszy ci Ten, który jest Pocieszycielem, który przybywa ci na pomoc, gdy Go wzywasz, który cię poucza i świadczy o Jezusie. Właśnie dzięki Jego mocy możesz przynosić owoce i realizować Jego plan w swoim życiu. Dzięki tej mocy możesz czuć się wolny od władzy lęku. Czy dostrzegasz, że Bóg zaprasza cię do zaangażowania się w jakiś szczególny obszar w twoim życiu? Czy jest to Jego głos czy może tylko twój własny? Jak możesz to rozpoznać? Czy twoje rozeznanie owocuje pokojem serca?

Na koniec porozmawiaj z Jezusem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – radości, pokoju, bezpieczeństwa, ale również smutku, obawy, lęku. 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 modlitwą „Ojcze nasz”.

„Ja Jestem dla Ciebie, nie bój się...” – Dzień Piątek

Piątek to wyjątkowy dzień dla nas osób wierzących. Dzień, w którym wracamy pamięcią do tego, co uczynił dla mnie Pan Jezus w Wielki Piątek na Krzyżu. Stąd piątek w okresie Wielkiego Postu jaki przeżywamy, (a jeszcze bardziej piątek, w czasie kiedy przeżywamy nasze rekolekcje w życiu codziennym) – to szczególny dla nas dzień. Bardzo zachęcam w tym dniu do postu. Nie mam na myśli tylko sprawy jedzenia, ale myślę o szerokim znaczeniu postu. Zapraszam do przeżycia tego dnia wyjątkowo. W miarę możliwości, spróbujmy stworzyć sobie jakby pustynię. Myślę o tym, aby w tym dniu było więcej milczenia, ciszy, lektury duchowej, modlitwy różańcowej, czy koronką do Bożego miłosierdzia, czytania Słowa Bożego... Mniej niepotrzebnych rozmów, mniej komputera, telewizji, komórki, portali społecznościowych, tego co nie sprzyja wyciszeniu i skupieniu na Panu Jezusie. Oczywiście chodzi o mądrość i rozsądek w podejściu do tego ćwiczenia. Aby nie było zaniedbań w obowiązkach i tym co konieczne do zrobienia. Chodzi o to, aby zostawić i nie zajmować się tym co niekonieczne i to, co sprawia przyjemność, ofiarować Jezusowi jako wdzięczność za to, że tak bardzo nas kocha.

Jako modlitwę we wszystkie piątki okresu Wielkiego Postu proponuję, aby rozważać Drogę Krzyżową. Poszczególne Stacje są nam znane ale chciałbym, abyśmy rozważali je przez cały okres Wielkiego Postu. Na każde rozmyślanie w tym czasie weźmy sobie nie więcej jak dwie stacje Drogi Krzyżowej. Temat naszego rozważania niech będzie ten sam: Co Pan Jezus chce mi powiedzieć w tej stacji, o czym chciałby ze mną porozmawiać, jak ta stacja, którą rozważam, koresponduje z moim doświadczeniem życiowym, gdzie jestem w niej obecny.

W tym tygodniu weźmy kolejne dwie stacje do rozważenia:

7. Pan Jezus drugi raz upada pod krzyżem

8. Pan Jezus pociesza płaczące niewiasty

Na zakończenie porozmawiajmy z Jezusem o tym, co mi się nasunie, jaki był temat naszego spotkania, tak jak rozmawia przyjaciel z Przyjacielem. Uczynimy postanowienia na piśmie.

„Ja Jestem dla Ciebie, nie bój się...” – Dzień 7

Na dzisiejszy dzień proponujemy **modlitwę powtórkową**.

Możesz ją zrobić na kilka sposobów podobne jak w ubiegłym tygodniu (i tak będzie do końca rekolekcji) – wybierz taki, który najbardziej Ci pomoże spotkać się z Bogiem:

1. Z całego tygodnia wybierz jeden tekst, który najbardziej Cię poruszył, z którego wyciągnąłeś najwięcej owocu duchowego, w którym czułeś najbardziej obecność Boga i Jego działanie w swoim życiu. Powtórz tę modlitwę – skoro było to głębokie spotkanie z Panem, to uwierz, że On chce jeszcze raz się z Tobą spotkać w tym właśnie tekście. Staraj się nie wyszukiwać nowych treści, tylko skoncentruj się na tych słowach czy zdaniach, które wtedy Cię zatrzymały i dały najwięcej “smaku duchowego”. Może ten, który zasugerowałem?

2. Z całego tygodnia wybierz tekst, który poszedł Ci najgorzej, w którym miałaś bardzo dużo rozproszeń, gdzie może miałaś poczucie, że to stracony czas. Według tego samego sposobu co wyżej, powtórz tę medytację, prosząc Pana, by tym razem pomógł Ci usunąć przeszkody w dobrym przeżyciu tego spotkania z Nim. Nie chodzi jednak o to, by “nadrobić” jakiś tekst, ale by zobaczyć, że w trudnościach też przychodzi Bóg, by nam coś pokazać.

3. Przejrzyj notatki z całego minionego tygodnia (refleksje z modlitwy, miejsca które Cię najbardziej poruszyły, itp.) i wybierając kilka myśli z tego czasu, przygotuj na ich bazie modlitwę na dzisiaj. Chodzi o to, by ponownie zatrzymać się na tych samych myślach, czy poruszeniach, które Cię dotknęły w ciągu tygodnia i próbować na nowo, a może jeszcze głębiej spotkać się z Bogiem w tych miejscach.

Pamiętamy o tym, aby zachować schemat modlitwy: wejście w modlitwę, uświadomienie sobie obecności Bożej, wyobrazić sobie miejsce modlitwy, nie zapomnieć o prośbie. Na zakończenie zawsze niejako podsumowanie rozmowa końcowa, pozbieranie owoców modlitwy. Zapisanie owoców modlitwy, postanowień.