

Nie lękaj się, przychodzę ci z pomocą (Iz 41, 13)

3. Tydzień Przyjąć swoje życie

Dzień 1. Cena mojego zbawienia – J 3, 14-18.

Modlitwa przygotowawcza

Jak zawsze.

Obraz do medytacji

Stanę pod krzyżem na wzgórzu Golgoty. Spróbuję spotkać spojrzenie Jezusa w moją stronę.

Prośba o owoc

Proszę Cię, Jezu, abys pozwolił mi doświadczyć choć po części ogromu Twojej do mnie miłości. Dopomóż mi też, abym mógł przybliżyć się do Ciebie i przyjąć jak najpełniej owoce Twojej wielkiej ofiary.

Myśli do modlitwy:

1. „[...] by świat został przez Niego zbawiony.”

Jezus wie, dlaczego podejmuje wielkie dzieło miłości, jakim była Jego męka i śmierć na krzyżu. To nie tak, że mogliśmy się po prostu tylko bardziej postarać, a Jego ofiara nie byłaby potrzebna. On nie pyta o nasz udział w tajemnicy nieprawości ani o to, jak bardzo daliśmy się zwiść „nieprzyjacielowi natury ludzkiej”. Jak wielki wojownik walczy o każdego z nas, a Jego orężem jest miłość i całkowita ofiara z siebie. Gorącym pragnieniem Jezusa i nagrodą dla Niego za podjęty trud jest jedynie to, byśmy jak dobry łotr uznali prawdę i pozwolili Mu się obdarować przebaczeniem, nową mocą i życiem wiecznym. Co znaczy dla mnie życie wieczne? Czy wierzę w imię Jednorodzonego Syna Bożego? Co z tego wynika?

2. „Kto wierzy w Niego, nie podlega potępieniu [...]”

Stojąc nadal pod krzyżem, popatrzę na błędy i zło, które popełniłem, także na te, które najtrudniej mi sobie samemu przebaczyć. Mój grzech najgłębiej rani moje człowieczeństwo, a czyni to niejako od środka. Najczęściej jest konsekwencją wiary w różne kłamstwa szatana i uległości narzucanym przez niego lękom. Zobaczę swoje próby życia na swój rachunek i według własnej koncepcji. Zanurzę je wszystkie w głębokościach Bożego miłosierdzia. Pozwolę, by obmyły mnie Krew i Woda.

3. „[...] aby każdy, kto w Niego wierzy, miał życie [...]”

Jezus wie, jak bardzo szatan stara się zniszczyć nasze człowieczeństwo, pozbawiając nas godności i podmiotowości. Wykorzystuje nasze zranienia i niepowodzenia, odbiera nam poczucie sensu tego, co robimy i wartości tego, kim jesteśmy. **Bóg staje w naszej obronie, przyjmuje na siebie ciosy**, które miały nas zniszczyć. Mimo to jest wyśmiewany i odrzucany; przeinaczane są Jego intencje i motywy działania; odrzucana jest Jego miłość; podważana wiarygodność; lekceważone jest wszystko, z czym przychodzi do człowieka. Jego królewska godność spotyka się z kpina, a siła nienawiści wyraża się w zjadłości, z jaką zadawany Mu jest ból. W tym cierpieniu Jezus pozostaje jednak sobą, jest wierny Ojcu i swojemu powołaniu. Każdy rodzaj cierpienia, który przeżywam w zjednoczeniu z Nim, traci swoją siłę niszczenia mojego człowieczeństwa. Zyskuje natomiast sens udziału w Jego misji zbawienia. Mogę też doświadczyć, że **to, kim jestem jako osoba, jest darem Bożym niezniszczalnym** i niezależnym od jakichkolwiek ludzkich reakcji. „W Jego ranach jest nasze zdrowie” (Iz 53, 5). Przywołam i oddam Jezusowi po kolei wszystkie cierpienia, które zraniły moje człowieczeństwo. Pozwolę, by uzdrowiły mnie Jego rany. Oddam wszystkie.

Rozmowa końcowa jak zawsze

Dzień 2. Lekcja od pandemii, od wojny, spotkanie ze śmiercią – Ps 90.

(Proponowane treści do tej modlitwy są oparte jest na rozważaniu, które kaznodzieja papieski kardynał Raniero Cantalamessa wygłosił w Adwencie 2020 r. w Watykanie)

Modlitwa przygotowawcza

Jak zawsze.

Obraz do medytacji

Przypomnę sobie doświadczenie spotkania ze śmiercią, które najbardziej mnie poruszyło. Wyobrażę sobie też moment własnej śmierci.

Prośba o owoc

Proszę Cię, Panie, abym w doświadczeniu własnej kruchości w obliczu śmierci i przemijania umiał odnaleźć mocne i trwałe oparcie w więzi z Tobą, która przetrwa na wieczność.

Myśli do modlitwy:

1. „Porywasz ich: stają się jak sen poranny, jak trawa, co rośnie [...]”

We współczesnym, konsumpcyjnym społeczeństwie, prawda o skończoności naszego życia i nieuchronności śmierci jest zaprzeczana, ukrywana i odsuwana – pomimo całej jej realności. „Groziło nam, że na fali postępu technicznego i zdobyczy naukowych, mogliśmy się upodobnić do człowieka z przypowieści, który powiedział sobie: «Masz wielkie zasoby dóbr, na długie lata złożone; odpoczywaj, jedz, pij i używaj!» (Łk 12, 19). Aktualny kataklizm przypomniał nam, jak niewiele może człowiek planować i decydować o swej przyszłości, jeśli nie ma w nim wiary. (...) Jak

wiele wojen, jak wiele okrucieństw dałoby się uniknąć na ziemi, gdyby ludzie gwałtowni i ci, którzy uciskają narody, pomyśleli, że również oni już niebawem będą musieli umrzeć.”

Świadomość ta może wyrwać nas z odrętwienia i zubożenia. Spróbuję wyobrazić sobie moment własnej śmierci: przygotowanie do niej, pożegnanie z bliskimi... Jaka jest moja reakcja na fakt, że moje życie na ziemi będzie miało swój koniec?

2. „Naucz nas liczyć dni nasze, abyśmy osiągnęli mądrość serca.”

„Patrzenie na życie z punktu widzenia własnej śmierci, w sposób nadzwyczajny pomaga nam żyć dobrze. Zasmucają cię problemy i trudności? Wybiegnij ku przyszłości, popatrz na to z właściwej perspektywy, z twojego łoża śmierci. Jak byś wtedy chciał się zachować? Jakie znaczenie przywiązywałbyś do tych rzeczy? Wiesz z kimś w konflikt? Spójrz na to z twojego łoża śmierci. Co byś chciał wtedy zrobić: zwyciężyć, czy się upokorzyć? Postawić na swoim, czy przebaczyć? Siostra śmierć jest naprawdę naszą starszą siostrą i dobrym pedagogiem. Uczy nas tak wiele, jeśli tylko umiemy pilnie jej wysłuchać. Kościół nie lęka się postać nas do jej szkoły”. Jeżeli widzimy nasze życie tylko w ograniczonej, ziemskiej perspektywie, nasze wybory i działania tracą swoją głębię, a jedynym kryterium staje się bezpośrednia skuteczność. Tymczasem one wszystkie mają swój głęboki wymiar owocujący na wieczność.

Jezus przypomina, że mimo naszej troski nie możemy nawet chwili dołożyć do wieku swego życia (por. Mt 6, 27), a św. Paweł uczy, by angażować się w nie w pełni: „zapominając o tym, co za mną, lecz wytężając siły ku temu, co przede mną, pędzę ku wyznaczonej mecie” (Flp 3, 13-14). Żadna chwila naszego życia się nie powtórzy. Czy dostrzegam wagę i znaczenie swoich codziennych wyborów? Nie spieszmy się w modlitwie.

3. „Niech sługom Twoim ukaże się Twe dzieło [...]”

Kaznodzieja Domu Papieskiego zastrzegł, że nie chodzi tu o przywrócenie lęku przed śmiercią, bo Jezus przyszedł nas z tego lęku wyzwolić. „Trzeba jednak zaznać tego lęku, aby zostać z niego wyzwolonym. **Jezus przyszedł nauczyć lęku przed śmiercią wieczną** tych, którzy znali jedynie lęk przed śmiercią doczesną. Śmierć wieczna! Śmierć druga, jak ją nazywa Apokalipsa. Tylko ona zasługuje na miano śmierci, bo nie jest przejściem, paschą, lecz strasliwym końcem. Właśnie po to, by wyzwolić ludzi od tej tragedii, musimy ponownie w naszych kazaniach mówić chrześcijanom o śmierci. Nikt nie poznał tak dobrze nowego, chrześcijańskiego oblicza śmierci chrześcijańskiej jak Franciszek z Asyżu. A jednak w jego Pieśni słonecznej obok czułych słów o śmierci, pojawiają się również najstrasliwsze: **Biada tym, którzy umierają w grzechu ciężkim**”.

Przyszliśmy na świat, aby wziąć udział w wielkim Bożym planie miłości i poprzez różne doświadczenia przygotować się na ucztę weselną w niebie. Bóg pragnie naszej wolnej odpowiedzi i gotowości współpracy. Tylko On może poprowadzić nas do życia wiecznego. Czy chcę Mu na to pozwolić?

Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Jezusem o swojej śmierci i perspektywie życia w Nim. Na koniec odmówię „Ojcze nasz” lub modlitwę „Duszo Chrystusowa”.

Dzień 3. Przyjąć życie z rąk Ojca – Oz 11, 3-4.

Modlitwa przygotowawcza

Jak zawsze na wstępie.

Obraz do medytacji

Przypomnę sobie lub obejrzę ważne zdjęcia z dzieciństwa lub istotnych momentów mojego życia.

Prośba o owoc

Prośmy Boga, abyśmy docenili i z wdzięcznością przyjęli wielki dar, jakim jest moje życie oraz dostrzegli w nim Bożą stwórczą i miłującą obecność.

Myśli do modlitwy:

1. Uczyć się chodzić i pozwolić się nieść.

Rozpocznijmy od momentu, kiedy myśl o stworzeniu mnie, jako niepowtarzalnej osoby ludzkiej, ukształtowała się w zamysłach Bożych. Bóg tak zdecydował wybierając starannie miejsce i czas mojego urodzenia. Pomyślę o spotkaniu swoich rodziców i łączącej ich relacji, której inicjatorem i uczestnikiem był sam Bóg – niezależnie od wszystkich ludzkich słabości (to ważne!). Zobaczę, jak wiele troski i starania ze strony otoczenia wymagało moje przyjście na świat, utrzymanie mnie przy życiu i wspieranie w rozwoju. Wyobrażę sobie siebie, jako małe dziecko uczące się chodzić; odczytam, jak dziecko tego pragnie i wytrwale się uczy pomimo trudności i upadków. Przywołam postacie rodziców, opiekunów, nauczycieli, krewnych, rówieśników, którzy uczestniczyli w Bożym dziele kształtowania mnie jako osoby. Rozważę to, w jakim stopniu odpowiedzialnie podejmuję swoje dorosłe życie, które nadal się rozwija. Każdemu z nas dane jest również doświadczyć sytuacji, które go przerastają. Wszyscy uświadamiamy sobie wtedy własne słabości i granice. Właśnie wtedy to Pan bierze nas na swoje ramiona i niesie. Spróbuj „Bożymi oczyma” popatrzeć na swój rozwój. Jak rozumiem, troskę Boga o mnie?

2. Więzy miłości w moim życiu.

Jako osoba żyję i rozwijam się w wielu ludzkich relacjach, będąc tam, gdzie jestem, synem, córką, bratem, siostrą, przyjacielem, żoną, mężem, ojcem, matką... W życiu społecznym doświadczam dobra od wielu osób, mniej lub bardziej mi znanych, owoców ich miłości i pracy; podobnie dobro płynące z mojej miłości, zaangażowania i trudu również dociera do wielu. Wypełniam wówczas swoje osobiste powołanie i powierzone mi przez Boga zadania, gdyż On mi zaufał i potraktował poważnie. Czy za twarzami ludzi, których Pan postawił na drodze mojego życia, potrafię dostrzec Jego kochające spojrzenie?

3. „[...] schyliłem się ku niemu i nakarmiłem go.”

Wszystko to jednak jeszcze Bogu nie wystarczyło, zapragnął osobistego ze mną spotkania, zapragnął dać mi samego siebie i zaspokoić najgłębsze pragnienie i głód serca. Dlatego przyszedł osobiście do mojego świata, odsłaniając głębię swojej dobroci i miłosierdzia. Objawił prawdę o miłości Ojca, oddał życie, aby mnie ocalić. Podnosi mnie do swego policzka w sakramencie pojednania i karmi samym sobą w Eucharystii. Obdarza Duchem Świętym, natchnieniami... Prowadzi ku pełni zjednoczenia ze sobą. Czy pragnę tego pokarmu i napoju, którym jest On sam?

Rozmowa końcowa

Podziękuję za dar swojego życia. Porozmawiam z Jezusem o Jego i moim pragnieniu dawania się sobie innym i przyjmowania. Poproszę Ducha Świętego o prowadzenie ku pełni, jaką Bóg zamierzył dla mnie. Na koniec odmówię „Ojcze nasz” lub modlitwę „Duszo Chrystusowa”.

Dzień 4. Owoce mojego chrztu – Iz 61, 10-11.

Modlitwa przygotowawcza

Jak zawsze.

Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie siebie, jako osobę oczyszczoną łaską chrztu świętego, przyodzianą w szaty zbawienia i okrytą płaszczem sprawiedliwości. Zobaczę, jak Pan wydobywa przez to całe piękno i wartość mojego człowieczeństwa.

Prośba o owoc

Poproszę Boga, abym mógł zobaczyć w sobie piękno i wartość Bożego wobec mnie zamiaru. Dopomóż mi, Jezu, czerpać z łaski chrztu, który jednoczy mnie z Tobą, prowadząc do zmartwychwstania. Duchu Święty, kształtuj we mnie pełnię mojego człowieczeństwa.

Myśli do modlitwy:

1. „[...] weselę się w Panu [...]”

Niezależnie od trudności i okoliczności życia w Panu mogę doświadczyć radości, która prowadzi do Jego uwielbienia. On chce ze mną być w tym właśnie momencie mojej drogi. Pragnie już na zawsze pozostać jej mile widzianym i serdecznie zapraszonym towarzyszem. Jego miłość nigdy mnie nie zawiedzie, lecz poprowadzi ku pełni. Będzie ze mną zawsze. Jest realna również wtedy, kiedy brakuje mi jakichkolwiek odczuć (odczucia, emocje, „ciepło na sercu”, nie są fundamentalne; niekiedy są i dobrze; niekiedy ich nie ma i dobrze). Czy jest we mnie radość i wdzięczność za dar chrztu i innych sakramentów? Czy chcę zapraszać, czy zapraszam Jezusa do swojej codzienności? Czy jest mile widzianym towarzyszem mojego działania, odpoczynku, relacji, wyborów, wszystkiego, co dla mnie ważne?

2. „...bo mnie przyodziął, jak oblubieńca, jak oblubienicę...”

Idąc do ślubu, wkładamy najpiękniejsze ubrania, które wyrażają i przyozdabiają nas jako kobiety i mężczyzn. Jest to czas miłości i daru z siebie. Czas potraktowania poważnie własnego życia, „**posiadania siebie w dawaniu siebie**”, jak powiedział ks. Franciszek Blachnicki. Przyjrzę się dokładnie swojej szacie zbawienia i płaszczowi sprawiedliwości, zawojom i klejnotom, którymi mnie Pan obdarza, a które pomagają mi stawać się bardziej sobą – w zgodzie z zamysłem Boga. Co czuję, kiedy Pan tak pomnaża moją godność? Czy dostrzegam, że w ten sposób zaprasza mnie do większej miłości? Co to dla mnie oznacza?

3. „[...]rozpleni się sprawiedliwość i chwała [...]”

Radość, którą doświadczamy dodaje sił i prowadzi do uwielbienia. Uzdalnia do przekazywania wszystkim Bożego działania, które przez nas płynie. Tak objaśniał Jezus zasady rozwoju królestwa Bożego: „nasienie kiełkuje i rośnie” (Mk 4, 27). Nie zawsze jesteśmy w stanie doświadczyć tego wprost — namacalnie, ale jeśli pozostajemy z Nim w jedności, przyzywamy Ducha Świętego i pełnimy wolę Ojca, to nasze życie wyda owoce. Podobnie w naszych rekolekcjach, owoce już są i jeszcze przyjdą, to pewne! Czy ufam Bogu, że wybiera najlepszy sposób, aby mnie prowadzić?

Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Jezusem o pięknie i dobru, jakie we mnie widzi. Zaproszę Go z głębi serca do swojego życia i dam Mu swobodę kształtowania mnie i posługiwania się mną. Na koniec odmówię „Ojcie nasz” lub modlitwę „Duszo Chrystusowa”.

Dzień 5. Moje dziedzictwo i przynależność

Rz 8, 14-17. 31-39.

Modlitwa przygotowawcza

Jak zawsze.

Obraz do medytacji

Wybiorę scenę, która mówi mi o mojej łączności z Jezusem: Jego obecność przy mnie, spojrzenie w oczy, ujęcie za rękę, ukrycie się w Jego Sercu, przylgnięcie do drzewa krzyża, adorację Eucharystii, doświadczenie bliskości – co jest bardziej moje.

Prośba o owoc

Proszę Cię, Jezu, abym doświadczył, jak potężne i trwałe są owoce mojego zbawienia, by przynależność do Ciebie wyzwalała mnie z moich lęków i pozwalała na nowo odnajdywać wolność i radość dziecka prawdziwego Boga.

Myśli do modlitwy:

1. „[...] otrzymaliście ducha przybrania za synów [...]”

Bywa, że cierpienia i trud naszego życia spotykają się z fałszywą narracją złego ducha, który przedstawia je nam jako przykry i bezsensowny przymus, wlewa w nasze serca podejrzenia, że Ojciec o nas nie pamięta albo traktuje nas źle, sączy zniechęcenie, zwątpienie i lęk, czy też oskarżenia. Św. Paweł z całą mocą się temu przeciwstawia. Podkreśla, że Bóg chce nas doprowadzić do udziału w chwale samego Chrystusa, a droga ku temu wiedzie przez podjęcie swojego krzyża w wolności – tak, jak uczynił to On. Nie ujmuje nam to naszej godności, ani nie jest w stanie zniszczyć więzi miłości – jeżeli Mu tylko ufamy. Spróbuję świadomie, z zaufaniem oddać Bogu po kolei wszystkie cierpienia swojego życia. Poproszę Jezusa, aby zostały one włączone w Jego krzyż i by On wyprowadził z nich jak największe dobro.

2. „Jeżeli Bóg z nami, któż przeciwko nam?”

Bywa, że sami dla siebie jesteśmy najbardziej bezwzględni oskarżycielami (to również podszept diabelski – ojca kłamstwa). Odbieramy sobie nadzieję, przekreślamy wszelkie dobro, wątpimy w wartość swoich wyborów i tego, by ktokolwiek mógł nas przyjąć i kochać. I tutaj również św. Paweł jest bardzo stanowczy. Jak przekonuje Apostoł, Bóg, który podjął na krzyżu dramatyczną walkę o moje życie, w żadnym wypadku nie chce ze mnie zrezygnować, nie godzi się na to. Z Nim na każdym etapie mogę rozpocząć na nowo, a Jego miłość w perspektywie wieczności daje ogromną siłę. Oddam Jezusowi swoje oceny siebie i pozwolę Mu się kochać. Nie patrz i nie oceniaj siebie „dotujaco”.

3. „[...] we wszystkim tym odnosimy pełne zwycięstwo dzięki Temu, który nas umiłował.”

Walczymy Jego mocą, nie własną. Wtedy odnosimy zwycięstwo, bo żadne stworzenie nie może się z Nim równać. Dlatego potrzeba, by nasze decyzje i działania wyrastały z pogłębionej modlitwy i pragnienia pełnienia woli Ojca, gotowości do wzywania każdego dnia pomocy Ducha Świętego oraz pielęgnowania relacji przyjaźni z Jezusem. Czy zdarzyło mi się doświadczyć różnicy pomiędzy działaniem na własny rachunek, a tym wypływającym z prowadzenia Ducha Świętego? Jakie były owoce tego? Czy wierzę w zmartwychwstanie i ufam w zwycięstwo Boga?

Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Jezusem szczerze o wszystkim, co mnie poruszyło podczas tej medytacji. Na koniec odmówię „Ojcze nasz” lub modlitwę „Duszo Chrystusowa”.

Dzień 6. Piątek.

Jako modlitwę we wszystkie piątki okresu Wielkiego Postu tak jak i w poprzednim tygodniu proponuję, aby rozważać Biblijną Drogę Krzyżową.

Schemat naszej modlitwy niech pozostanie taki sam: czyli jak zawsze na początek, wejść w obecność Bożą, wyobrazić sobie to, co chcę rozważyć (poszczególne stacje), prosić o owoc modlitwy. Na każde rozmyślanie 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.

Rozważajmy w ten piątek kolejne dwie stacje:

7. Jezus, po wyszydzeniu, wyprowadzony na ukrzyżowanie

– Mk 15, 20.

8. Szymon Cyrenejczyk pomaga nieść Krzyż Panu Jezusowi

– Łk 23, 26.

Na zakończenie porozmawiajmy z Jezusem o tym, co mi się nasunie, jaki był temat naszego spotkania, porozmawiajmy tak jak rozmawia przyjaciel z Przyjacielem. Podsumujmy tę modlitwę i uczynmy postanowienia na piśmie. Nie spieszmy się w modlitwie i jej nie pospieszajmy. Pamiętajmy, aby zapisać postanowienia.

Dzień 7.

Na dzisiejszy dzień proponuję **modlitwę powtórkową**.

Możesz ją zrobić na kilka sposobów – wybierz taki, który najbardziej Ci pomoże spotkać się z Bogiem. Możesz skorzystać z notatek.

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”.

2. Z całego tygodnia wybierz tekst, który poszedł Ci najgorzej, w którym miałeś bardzo dużo rozproszeń, gdzie może miałeś 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.

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 i postanowień.

„Bonus” rekolekcyjny

Kilka myśli o modlitwie różańcowej

Podzielę się także z Wami „dopowiedzeniami”, do kolejnej dziesiątki różańcowej modlitwy różańcowej. Mają one posłużyć temu, aby nie popaść w rutynę czy mechaniczne klepanie „zdrowasiek”. Nich ubogaci naszą modlitwę.

Te "dopowiedzenia", które poniżej podpowiadam, są owocem modlitwy, to pomoc, do modlenia się i "nie są zobowiązujące" - ale mają służyć ku temu, aby nasza relacja do Boga-Jezusa była żywa; i nie była taka "wyuczona"; i taka oklepana; czy wręcz mechaniczna. Niech to posłuży nam jako pomoc. Jak znajdziecie inne "dopowiedzenia" – bardziej Wasze, osobiste, ale zawsze związane z poszczególną tajemnicą różańcową jak najbardziej niech ubogacają modlitwę, aby nasza modlitwa była coraz bardziej pełna (cokolwiek miałyby to znaczyć "pełna").

Kochani!

Wystrzegajmy się wszelkiej rutyny, albowiem to rutyna zabija Ducha.

Jak będziemy modlić się rozważając na przykład w tym czasie bolesną część różańca świętego, trzecią tajemnicę: **Cierniem ukoronowanie Pana Jezusa**, możemy się posłużyć takimi przykładowymi dopowiedzeniami. Mówimy:

Zdrowaś Maryjo, łaski pełna, Pan z Tobą, błogostawionaś Ty między niewiastami i błogostawiony owoc żywota Twojego **Jezus** (po słowie Jezus dopowiadamy jakieś określenie związane z tą rozważaną tajemnicą np.)

1. który wyznał przed Piłatem, że jest Królem.

Po tym dopowiedzeniu kontynuujemy dalej modlitwę: Święta Maryjo Matko Boża, módl się a nami grzesznymi teraz i w godzinę śmierci naszej. Amen.

Podobnie przy kolejnym „Zdrowaś Maryjo... po słowie Jezus...

2. którego żołnierze ubrali w płaszcz szkarłatny.

3. dla którego wymyślono jeszcze okrutniejsze tortury.

4. któremu żołnierze upletli koronę z cierni i włożyli na głowę.

5. któremu dali trzcinę do ręki i klękali przed Nim.

6. z którego drwili, mówiąc: bądź pozdrowiony, królu żydowski!

7. którego opluwali i bili trzciną po głowie.

8. który w cierniowej koronie cierpiał za naszą próżność i pychę.

9. którego Krew broczyła spod cierniowej korony, mieszając się z plwocinami żołdaków.

10. który z miłości do nas cierpiał okrutne rany.

Na zakończenie jak zawsze „Chwała Ojcu...”; można także modlić się modlitwą „O mój Jezu, przebacz nam nasze grzechy ...”

W tych podpowiedziach, dopowiedzeniach, chodzi o to, aby trwać przy rozważanej tajemnicy, aby myśli nam nie uciekały, aby nie klepać tylko „zdrowasiek”, by nasze myśli były zaangażowane w modlitwę; byśmy weszli w modlitwę także wyobraźnią, aby modlić się wszystkimi naszymi zmysłami, by modlił się cały człowiek: słowa, myśli, wyobraźnia, emocje, uczucia, byśmy cali byli oddani modlitwie. Niech będzie pomocą.