

## Wprowadzenie do modlitwy

Na wstępie taka uwaga praktyczna, która odnosić się będzie do każdej modlitwy przez całe rekolekcje w ten okres Wielkiego Postu 2022. Sposób modlenia się nie będzie ulegał zmianie. Zmieniać się będą jedynie treści do modlitwy, natomiast metoda pozostanie taka sama. Początek modlitwy będzie taki sam – i to jest ważne, aby dobrze wejść w relację z Bogiem, aby zachować pewien rytm, można powiedzieć *"dobry nawyk"* nauczyć się pewnego sposobu modlitwy.

Na początku każdej modlitwy wycisz się, uświadom sobie Twoją obecność „tu i teraz”. Stań krok przed miejscem, gdzie będziesz chciał się modlić, czy to na klęcząco, czy na siedząco. Uświadom sobie, że za chwilę zajmiesz to miejsce, można powiedzieć Twoje *„święte miejsce”* spotkania z Bogiem. Uspokój emocje, oddech, uczyni znak krzyża, usiądź czy uklękni spokojnie i uświadom sobie przez chwilę, że oto teraz Bóg jest przy Tobie. Zajmij taką postawę, abyś nie musiał jej zmieniać podczas modlitwy. Czas jaki przed Tobą, to czas, w którym Gospodarzem jest Pan Bóg. On decyduje co i jak się stanie, podczas tego spotkania.

Ponieważ chcesz się spotkać z Bogiem, rozmawiać z Nim, więc **On Jest Obecny**. Pamiętaj o tym, że to Bóg jest pierwszy w modlitwie, On jest Panem, inicjatorem, On decyduje. Ty dajesz swój czas i wolną wolę, Ty dołączasz do Niego. Poproś na początku, aby Duch Święty prowadził Twoją modlitwę, bo to On decyduje o tym, jaki będzie jej przebieg. Może to potrwać jakiś czas, nie spiesz się, abyś dobrze wszedł w spotkanie. Byś był otwarty na to, co niejako przyjdzie z zewnątrz. Poproś także, aby Pan usuwał wszelkie przeszkody, roztargnienia, to wszystko, co wydaje Ci się, że

musisz jeszcze teraz zrobić, oraz by oczyścić Twoje intencje, decyzje. Całą uwagę skieruj na to spotkanie.

To wszystko, co Ci przyjdzie na modlitwie, niech będzie dla chwały Bożej, aby przynieść radość Panu Bogu. Niech posłuży także Tobie: Twojemu wzrostowi w wierze; umocnieniu Twojej postawy służby; jak i ku pożytkowi innych ludzi. Cokolwiek na modlitwie się wydarzy, jakie Ci przyjdą myśli, w którą stronę pójdzie modlitwa, co uczynisz ze swoim życiem, jakie podejmiesz decyzje pod wpływem usłyszanego Słowa Bożego, niech to wszystko ma podwójny cel i dla Boga i dla dobra innych ludzi.

Modlitwa zawsze powinna mieć jakiś cel, kierunek, powinna ku czemuś zmierzać. Modlimy się zawsze w jakimś celu, np. aby sprawić radość Panu Bogu, aby oddać Mu chwałę, aby prosić Boga o przebaczenie, aby prosić w jakiejś konkretnej intencji, aby wyprosić dla siebie czy innych jakąś łaskę, czy też prosić o osiągnięcie jakiejś postawy czy cnoty lub czego nam brakuje w naśladowaniu Pana Jezusa; chodzi o to, aby osiągnąć to, o co prosimy. W rekolekcjach będę podpowiadał o co prosić w danej modlitwie.

Dla podjęcia próby nie rozpraszania się i trwania w treściach modlitwy, będzie służyć włączenie w modlitwę wyobraźni. Będę prosił, aby wyobrazić sobie obraz w modlitwie. To wyobrażenie sobie „miejsca modlitwy” na nam pomóc w trwaniu przy treściach modlitwy; kiedy by się zdarzyło, że przyjdą nam rozproszenia (a to przecież często się zdarza) obraz do modlitwy ma sprawić, abyśmy wrócili do treści rozważania. Bez napinania się i niepotrzebnych niepokoju, przypominając sobie obraz modlitwy spokojnie wracamy do treści modlitwy. Ten obraz także będą podpowiadał przy każdym rozmyślanu.

Możemy także posłużyć się na początek taką modlitwą przypisywaną jednemu jezuitcie z prośbą o wewnętrzną wolność dla siebie:

**Błagam Cię Boże, abys zabrał wszystko,  
co oddziela mnie od Ciebie, i Ciebie ode mnie.  
Zabierz wszystko,  
co czyni mnie niegodnym Twego wejrzenia,  
Twoich słów i rozmowy,  
Twojej łaskowości i miłości.  
Zabierz ode mnie wszelkie zło,  
które przeszkadza mi widzieć, słyszeć,  
dotykać i rozkoszować się Tobą;  
lękać się, bym nie utracił Twojej łaski;  
myśleć o Tobie;  
poznawać, ufać i kochać Ciebie;  
być świadomym Twojej obecności, tak bardzo,  
jak to jest możliwe, cieszyć się Tobą.  
To wszystko, o co proszę dla siebie  
I usilnie pragnę otrzymać od Ciebie. Amen.**

Bł. Piotr Faber, SJ

## Zakończenie modlitwy

Koniec modlitwy (ostatnie ok. 5 min.) niech także będzie za każdym razem takie samo. Pozbieraj myśli i natchnienia jakie Ci przychodziły porozmawiaj z Panem o tym i powiedz Mu, co teraz czujesz, co myślisz, czego doświadczasz. Niech to będzie spontaniczna rozmowa. Ważne, aby modlitwy „*nie ucinać nagle!*” Wylej przed Nim swoje serce, które On przed chwilą poruszył na modlitwie. Pamiętaj by to, co będziesz mówił Bogu, miało związek z przebytą modlitwą, z tym czasem, który minął, o czym rozważałeś w oparciu o Słowo Boże. Nie bujanie w obłokach. Nie muszą to być zawsze piękne, „*pobożne słowa*”, ale niech one będą prawdziwe, szczerze, Twoje... Podziękuj Panu Bogu za to, że pozwala Ci poznać siebie, takiego jakim jesteś naprawdę, otwiera Ciebie na prawdę o Tobie, o Twoim sercu.

Niech to zakończenie modlitwy nie będzie ani zbyt pochopne ani „*na odczepnego*”.

Zapisz sobie w swoim zeszytku, "dzienniczku duchowym" najważniejsze myśli, światła, uczucia, jakie pojawiły się podczas całej modlitwy, także postanowienia, decyzje, poruszenia duchowe, to co ważnego stało się w przeciągu tego czasu. Postaraj się zapisywać regularnie Twoje doświadczenie duchowe. Ważne, aby po modlitwie pozostał "ślad", aby było do czego się odnieść. Zapisywanie jest ważne. Notatki jakie poczynisz mogą być pomocne, abyś zobaczył sam Twoją drogę duchową, Twoje prowadzenie przez Boga. Ważne jest to także, jakbyś chciał wrócić do swojego doświadczenia. I nie tylko o samo zapisywanie chodzi ale o podjęte działania – **aby modlitwa prowadziła Ciebie do działania**, do realizacji postanowień, do odpowiadania na Słowo

Boże. Zgodnie z tym, czego nas uczy prorok Izajasz: „Zaiste, podobnie jak ulewa i śnieg spadają z nieba i tam nie powracają, dopóki nie nawodnią ziemi, nie użyżną jej i nie zapewnią urodzaju, tak iż wydaje nasienie dla siewcy i chleb dla jedzącego, tak słowo, które wychodzi z ust moich, nie wraca do Mnie bezowocne, zanim wpierw nie dokona tego, co chciałem, i nie spełni pomyślnie swego posłannictwa” (Iz 55, 10-11). Słowo Boże należy wypełniać w swoim życiu, żyć zgodnie ze Słowem.

Na zakończenie możesz posłużyć się także tą modlitwą, która przypisywana jest św. Ignacemu (często się nią modlił):

**Duszo Chrystusowa, uświęć mnie.  
Ciało Chrystusowe, zbaw mnie,  
Krwi Chrystusowa, napój mnie.  
Wodo z boku Chrystusowego, obmyj mnie.  
Męko Chrystusowa, wzmocnij mnie.  
O dobry Jezu, wysłuchaj mnie.  
W ranach swoich ukryj mnie.  
Nie dopuść mi oddalić się od Ciebie.  
Od nieprzyjaciela złośliwego obroń mnie.  
W godzinę śmierci mojej wezwij mnie.  
I każ mi przyjść do siebie,  
Abym z świętymi Twymi chwalił Cię,  
Na wieki wieków. Amen.**

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

## 1. Tydzień Życie jest darem

### Dzień 1. Bóg stwarza świat – Rdz 2, 8-9; 15-23.

#### Modlitwa przygotowawcza

Tak jak we wstępie. Ważne, aby dobrze wejść w spotkanie.

#### Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie piękny ogród, pełny drzew owocowych, w którym jestem i tam przebywam.

#### Prośba o owoc

Poprośmy Pana Boga, abyśmy zobaczyli i doświadczyli, że wszystko co stworzone, jest stworzone dla mnie.

#### Myśli do modlitwy:

**1.** „A zasadziwszy ogród w Eden, Pan Bóg umieścił tam człowieka.”

Przyjrę się, jak Bóg stwarza świat, kolejno niebo, ziemię, rośliny, zwierzęta, człowieka. Poświęcę na to tyle czasu ile potrzeba, bym mógł zobaczyć, jak Bóg „się trzyma”, jak dba o każdy szczegół, stara się, aby wszystko było piękne i dobre, a czyni to dla mnie z miłości. **Bóg daje życie.** Chce, abym był szczęśliwy i miał wszystkiego pod dostatkiem. Zadbał o to, zanim pojawiłem się na świecie. Czy to dostrzegam, że cały świat – wspaniały i piękny – jest dla mnie? Czy czuję wdzięczność do Pana Boga za ten świat, który mnie otacza?

**2.** „Pan Bóg umieścił człowieka w ogrodzie Eden, aby uprawiał go.”

Bóg dał nam ziemię, abyśmy na niej pracowali, dbali o nią i jej strzegli. Jak patrzę na swoje otoczenie: dom, miejsce pracy czy wypoczynku? Czy przyjmuję je z radością i wdzięcznością wobec Stwórcy? Czy „uprawiam” to, co w mojej mocy?

**3.** „Z wszelkiego drzewa możesz spożywać; ale z drzewa poznania dobra i zła – nie.”

Bóg wydał ten zakaz pierwszym rodzicom, aby ich ochronić. Dla ich dobra. Chciał, **aby doświadczyli szczęścia, będąc blisko Niego.** Bardzo im zaufał, że uszanują Jego wolę. A jak ja traktuję Boże przykazania? Znam je, rozumiem? Czy je szanuję? Czy staram się wypełniać Boże prawo, czy je lekceważę?

**4.** „Nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam [...]”

Bóg pokazuje nam, że samotność nie jest dobra dla człowieka. Człowiek jest stworzony do tego, aby nawiązywać relacje i tworzyć więzi z innymi. Czy czuję, że jestem powołany, aby wychodzić do innych, którym doskwiera samotność? Zwłaszcza teraz, w okresie pandemii, kiedy nasze kontakty międzyludzkie zostały w istotny sposób ograniczone, jest to ważne! Jak znoszę samotność? Czy zdaję sobie sprawę z tego, że Pan Bóg jest przy mnie zawsze? Czy czerpię z tego pociechę?

#### Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Bogiem Ojcem o tym, co najbardziej mnie poruszyło w tej medytacji. Jak widzę otaczający mnie świat? Jak patrzę na siebie samego? Jaka jest moja wdzięczność za dar życia? Na koniec odmówię „Ojcze nasz” lub modlitwę „Duszo Chrystusowa”.

## Dzień 2. Bóg wszystko przenika – Ps 139, 1-16.

### Modlitwa przygotowawcza

Podobnie jak wczoraj i tak będzie w każdy dzień.

### Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie siebie, podczas codziennej pracy.

### Prośba o owoc

Proszę Cię, Panie Boże, abym poznał i zrozumiał, jak dobrze mnie znasz.

### Myśli do modlitwy:

**1.** „Panie, przenikasz i znasz mnie [...]”.

Bóg wie o mnie wszystko, nic nie jest dla Niego tajemnicą. Nie muszę przed Nim udawać, kim to ja nie jestem (jak wielki, nieskazitelny i wspaniały), ani ukrywać swoich słabości i zranień. Mogę stanąć przed Bogiem, jak dziecko przed Ojcem, ufny w Jego miłość, dobroć i przebaczenie. Popatrzę, czy widzę Boga jako swojego kochającego Ojca, któremu wszystko mogę powierzyć, powiedzieć nawet swoją najgłębszą tajemnicę? Czy potrafię i chcę z Nim porozmawiać o swoich problemach, trudnościach czy bardzo bolesnych zranieniach? Podzielić się radościami, sukcesami, podziękować za nie. **On jest dawcą życia.** A może wolę ukryć się w swoim wnętrzu i trzymać z daleka od Niego? Jak jest naprawdę? Mam wiele czasu; nie popędzajmy modlitwy.

**2.** „Gdzież się oddalę przed Twoim duchem?”

Gdziekolwiek się znajdę, to Pan zawsze będzie ze mną, nigdy nie zostawi mnie samego. To bardzo ważne zapewnienie! Bez względu na to, którą wybiorę drogę, jakie powołanie, pracę czy miejsce zamieszkania, czy jak bardzo pobłądzę, Bóg zawsze będzie ze mną, bo chce mi towarzyszyć w życiu. Czy dostrzegam to, że Pan

mnie prowadzi? Czy pozwalam Mu się prowadzić? Czy raczej wolę sam kontrolować swoje życie i nie chcę, by cokolwiek się w nim zmieniło?

**3.** „[...] Ty utkałeś mnie w łonie mej matki.”

Zanim każdy z nas się urodził, Pan Bóg go ukształtował, nadał płęć, wygląd, określił wzrost, cechy charakteru i zdolności. Przygotował plan na nasze życie i chce, abyśmy go realizowali razem z Nim. Zaprasza nas do współpracy i pragnie, abyśmy na to zaproszenie odpowiedzieli. **Pan jest dawcą życia.**

Popatrzę na swoje życie i pomyślę, czym się kierowałem, podejmując różne decyzje: te bardzo ważne, zasadnicze, i te zwykłe, codzienne.

Czy pytałem Pana, czego On chce dla mnie? Co On dla mnie przygotował? Czy ufam Mu i wierzę, że On najlepiej mnie zna? A może polegam bardziej na sobie samym i cenię bardziej własne kalkulacje i wybory?

W zależności jak pójdzie moja modlitwa to albo przeproszę albo podziękuję za to, co mi zostało dane.

### Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Bogiem o tym, co mnie poruszyło w tej medytacji. Na koniec odmówię „Ojcze nasz” lub modlitwę „Duszo Chrystusowa”.

## Dzień 3. Uciszenie burzy – Łk 8, 22–25.

### Modlitwa przygotowawcza

Podobnie jak wczoraj.

### Obraz do medytacji

Jezus i Jego uczniowie przeprawiają się na drugi brzeg jeziora. Burza jest groźna – dmie silny wiatr, fale są wysokie i niebezpieczne. Zobaczą strach uczniów przed burzą, ich przerażenie; ludzi, którzy przecież niejedną burzę przeżyli w życiu. Są zdumieni na widok Jezusa uciszającego nawałnicę.

### Prośba o owoc

Poproszę o łaskę zaufania Bogu w każdej sytuacji.

### Myśli do modlitwy:

#### **1.** „Wsiadł z uczniami do łodzi”.

Jezus poprosił uczniów o przepłynięcie na drugą stronę jeziora. Uczniowie bez wahania odbili od brzegu. Czy chciałbym wypłynąć na jezioro z Jezusem? Czy mam tę świadomość, że Jezus jest ze mną? Po prostu jest! Wypłynąć na jezioro – co to konkretnie znaczy w moim życiu? Nie wydaje Ci się, że to podjęcie całej rzeczywistości dnia jaki przychodzi? A może masz swoje określenie, jak to widzisz?

#### **2.** „A gdy płynęli, zasnął”.

Jezus zasypia. Wydaje się, że pozostawia uczniów i łódź na pastwę wzburzonych fal. Czy mam czasem wrażenie, że Jezus mnie opuścił, pozostawił osamotnionego i bezbronego wobec przeciwności losu? Zobaczę konkretne sytuacje, kiedy tak się czułem. A może z perspektywy czasu widać, że choć Jezus zasnął, tak naprawdę cały czas był przy mnie? Po pewnym czasie widać inaczej tę samą sytuację; wróć do Twojego doświadczenia.

#### **3.** „Gdzie jest wasza wiara?”

Uczniowie w chwili zagrożenia przyszli do Jezusa. Instynktownie wiedzieli, że Mistrz im pomoże, będzie ich umocnieniem w tym dramatycznym czasie. Bynajmniej nie spodziewali się, że jezioro posłucha Jego uniesionych dłoni; Jego głosu... Jak ja reaguję na „burze” w moim życiu? Czy zwracam się do Boga z wiarą? Czy ufam, że Bóg ma wszystko pod swoją kontrolą?

### Rozmowa końcowa.

Porozmawiam z Jezusem. Oddam Mu wszystkie „burze”, wszystkie trudne sprawy z mojego życia. Oddam Mu wszystko to, co zrodziło się w sercu na tej modlitwie.

## Dzień 4. Obietnica dana Abrahamowi

### Rdz 15, 1-18; Rdz 18, 1-10a; Rdz 22, 1-18

#### Modlitwa przygotowawcza

Ta sama.

#### Obraz do medytacji

Wyobraź sobie rozgwieżdżone niebo lub też ikonę „Trójca Święta” A. Rublowa. Mogę też postawić przed sobą kopię tej ikony.

#### Prośba o owoc

Poprośmy Pana, abym bardziej uwierzył, że Boże obietnice dotyczą także mnie i moich bliskich.

#### Myśli do modlitwy:

**1.** „Abram uwierzył i Pan poczytał mu to za zasługę.”

Abraham, którego pierwotne imię brzmiało Abram, to najstarszy patriarcha narodu wybranego. To z niego Bóg zechciał wywieść cały naród, w którym miał się urodzić Zbawiciel świata. O Abrahamie mówi się jako o „ojcu wiary”. Abraham był już w podeszłym wieku, gdy Bóg polecił mu opuścić dom i udać się w nieznaną — do obiecaną ziemi. Tam, staremu i bez potomka człowiekowi, obiecał Bóg „potomstwo liczne jak gwiazdy na niebie”. **To Bóg jest dawcą życia!** Jak bardzo Abraham musiał zawierzyć Bogu, skoro przyjął tę obietnicę wbrew swojej ludzkiej wiedzy i wyobraźni? Niejako wbrew temu, co sugeruje rozwój biologiczny i rozsądek! Czy próbuję odczytać Boże wezwania, nawet takie, które wydają się nieprawdopodobne i wywracają do góry nogami mój dotychczasowy świat? Lęk i poczucie chodzenia w ciemności w takiej sytuacji są czymś naturalnym. Czy mimo obaw słucham Pana, który już przed wiekami zawarł ze mną przymierze i jest wierny danemu słowu? Bóg daje życie. Daje je w obfitości „jak gwiazdy na niebie”.

**2.** „Bóg w gościnie u Abrahama.”

Bóg, powierzając człowiekowi misję, nadaje mu nowe imię. Abraham jest „ojcem wielu narodów”. Gdy Bóg przychodzi w gościnę (jako trzech aniołowie), aby ukonkretnić obietnicę, wymaga całkowitego zawierzenia ze strony Abrahama i jego sędziwej żony Sary. Tę scenę boskiej wizyty przedstawia jedna z najświetniejszych ikon – „Trójca Święta” Andrieja Rublowa. Oto trzy postaci siedzą przy gościnnym stole, zaś z przodu pozostaje jedno miejsce wolne. Czy gotów jestem tam zasiąść? Czy zapraszam hojnie Boga do domu swego serca, do wielkich i małych spraw, życiowych decyzji? Czy przyjmuję Boską obietnicę błogostawieństwa i szczęścia? Czy pozwalam Mu wypełniać te obietnice również poprzez moje sprawiedliwe i uczciwe słowa, czyny?

**3.** Trudny czas próby.

Na Abrahama przychodzi także czas próby opisany w 22 rozdziale. Zapewne z łatwością mogę wskazać takie sytuacje życiowe, które były dla mnie czasem próby. Nie rozstrzygam teraz, czy były one konsekwencją moich zaniedbań, efektem czyjejsz złej woli, czy też może dopuszczonym przez Boga, a niezależnym ode mnie trudnym doświadczeniem. **Bóg jest dawcą życia mojego.** Nie wiem też, ile jeszcze razy w życiu przyjdzie mi zmierzyć się z taką czy podobną sytuacją. **Abraham uznał, że Bóg ma racje,** które jemu, jako słudze Pana, nie są znane, i z pokorą posłuchał Pana, czyli **okazał posłuszeństwo.** To Bóg decyduje w życiu Abrahama – czy także o moim? Efektem tej próby było ostateczne potwierdzenie przez Boga danych wcześniej obietnic.

#### Rozmowa końcowa.

Poproszę o wytrwałość i ufność na czas próby oraz o właściwe rozumienie „bojaźni Bożej” – jednego z darów Ducha Świętego. Odmówię „Ojcie nasz”, trzykrotnie wypowiadając słowa „bądź wola Twoja...”, jako zawierzenie może po raz pierwszy albo po raz kolejny swojego życia Panu Bogu.

## Dzień 5. Obdarowanie miłością – 1J 3, 1-3.

### Modlitwa przygotowawcza

Jak zwykle.

### Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie, że wtulam się w ramiona Jezusa, a poprzez Niego również Boga Ojca.

### Prośba o owoc

Poprośmy Pana, o głębokie pragnienie, ażeby Jego miłość, która we mnie jest, prowadziła mnie do wiecznej Miłości.

### Myśli do modlitwy:

**1.** „[...] jesteśmy dziećmi Bożymi [...]”

Może jestem przedsiębiorcą. Może jestem dyrektorem. Sprzątaczką. Pielęgniarką. Nauczycielką. Emerytem. Mamą „*na etacie*” w domu, przy dzieciach. A może jako bezrobotny znajduję się pod opieką Urzędu Pracy... Może obroniłem się przed koronawirusem, a może choroba była dotkliwym doświadczeniem. Może byłem w ostatnim czasie na kilku pogrzebach. Z czego czerpię poczucie tożsamości? Co odpowiedziałbym na pytanie: **kim jestem?** Spróbuję zatrzymać się przy swoim zakorzenieniu w samym Bogu. To On sam – poprzez moich rodziców – powołał mnie do istnienia. To On sam już objął moje życie obietnicą zbawienia, daną Abrahamowi, prorokom i objawioną wprost w Jezusie Chrystusie. Noszę w sobie Jego obraz; jestem Jego Dzieckiem! „Świat” chce to zniszczyć (słowo „świat” w pismach św. Jana oznacza ciemną, grzeszną stronę rzeczywistości). Dla niego moje Boże dzieciństwo jest przeszkodą i „*solą w oku*”. A jednak jestem Dzieckiem Bożym.

**2.** „[...] będziemy do Niego podobni [...]”

Znamy dobrze te slogany, usprawiedliwienia, pewnie nie raz

je słyszeliśmy: „przecież wszyscy tak robią”; „nie bądź taki święty”; „jeśli chcesz normalnie żyć, zostaw skrupuły, w końcu to jest zlepek komórek, a nie jakieś tam dziecko”; „patrz pod nogi, a nie w niebo”; „nie bądź naiwniakiem”. Kiedyś tak bardzo było popularne powiedzenie: „nie święci garnki lepią” (czyli rzeczy konkretne dokonują ludzie twardo stąpający po ziemi, a nie jacyś natchnieni wiarą). I tak dalej...

Być może nieraz słyszałem takie uwagi, a może sam je komuś wypowiadałem, tym samym ciągnąc go w dół. Czy noszę w sercu pragnienie, by w swoim życiu, tak jak św. Jan, piewca Bożej miłości, być coraz bliżej Boga? Czy pragnę powrotu do Źródła – pełnego zjednoczenia z Nim w wieczności? **To Bóg daje życie!** Przecież to sam Pan Jezus mnie do tego wzywa, dając pokarm na życie wieczne – Eucharystię.

**3.** Czerpać ze świętości Boga.

Tak naprawdę w pełni święty jest tylko Bóg. Słyszemy nieraz: „Z jakim przestajesz, takim się stajesz”. W międzyludzkich relacjach jest to oczywiste. A czy odniosłem to kiedyś do swojej więzi z Bogiem? Czy rozwijam w sobie nadzieję życia wiecznego, kiedy to Bóg obdarzy mnie w pełni udziałem w swoim Życiu. Jeśli tak, wówczas daję sobie szansę, aby wzrastała moja świętość. Przybliżę się do postawy św. Matki Teresy z Kalkuty, która zapytana o motywy działania, odpowiedziała: „Nie robię niczego nadzwyczajnego. Kocham, bo Bóg mnie kocha.”

### Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Bogiem o tym, co mnie poruszyło w tej medytacji. Na koniec odmówię „Ojcze nasz”, przy czym słowo „Ojcze” zastąpię „Tato/Tatusiu/Tatko”.



## Dzień 6. Piątek.

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

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 każde rozmyślanie weźmy sobie nie więcej jak dwie stacje Drogi Krzyżowej. Temat naszego rozważania niech będzie jeden: **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:

**3. Jezus skazany przez Sanhedryn – Łk 22, 66-71.**

**4. Piotr zapiera się Jezusa – Łk 22, 54-62.**

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.

## 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 przy przygotowaniu.

**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 najstabilniej, 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.

Pamiętajmy 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.

## Taki „bonus” rekolekcyjny

### Kilka myśli o modlitwie różańcowej

Chciałbym się podzielić z Wami taką myślą, odnośnie modlitwy różańcowej. Rozpoczynając modlitwę różańcową na początku całujemy krzyżyk, robimy na sobie znak krzyża i odmawiamy wyznanie Wiary (Skład Apostolski), później odmawiamy "Ojcze nasz..." i 3 razy "Zdrowaś Maryjo...". Przy modlitwie Zdrowaś Maryjo niekiedy dodajemy, że prosimy o wzrost naszej wiary, nadziei i miłości. I tutaj taka pierwsza myśl; wydaje się być właściwsze i bardziej głębokie, kiedy w modlitwie Zdrowaś Maryjo, po słowach Jezus, dodamy takie dopowiedzenie:

1. Zdrowaś Maryjo, łaski pełna, Pan z Tobą, błogostawionaś Ty między niewiastami i błogostawiony owoc żywota Twojego **Jezus – Któremu wierzymy** ... Święta Maryjo Matko Boża, módl się a nami grzesznymi teraz i w godzinę śmierci naszej. Amen.

Może będzie bardziej właściwie i głęboko nie tylko mówić, taki może już slogan, choć bardzo pobożny: o wiarę, nadzieję i miłość, ale takie bezpośrednie zwrócenie się do Jezusa, **Któremu wierzymy**, to bardziej osobiste, angażujące nas w relację z Jezusem.

Przy drugim: „Zdrowaś Maryjo łaski pełna Pan z Tobą, błogostawionaś Ty między niewiastami i błogostawiony owoc żywota Twojego **Jezus – Któremu ufamy** ... Święta Maryjo Matko Boża...

Przy trzecim: „... i błogostawiony owoc żywota Twojego **Jezus – Którego nade wszystko miłujemy (kochamy)** ... Święta Maryjo Matko Boża...”

Później "Chwała Ojcu..."

Proponuję te dopowiedzenia, aby nie popaść w rutynę, jak to się słyszy gdzieniegdzie takie mechanicznie, trochę z przyzwyczajenia mówienie: o pomnożenie naszej wiary, nadziei i miłości. Można się nad tym zastanowić, czy nie będzie bardziej bogate, kierujące nas na osobistą relację z Jezusem, któremu wierzymy w naszym życiu; któremu ufamy i którego całym sercem miłujemy.

Ważną również sprawą – a bywa, że nie zwracamy na to uwagi – jest poprawność mówienia słów Pozdrowienia Anielskiego - "Zdrowaś Mario". Odmawiajmy poprawnie: "Zdrowaś Maryjo **łaski** pełna" a nie jak się słyszy niekiedy "**łaskiś** pełna". **Maryja jest pełna łaski!**, a nie "łaskiś". Podobnie ze słowami "Błogostawionaś Ty między niewiastami i błogostawion owoc żywota..." Mówmy już nie po staropolsku, ale tak jak jest właściwiej i ładniej "i **błogostawiony** owoc żywota Twojego - Jezus!" „**Błogostawiony** owoc”. Proszę się nie dziwić, że zwracam na to uwagę – ale wydaje mi się, że tak jest poprawnie, ładnie i właściwie.

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

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 (o ile posłuży) i nie trzeba konieczne tych dopowiedzeń umieszczać w swojej 10-ce różańcowej. 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 rutyna zabija Ducha.

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

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. który po Ostatniej Wieczerzy udał się z apostołami na modlitwę do Ogrodu Oliwnego.

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 powiedział do uczniów: Zostańcie tu, a ja odejdę tam i będę się modlił.

3. który wziął ze sobą Piotra, Jakuba i Jana i na ich oczach począł się smucić i odczuwać trwogę.

4. który powiedział do swych uczniów: Zostańcie tu i czuwajcie ze Mną.

5. który oddalił się od nich na rzut kamienia, upadł na twarz i tak się modlił: Ojcze mój, jeśli chcesz, zabierz ode mnie ten kielich, lecz niech się dzieje wola Twoja, nie moja.

6. który szukając pocieszenia, przyszedł do swych uczniów, lecz zastał i śpiących.

7. który powiedział: Tak, jednej godziny nie mogliście czuwać ze Mną?

8. który dodał: Czuwajcie i módlcie się, abyście nie ulegli pokusie.

9. który uczy nas jak modlić się w cierpieniach.

10. któremu z trwogi przed męką krwawy pot wystąpił na czole i spływał kroplami na ziemię.

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.