

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

6. Tydzień

## Życie z miłością moja odpowiedź Bogu

### Dzień 1. Miłość jako dar – 1 Kor 13, 1-8. 13.

#### Modlitwa przygotowawcza

Jak zawsze na wstępie.

#### Obraz do medytacji

Przypomnę sobie sytuację ze swojego życia, kiedy doświadczyłem miłości od kogoś bliskiego, a może od kogoś, kogo wcale nie znałem. Pozostanę przez chwilę przy tym wyobrażeniu.

#### Prośba o owoc

Poproszę o to, czego chcę i pragnę. Mogę poprosić o zrozumienie daru miłości.

#### Myśli do modlitwy:

**1.** „Gdybym miał dar prorokowania i znał tajemnice, i posiadał wiedzę i wiarę, a miłości bym nie miał, byłbym niczym.”

Przed wygłoszeniem „Hymnu o miłości”, św. Paweł omówił różne charyzmaty udzielane po to, aby ubogacać innych. Pisał także o tym, że każdy jest ważny, we wspólnocie, niezależnie od tego, co otrzymał i czym może dzielić się z braćmi i siostrami w wierze, bo wszyscy razem stanowimy Ciało Chrystusa. Ta prawda ma wielką wartość, ale dary te, jak podkreśla św. Paweł, są niczym bez miłości. Zastanowię się, które otrzymane dary są dla mnie ważne. Czy potrafię się nimi dzielić? Jakie są moje motywacje w działaniu? Czy chcę pokazać, jak wiele potrafię, czy kieruje mną miłość?

**2.** „Miłość [...] nie unosi się gniewem, nie pamięta złego [...]”

Miłość, o której mówi św. Paweł, jest miłością samego Boga. Taką miłością jesteśmy kochani. Taką miłością mamy kochać innych dzięki łasce, którą nas Bóg obdarza. Wczytując się w Hymn o miłości, możemy uleczyć swój niewłaściwy obraz Boga. Miłość Boga nie unosi się gniewem i nie pamięta złego. Może się to wydawać sprzeczne z tym, czego nas o Bogu uczono. Przecież Bóg jest sprawiedliwym sędzią, jak więc może nie pamięta złego? Jak Bóg w ogóle może o czymś nie pamięta? Nasze wyobrażenie o Bożej sprawiedliwości jest dalekie od prawdy. Bóg jest miłością. Przede wszystkim miłością. Przypomnę sobie sytuację, kiedy wydawało mi się, że Bóg jest na mnie zagniewany, kiedy czułem, że zawiodłem, kiedy miałem problemy z wybaczeniem sobie samemu. Czy potrafiłem w tej sytuacji dostrzec miłość Boga do mnie? Co czułem, kiedy wypowiadałem się z grzechu, który wywołał we mnie ten niepokój? Czy uświadomiłem sobie to, że Bóg już o nim nie pamięta?

**3.** „Tak więc trwają wiara, nadzieja, miłość – te trzy: z nich zaś największa jest miłość.”

Uczy nas św. Ignacy, że miłość winna się zakładać więcej na czynach niż na słowach; oraz że miłość polega na obopólnym udzielaniu sobie. Człowiek doświadczający miłości Bożej jest gotów oddać Bogu wszystko co posiada: całą swoją wolność, pamięć, rozum i wolę. Paradoksalnie dopiero wtedy, gdy człowiek, powierzy Panu swą wolność, staje się całkowicie wolny, bo Bóg, przyjmując ten dar, obdarowuje go, przemieniając rozum przez wiarę, pamięć przez nadzieję, a wolę przez miłość. Tak więc człowiek otrzymuje znacznie więcej, niż dał. **Powierzając siebie Bogu, odkrywa w pełni swoją tożsamość dziecka Bożego.** Pomyślę teraz o tym, co dzisiaj jestem w stanie dać Bogu? Stanę przed Nim w szczerości serca, nie winiąc się za to, że może nie jestem gotowy, żeby oddać wszystko. On to zrozumie; na ile dasz radę dzisiaj to oddaj ...

#### Rozmowa końcowa

Pozwolę sobie na chwilę ciszy przed Bogiem. Na koniec odmówię „Ojciec nasz” czy „Duszo Chrystusowa”.

## Dzień 2. Piotr i Judasz – Mt 26,69–27,6.

### Modlitwa przygotowawcza

Jak zawsze na wstępie.

### Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie dziedziniec arcykapłana a na nim podniecenie i gorączkowość zgromadzonych tam ludzi, ognisko palące się na dziedzińcu, złowrogie okrzyki... Jezusa powleczono, nie widzimy Go...

### Prośba o owoc

Poproszę o właściwe rozpoznanie mojej postawy wobec grzechu i zdolność do przemieniania jej w postawę Piotra.

### Myśli do modlitwy:

#### 1. Dziedziniec arcykapłana.

Na dziedzińcu arcykapłana rozgrywają się wielkie wydarzenia. Posłannictwo i ofiara Jezusa zbliżają się do swojego szczytu. Jest On wydany, odrzucony i poniżony. Przyglądamy się dzisiaj, jak uczestniczą w tym dwaj Jego uczniowie, którzy w ostatnich latach byli wśród najbliższych Mu osób – przyjaciół, którym okazywał wiele miłości i głębokiego zaufania. Obaj Go też wtedy zdradzili i opuścili – ale każdy inaczej.

Konkretne czyny wyrastają z serca, a ich korzenie mogą rozwijać się stopniowo, latami, niezauważanie... Jednak nasze serce w swojej głębi podąża w jakimś kierunku – dobrym lub złym. Obaj uczniowie byli przez Jezusa wezwani do bliskiej relacji z Nim. Piotr zaangażował swoje serce, odkrywał swoją słabość, ale odpowiadał. Judasz zaczął wycofywać się wewnątrz, próbował jeszcze przynajmniej zyskać coś dla siebie – wykradał pieniądze. Pojawił się fałsz i działanie w ukryciu, pokrywane pozorną troską o biednych.

#### 2. Konfrontacja z zamysłami Boga.

Jezus już wcześniej bardzo jasno, a nawet ostro („Zejdź mi z oczu, szatanie”) ukazywał Piotrowi, że myśli tylko po ludzku. Nie

przeszkodziło mu to i tym razem zareagować podobnie. Stanął do walki w obronie Mistrza i walczyłby pewnie mężnie, gdyby On sam mu tego nie zabronił. Kiedy okazało się, że Bogu chodzi o co innego, poczuł się dezorientowany i zagubiony. Wtedy lęk znalazł dostęp do jego serca i zawładnął nim i „wyparł się” Jezusa.

Zamiar Judasza dojrzywał w ukryciu. Jego serce okazało się niedostępne na próby dotarcia do niego przez Jezusa. Zrealizował go po prostu do końca.

Spojrzenie Jezusa zmieniło wiele w Piotrze, bo dotarło do jego serca, w którym oprócz lęku była również miłość. Judasz opamiętał się dopiero, gdy zauważył skutki swego grzechu – zbliżającą się śmierć Jezusa. Wywołało to w nim nienawiść do siebie. Nie widział żadnej nadziei. Był nadal ślepy na miłość Jezusa do niego i popełnił samobójstwo.

#### 3. Jakie są korzenie mojego grzechu?

Czy odnoszę grzech do relacji z Jezusem, czy tylko do własnej doskonałości, czy bardziej jej braku? Czy pozwalam się uczyć (również na własnych błędach), kształtować, prowadzić, słuchać napomnień...? Warto pytać siebie i na to poświęcić więcej czasu: skąd się bierze mój grzech, doszukać się jego korzenia, przyczyny... Staramy się w naszym nawróceniu nie tylko leczyć skutki grzechu; ale dojść do przyczyny i tam upatrywać naszego nawrócenia.

Spróbuję odnaleźć w swoim sercu miłość i prawdziwy żal. Jeśli to możliwe, zapłacę wraz z Piotrem. **Skrucha nie zamyka, ale otwiera, daje nadzieję – bo nie budujemy już na sobie.**

### Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Bogiem – moim najlepszym Ojcem, o tym, co przeżyłem podczas tej modlitwy. Mogę też pobyć w ciszy, może wystarczy wzruszenie czy nawet łza nawrócenia, będzie to lepsze niż słowa. Mogę powtórzyć kilka razy na głos „Jezu, ufam Tobie”. Na koniec odmówię „Ojczy nasz” czy „Duszo Chrystusowa”.

## Dzień 3. Miłość, jest odpowiedzią na lęk

1J 4, 7-10. 18-21.

### Modlitwa przygotowawcza

Jak zawsze na wstępie.

### Obraz do medytacji

Przyjrę się swojemu obrazowi Boga. Zobaczę, jak postrzegam Pana, jak Go sobie wyobrażam, jaki On dla mnie jest.

### Prośba o owoc

Poproszę o to, czego chcę i pragnę. Proś o łaskę otwartości na Bożą miłość. Mogę poprosić także o pokój serca.

### Myśli do modlitwy:

**1.** „W tym przejawia się miłość, że nie my umiłowaliśmy Boga, ale że On sam nas umiłował...”

Często jest w nas przekonanie, że musimy coś sobie i Bogu udowodnić, niejako zasłużyć na miłość — wypełniać skrupulatnie wszystkie przykazania, modlić się w określony sposób i w odpowiednim czasie. Ta ucieczka w formy, ma nam dać poczucie bezpieczeństwa, przekonanie, że gdy będę „grzeczny”, to zasłużę na zbawienie. Jezus natomiast ganił faryzeuszy skrupulatnie przestrzegających wszystkich przepisów prawa. Chętnie natomiast przebywał z grzesznikami, a najbardziej chwalił wiarę tych osób, których można by uznać za nic nie znaczących czy wręcz pogan. Wystarczy przywołać scenę modlitwy faryzeusza i celnika. Niestety szybko o tym fakcie zapominamy. Łatwo jest nam wpaść w pułapkę postawy samozbawienia się: Bóg przestaje mi być potrzebny, bo nawet jeśli zdajemy sobie sprawę z własnej niedoskonałości, mamy przekonanie, że dzięki pracy nad sobą pozbędziemy się wad i sami zasłużymy sobie na niebo. Zastanowię się nad tym, czy nie ma we mnie takiej postawy. Prawda jest taka, że nie muszę, nie umiem, nie mogę się sam zbawić. Ktoś już to zrobił. Ja mam tylko przyjąć Dar Zbawienia od Jezusa.

**2.** „W miłości nie ma lęku, lecz doskonała miłość usuwa lęk, ponieważ lęk kojarzy się z karą. Ten zaś, kto się lęka, nie wydoskonalił się w miłości.”

Przyjmując miłość Boga, nie muszę się już bać. Jeśli jest jednak jeszcze we mnie lęk, nie powinienem się tym martwić zbyt. Św. Jan mówi o doskonałej miłości, a przecież nikt z nas nie jest doskonały. Ważne jest tu natomiast słowo „kara”, które stoi w sprzeczności z miłością. Jeśli jest we mnie lęk przed karą, to znaczy, że potrzebuję nawrócenia. **Nawrócenie to nie zmiana postępowania, lecz zmiana sposobu myślenia**, otwarcie się na prawdę, że mój obraz Boga jest zniekształcony. Stanę teraz przed sobą w prawdzie. Jak postrzegam Boga: czy jako Kogoś, kto zawsze mi wybacza, czy kogoś, kto chce mnie ukarać?

**3.** „Jeśliby ktoś mówił: Miłuję Boga, a brata swego nienawidził, jest kłamcą, albowiem kto nie miłuje brata swego, którego widzi, nie może miłować Boga, którego nie widzi.”

Naturalną konsekwencją przyjęcia Bożej miłości, jest miłość wyrażana w relacjach z innymi ludźmi. Miłość do Boga, do ludzi i samego siebie, to oblicza tej samej miłości. Nie można kochać Boga, nie kochając ludzi. Nie można też kochać ludzi, nie kochając siebie. Może się w nas pojawić pokusa szukania tylko tego, co wzniosłe, na przykład wyrażania miłości do Boga poprzez wciąż nowe, wyszukane formy modlitwy. Czasem trzeba sobie jednak zadać pytanie: jak dzisiaj Bóg chce się ze mną spotkać? Może się okazać, że właśnie dziś Bóg przychodzi w potrzebującej pomocy osobie, której nie darzę sympatią.

### Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Bogiem o tym, co przeżyłem na tej modlitwie. Będę z Nim szczery. Mogę też powtórzyć modlitwę o owoc medytacji. Na koniec odmówię „Ojcze nasz” czy „Duszo Chrystusowa”.

## Dzień 4. Spokój w Bogu – Ps 131.

### Modlitwa przygotowawcza

Jak zawsze na wstępie.

### Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie, że jako małe dziecko znajduję się w objęciach mamy. Mogę wrócić wspomnieniami do podobnej chwili w swoim życiu. Wyobraź sobie sytuację, kiedy jesteś bezpieczny.

### Prośba o owoc

Poproszę o to, czego chcę i pragnę. Mogę poprosić o pokój serca, o wewnętrzne wyciszenie, o ukojenie.

### Myśli do modlitwy:

**1.** „Panie, moje serce się nie pyszni i oczy moje nie są wyniosłe.”

Pycha może przybierać różne formy, często subtelne, wręcz niedostrzegalne dla nas samych. Może ukrywać się pod płaszczykiem chęci pomocy innym albo pragnieniem bycia akceptowanym i kochanym. Może wydaje mi się, że jeśli udowodnię sobie i innym, jak bardzo jestem w czymś dobry, a nawet lepszy od innych, osiągnę spełnienie. Tymczasem pojawia się poczucie frustracji i osamotnienia. Rozpoznam, co czuję, powtarzając zdanie: „Moje serce się nie pyszni i oczy moje nie są wyniosłe”. Powtórzę to zdanie kilkakrotnie w swoim sercu, w myślach, jak to możliwe wypowiedz je głośno. Wstaw swoje imię w odpowiednie miejsce w tej modlitwie: „Moje serce (... *Imię* ...) się nie pyszni i oczy moje nie są wyniosłe”. Powtarzaj módl się tym Słowem ... Trwaj w tym jakiś czas... Jak odbierasz to Słowo?

**2.** „Nie gonię za tym, co wielkie, albo co przerasta moje siły.”  
Nauczono nas, że w życiu trzeba być efektywnym: w szkole

mieć jak najwyższe stopnie, w pracy jak najlepsze wyniki. Taka postawa często przenosi się na życie duchowe. Presja wyniku dopada nas nawet tutaj. **Życie tymczasem składa się z prostych chwil**, które mają niezwykłą wartość, bo każda z nich jest darem. Zastanowię się, za czym gonię w życiu? Co sprawia, że nie mogę się zatrzymać? Czy nie angażuję się w coś ponad swoje siły? Dlaczego myślę, że tak trzeba? Czy nie próbuję brać na siebie więcej, niż mogę unieść, także w sferze duchowej? Czy nie kieruję się niekiedy „*chorą ambicją duchową*”? Może wystarczą małe sprawy, rzeczy, niewidzialne dla nikogo a czynione z miłością dla bliźnich i to wystarczy ... Bóg z tego będzie miał radość, a bliźni pożytek.

**3.** „Jak niemowlę u swej matki, jak niemowlę – tak we mnie jest moja dusza.”

Psalmista odwołuje się do obrazu niemowlęcia i matki. Dziecko jest całkowicie bezbronne i uzależnione od swojej matki: nie może samo chodzić, ani mówić, a swoje potrzeby wyraża w bardzo ograniczony sposób; co więcej — niewiele rozumie z tego, co je otacza. Mimo to jest szczęśliwe. Moja dusza musi być właśnie taka. Mam wprowadzić do niej ład i spokój, to znaczy uznać, że bez Boga niczego nie mogę zrobić, a pokój serca uzyskam tylko w Nim. Powrócę do wyobrażenia z początku medytacji. Zobaczę siebie jako niemowlę. Wyobrażę sobie, że to sam Bóg przytula mnie do siebie. Doświadcz, poczuj bezpieczeństwo bycia z Bogiem i w Nim. Co teraz czuję? Bądź, trwaj w tym obrazie...

### Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Bogiem – moim najlepszym Ojcem, o tym, co przeżyłem podczas tej modlitwy. Jeśli czuję, że nie mam nic do powiedzenia, mogę na ten czas przyjąć postawę niemowlęcia. Cisza też może być modlitwą, czasem lepszą niż słowa. Na koniec odmówię „Ojciec nasz” czy „Duszo Chrystusowa”.

## Dzień 5. Ustanowienie Eucharystii – Łk 22, 14-20.

### Modlitwa przygotowawcza

Jak zawsze na wstępie.

### Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie siebie samego z Jezusem i apostołami w Wieczerniku przy stole w czasie ostatniej Wieczerzy przy łamaniu chleba.

### Prośba o owoc

Poproszę o to, aby Eucharystia była w centrum mojego życia i źródłem pragnień, postaw i wyborów. Poproszę o przyłgnięcie myślami, sercem, duchem do Ciała i Krwi Jezusa Chrystusa.

### Myśli do modlitwy:

**1.** „Gorąco pragnąłem spożyć tę Paschę z wami, zanim będę cierpiał.”

Jezus gorąco pragnął tego, to znaczy, że ten wieczór był dla Niego ważny. To była Jego pożegnalna uczta; chwila, w której mógł powiedzieć najbliższym, że odchodzi, że tak bardzo ich kocha, czuje jedność z nimi. Pozostawił w darze Eucharystię jako całkowite oddanie się swoim przyjacielom. Pozostawił Siebie samego. Gdzie przenoszę się duchowo podczas Eucharystii? Pozostaję tylko w swoim kościele, na Mszy św? Czy Eucharystia przenosi mnie duchowo do Wieczernika w Wielki Czwartek? Czy towarzyszę Jezusowi duchowo w Wielki Piątek na Kalwarii w Jego śmierci na krzyżu za moje grzechy? Czy jak Apostołowie (oprócz św. Jana) nie ma mnie tam pod Krzyżem? Gdzie jestem duchowo na mszy św.? Trwam wiernie jak Oni na Uczcie Pańskiej?

Jest takie gorące pragnienie we mnie, aby być z Jezusem, na każdej mszy św. niedzielne i świątecznej? Przystępować do Komunii świętej, trwać w jedności z Jezusem? A jak jest w ciągu tygodnia

jak mam możliwość uczestniczenia, mam takie pragnienie? Jest to dla mnie ważne? Może tutaj potrzebne jest moje lepsze odpowiadanie Bogu na Jego oddanie i miłość do końca?

**2.** „To jest Ciało moje, które za Was będzie wydane, to czyńcie na moją pamiątkę.”

To, czego człowiek pragnie i za czym tęskni, spełnia się w Komunii Świętej: jest to najgłębsze, czasem nawet dla nas niezrozumiałe, zjednoczenie z Bogiem. Tajemnicze misterium! Jednocześnie staje się dla nas źródłem życia i więzi; wręcz intymności z Bogiem i bliskości z innymi osobami. Czy staram się trwać w tej więzi, pogłębiać ją, czynić nieustannie żywą?

**3.** „To Nowe Przymierze we Krwi mojej, która za Was będzie wylana.”

Głęboka cisza i poczucie tajemnicy, która dzieje się na ich oczach – to doświadczenie przejmowało serca uczniów. Jak poruszający był dla nich ten wieczór, skoro stał się pieczęcią na ich sercach, przynagleniem do głoszenia nowego Życia!

Czy przymierze Ciała i Krwi Pańskiej przemienia tak głęboko moje życie, że doświadczam ciągłego zanurzenia w Życiu Boga?

Przymierze z Jezusem w Jego Krwi, tak to wygląda od strony Jezusa; a jak wygląda to przymierze od mojej strony, jak ja jestem w tym przymierzu obecny?

### Rozmowa końcowa

Pomodlę się o łaskę coraz głębszego i pełniejszego przeżywania Eucharystii, o jedność z Jezusem Chrystusem. Na koniec odmówię „Ojcze nasz” czy „Duszo Chrystusowa”.

## Dzień 6. Wielki Piątek.

Jako modlitwę w ten dzień w Wielki Piątek proponuję, aby rozważyć ostatnie stacje Biblijnej Drogi Krzyżowej.

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

**13. Jezus umiera na Krzyżu – Łk 23, 44-47.**

**14. Jezus zdjęty z krzyża i złożony do grobu – Łk 23, 50-54.**

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

Możemy dla siebie samych niejako „pobierać” wszystkie stacje i mieć swoją drogę krzyżową niech będzie dla nas dowodem Jej odprawienia, korzystajmy z tych swoich osobistych rozważań kiedy będzie potrzeba.

## Wielka Sobota – Miłość ukrzyżowana.

J 19, 28-37.

### Modlitwa przygotowawcza

Jak zawsze na wstępie.

### Obraz do medytacji

Wyobrażę siebie stojącego pod krzyżem i spędzę tam długi czas na osobistym dialogu z Jezusem, który oddał za mnie życie.

### Prośba o owoc

Dziś poproszę o łaskę i o odwagę stanięcia pod Krzyżem.

### Myśli do modlitwy:

**1.** „Wszystko się dokonało”.

Te proste słowa wyrażają tę prawdę, że więcej już nie można było dać ani uczynić, że oddanie Jezusa aż do Ciała i Krwi, głębi duszy i ducha było całkowite. Nic już w Nim nie pozostało, co nie byłoby zaangażowane w ofiarę miłości. Czy kiedykolwiek ktoś tak bardzo o mnie walczył, czy komuś tak zależało na moim życiu i mojej miłości?

**2.** „Pragnę”.

To słowo wyraża nie tylko fizyczne pragnienie, ale najgłębszą tęsknotę Jego Serca: tęsknotę za odpowiedzi osoby, do której skierowana jest miłość. Czy moja odpowiedź bardziej przypomina kwaśny ocet, czy wodę, która nasycza i orzeźwia?

**3.** „Oddał ducha... i natychmiast wy płynęła krew i woda.”

Owoce ofiary krzyża nieustannie spływają na cały świat, obmywają też i moje życie obfitością miłosierdzia. Możemy z nich korzystać na miarę naszej wiary i naszej ufności. Jest to potężna moc przemiany. Jak podejmuję wezwanie do czerpania z Krzyża sił do życia, które przygotował mi w obfitości Bóg?

### Rozmowa końcowa

Na koniec odmówię modlitwę „Duszo Chrystusowa”.

## Taki „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, piątą tajemnicę: **Śmierć Pana Jezusa na krzyżu** 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 konając modlił się: Ojciec przebac im, bo nie wiedzą co czynią.

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. który przebaczył tym, którzy Go krzyżowali.
3. który z krzyża uczy nas wybaczać doznane krzywdy.
4. który w modlitwie Pańskiej nakazał nam przebaczać tak jak Bóg nam przebacza.
5. który wybaczy nam wszystkie grzechy, tak jak my przebaczymy doznane krzywdy.
6. który z krzyża daje nam moc wybaczenia naszym winowajcom.
7. który z krzyża uczy nas patrzeć na tych, którzy nas skrzywdzili.
8. który daje szansę nawet największemu zbrodniarzowi.
9. który nas już uzdrawia, gdy pragniemy przebaczyć doznane krzywdy.
10. który przebaczył łotrowi na krzyżu.

Jak widzicie i domyślacie się, charakter tych dopowiedzeń jest związany z przebaczeniem. Jeżeli ktoś ma trudność z tym właśnie, może modlić się tymi dopowiedzeniami, aby Pan pomógł mu w przebaczeniu bliźnim, by modlitwa różańcowa prowadziła ku nawróceniu.

Na zakończenie jak zawsze „Chwała Ojcu...”; można także modlić się modlitwą „O mój Jezu, przebac 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; by ta forma modlitwy posłużyła nam ku nawróceniu.

Niech będzie pomocą.

# Niedziela Zmartwychwstania Pańskiego

## Pusty grób – nadzieja na życie – Mt 28, 1-8.

### Modlitwa przygotowawcza

Jak zawsze.

### Obraz do medytacji

Zobaczę kobiety, które poszły obejrzeć grób Jezusa. Może jestem jedną z nich? A może jestem strażnikiem pilnującym grobu albo kimś, kto po prostu przygląda się z boku? Co czuję w tej chwili? Wejdź w tę sytuację.

### Prośba o owoc

Poproszę o to, czego chcę i pragnę. Mogę poprosić o odwagę w głoszeniu swoim życiem prawdy o zmartwychwstaniu Chrystusa.

### Myśli do modlitwy:

**1.** „Wy się nie bójcie! Gdyż wiem, że szukacie Jezusa Ukrzyżowanego. Nie ma Go tu, bo zmartwychwstał, jak powiedział.”

Najważniejsze wydarzenie w historii zbawienia wywołuje lęk. Nikt nie był świadkiem tego zdarzenia. Wymienione w tej scenie osoby doświadczają tego, co stało się po zmartwychwstaniu. Nie rozumieją tego. Stąd też lęk. Kobiety zostają jednak pocieszone. Anioł wyjaśnia im, że nie mają powodów do obaw. Słowa „Nie ma Go tu” nie oznaczają braku Osoby, lecz spełnienie obietnicy zmartwychwstania. To, co było przyczyną smutku, tak naprawdę jest teraz powodem do radości. Przypomnę sobie sytuację ze swojego życia, która wywołała we mnie niepokój. Początkowo tego nie rozumiałem, ale później wszystko stało się jasne. Czy podziękowałem Bogu za to, czego się wtedy nauczyłem?

**2.** „Chodźcie, zobaczcie miejsce, gdzie leżał. A idźcie szybko i powiedzcie Jego uczniom: Powstał z martwych i oto udaje się

przed wami do Galilei. Tam Go ujrzycie.”

Anioł pokazuje kobietom pusty grób. Widzą to, o czym będą później opowiadać. Będą świadczyć o zmartwychwstaniu. Kobiety mają iść szybko, aby oznajmić to, co zobaczyły. Mimo, że nie widziały Jezusa, wiedzą, że pusty grób może znaczyć tylko jedno. Pusty grób to nie pustka, ale to pełnia życia. To nadzieja, że dojdzie do spotkania ze Zmartwychwstałym. Ufność w to, że ich życie wreszcie się zmieni i nie muszą się więcej bać.

Przypomnę sobie sytuację, kiedy czułem, że Bóg naprawdę może przemienić moje życie i wypełnić moje serce nadzieją. A może to dzieje się teraz?

**3.** „Pośpiesznie więc oddaliły się od grobu, z bojaźnią i wielką radością, i biegly oznajmić to Jego uczniom.”

Kobiety wierzą słowom anioła i temu, co zobaczyły na własne oczy. Bóg już zadziałał w ich sercach. Teraz one odpowiadają swoim życiem na miłość, której doświadczyły. Lęk nie znika, ale łączy się z radością i pragnieniem działania. Zobaczę, jak odpowiadam Bogu na Jego wezwanie do głoszenia Ewangelii. Przyjrzę się uczuciom, które są we mnie, zarówno tym przyjemnym, jak i nieprzyjemnym. Współistnieją one obok siebie, jak lęk i radość kobiet obecnych przy grobie Jezusa. Każde uczucie coś ważnego o mnie mówi. Żadne z nich nie jest złe. Do czego mnie prowadzą? Zobaczę, że bojaźń kobiet wcale nie powstrzymała ich przed działaniem. To ode mnie zależy, jak będę przeżywać swoje uczucia i co z nimi zrobię. **Uczucia są motorem do działania.** Czy umiem powierzyć je Bogu?

### Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Jezusem o tym, czego doświadczyłem na tej modlitwie. Jeśli czegoś się boję, powiem Mu o tym. Wypowiem jeszcze raz prośbę o owoc tej medytacji. Na koniec odmówię „Ojcze nasz” czy „Duszo Chrystusowa”.



# Poniedziałek Wielkanocny

## Spotkanie ze Zmartwychwstałym – J 20, 19-31.

### Modlitwa przygotowawcza

Jak zawsze na wstępie.

### Obraz do medytacji

W Wieczerniku panuje posępne milczenie, uczniowie nie patrzą na siebie: w sercach na nowo przeżywają dramat klęski, zawodu, własnego tchórzostwa, lęku. Tak wiele chcieli z Nauczycielem działać, gotowi byli na wielkie dzieła! Czują się tacy przegrani, przerażeni, niepotrzebni, zawiedzeni sobą i innymi...

### Prośba o owoc

Poproszę o otwarcie się na przyjęcie prawdy o zmartwychwstaniu i pokoju, które daje Jezus Chrystus i na dar Ducha Świętego.

### Myśli do modlitwy:

#### 1. „Uradowali się uczniowie ujrzawszy Pana”.

W dramatyczną sytuację przerażenia, lęku przed śmiercią, klęski, wchodzi Jezus Zmartwychwstały, przynosząc uczniom pokój i radość, którymi napełnia ich zatrwożone serca. Nie karci ich, nie wyrzuca podłości a przeciwnie, namaszcza darem Ducha Świętego. Zmartwychwstanie Jezusa dogłębnie przemienia i oczyszcza serce. Czy czasami nie zamykam się przed pokojem i radością Zmartwychwstałego? Co mnie trwoży i zamyka z obawy przed zranieniem ze strony innych ludzi? Oni bali się żydów, a Ty?

#### 2. „Widzieliśmy Pana.”

Tomasza nie było z apostołami w Wieczerniku w tym czasie, kiedy inni mieli spotkanie z żywym Jezusem. Kiedy Tomasz wraca do wspólnoty, nie dowierza świadectwu uczniów i stawia warunki

odnośnie osobistego spotkania Jezusa. Pragnie nie tylko zobaczenia Go, ale też i dotknięcia. Takie warunki stawia Tomasz, dla którego Osoba Jezusa jest bardzo ważna! Jakie jest moje osobiste pragnienie spotkania Jezusa, zobaczenia Go i dotknięcia w głębi swojego serca? Jakie jest moje świadectwo o spotkaniu Zmartwychwstałego Pana? Czy ono wyzwala z lęków o siebie, z trwogi przed wrogami?

#### 3. „Podnieś tutaj swój palec i zobacz moje ręce”.

Jezus znał pragnienie Tomasza i jego głęboką tęsknotę serca, dlatego przyszedł specjalnie dla niego do Wieczernika. Zaprasza go, aby dotknął Jego ran. Niedowierzenie Tomasza wszelkim zapewnieniom apostołów, zamienia Jezus w głęboką wiarę i adorację Zmartwychwstania.

Czy pozwalam, by Jezus przemieniał moje niedowiarstwo w silną wiarę i adorację? Czy trwam w swoim życiu w tej postawie adoracji?

### Rozmowa końcowa

Uklęknię przed Zmartwychwstałym, wyznając, że **On jest moim Bogiem, Panem mojego serca i całego życia**. Poproszę o otwarcie się na dar Ducha Świętego niosącego pokój, radość i moc do wybaczenia win innym ludziom.

## Modlitwa Południowa

Od Wigilii Paschalnej do niedzieli Zesłania Ducha Świętego (włącznie) modlitwa Anioł Pański jest zamieniona na antyfonę maryjną „Królowo Nieba” (Regina Coeli lub inaczej Regina Caeli). Modlitwę tę odmawiamy bądź śpiewamy na stojąco.

Poniżej wersja z prowadzeniem (P – prowadzący, W – wszyscy), jeśli natomiast modlimy się antyfoną indywidualnie, sami odmawiamy całość.

P. Królowo nieba, wesel się, alleluja,

W. Bo Ten, któregoś nosiła, alleluja,

P. Zmartwychwstał, jak powiedział, alleluja,

W. Módl się za nami do Boga, alleluja.

P. Raduj się i wesel, Panno Maryjo, alleluja.

W. Bo zmartwychwstał Pan prawdziwie, alleluja.

### Módlmy się

Boże, któryś przez zmartwychwstanie Syna Twego, Pana naszego Jezusa Chrystusa, świat uweselić raczył, daj nam, prosimy, abyśmy przez Matkę Jego, Najświętszą Maryję Pannę, dostąpili radości życia wiecznego.

Przez tegoż Chrystusa, Pana naszego.

W. Amen.

Jak będziemy modlić się rozważając w tym czasie wielkanocnym na przykład część różańca świętego chwalebna, tajemnicę **Zmartwychwstania Pana Jezusa**, możemy się posłużyć takimi przykładowymi dopowiedzeniami. Módlmy się:

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

1. ...Jezus, który trzeciego dnia po śmierci własną mocą wyszedł z grobu.
2. ...Jezus, który zmartwychwstając pokonał śmierć, piekło i szatana.
3. ...Jezus, który przez zmartwychwstanie udowodnił, że jest prawdziwym Bogiem.
4. ...Jezus, którego zmartwychwstanie jest zapowiedzią naszego zmartwychwstania.
5. ...Jezus, który powiedział do niewiast: Nie bójcie się! Idźcie i powiedzcie moim braciom, żeby się udali do Galilei. Tam Mnie spotkają.
6. ...Jezus, który przyszedł do apostołów mimo zamkniętych drzwi.
7. ...Jezus, który pozdrowił przerażonych apostołów słowami: Pokój wam! Popatrzcie na moje ręce i nogi! To ja jestem!
8. ...Jezus, który dla naszego zbawienia umarł, ale i zmartwychwstał.
9. ...Jezus, który po zmartwychwstaniu przez 40 dni ukazywał się apostołom
10. ...Jezus, który zmartwychwstał i żyje wśród nas.