

Rekolekcje

w życiu codziennym
metodą Ćwiczeń Duchowych
św. Ignacego z Loyoli

PAN JEST Z TOBĄ dokądkolwiek pójdziesz

28 luty - 28 marca 2021

Tydzień I

1 -7 marca

Tydzień 1 Poznaj mnie / Dzień 1 Bóg, który kocha : Sof 3, 14-17

Wyśpiewuj, Córo syjońska! Podnieś radosny okrzyk, Izraelu! Ciesz się i wesel z całego serca Córo Jeruzalem. Oddalił Pan wyroki od ciebie, usunął twego nieprzyjaciela. Król Izraela, Pan, jest pośród ciebie, nie będziesz się już bała złego. Owego dnia powiesz Jeruzolimie: nie bój się Syjonie! Niech nie słabną twe ręce! Pan, twój Bóg jest pośród ciebie, Mocarz - On zbawi, uniesie się weselem nad tobą, odnowi swą miłość, wzniesie okrzyk radości.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia w modlitwie, aby to Duch święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię**. Przywołaj w wyobraźni chwilę, gdy z czegoś bardzo się cieszyłeś. Przypomnij sobie powód tej radości, miejsce, jak się zachowywałeś, co czułeś. Przez chwilę pobądź tam.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie **poproś o doświadczenie Boga w codzienności**.

Wyśpiewuj, Córo Syjońska, podnieś radosny okrzyk, ciesz się i wesel z całego serca (...) Pan jest pośród ciebie. Zaczynasz rekolekcje. Nie wiesz dokładnie, czego się spodziewać, co się w tym czasie wydarzy. I od razu na wstępie słyszysz słowa - "ciesz się, wesel z całego serca, Pan jest pośród ciebie." Co dzieje się w Twoim sercu, czego doświadczasz słysząc to? Czy te słowa są Ci bliskie, współgrają z Twoimi uczuciami? A może odwrotnie, są Ci dalekie, tak dalekie, że aż niezrozumiałe? Przyjmij te uczucia, jakiegokolwiek są. Po prostu pogódź się z tym, że z takim doświadczeniem wchodzisz w rekolekcje. Spróbuj Mu opowiedzieć o tym co czujesz.

Oddalił Pan wyroki od ciebie, usunął twój nieprzyjaciela (...), nie będziesz się już bała złego. Niezależnie od tego czy doświadczasz Jego obecności, czy wydaje Ci się daleki, On przychodzi. Nie po to, aby Cię osądzać, ale aby usunąć z Twego życia zło. Bo Jego miłość jest większa od zła. Pomyśl chwilę, czy w Twoim życiu doświadczasz jakiegoś zła, czy to zewnętrznego, czy wewnętrznego. Opowiedz Mu o tym. A potem wsłuchaj się w Jego słowa - nie bój się, jestem z Tobą, chcę usunąć z Twego życia to co złe, abys nie musiał się bać. Spróbuj usłyszeć jak mówi to wprost do Ciebie - nie bój się!

On uniesie się weselem nad tobą (...) wzniesie okrzyk radości. Niezależnie od tego, czy odczuwasz radość z Jego obecności, czy wręcz przeciwnie, tylko dalekość, On cieszy się Tobą. Cieszy się tym, kim jesteś, cieszy się, że właśnie tu dziś jesteś, cieszy się, że pozwalasz Mu być z Tobą. Jeżeli też doświadczasz radości, po prostu bądź z tą radością z Nim, dziel ją z Nim, opowiadaj Mu o niej. Jeżeli twoim doświadczeniem nie jest radość, jeżeli Jego obecność wydaje Ci się daleka, proś, aby w te rekolekcje pomógł Ci zbliżyć się do Siebie, doświadczyć Siebie. On Tobą się cieszy.

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia - lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".

Tydzień 1 Poznaj mnie / dzień 2 . Jestem dzieckiem Boga : 1J 3, 1-3 (Biblia Tysiąclecia)

Popatrzcie, jaką miłością obdarzył nas Ojciec:

zostaliśmy nazwani dziećmi Bożymi!

i rzeczywiście nimi jesteśmy.

Świat zaś dlatego nas nie zna,

że nie poznał Jego.

Umiłowani, obecnie jesteśmy dziećmi Bożymi,

ale jeszcze się nie ujawniło,

czym będziemy.

Wiemy, że gdy się objawi,

będziemy do Niego podobni,

bo ujrzymy Go takim, jakim jest.

Każdy zaś, kto pokłada w Nim tę nadzieję,

uświęca się podobnie jak On jest Święty.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia w modlitwie, aby to Duch święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać - możesz go jeszcze raz przeczytać, a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię**. Wyobraź sobie dziecko tulone z miłością w ramionach. Możesz też wyobrazić sobie, że to Ty przytulasz dziecko.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie poproś o **doświadczenie Boga w codzienności**.

Wyobraź sobie, że otrzymujesz list, taki tradycyjny, w białej kopercie ze znaczkiem i Twoim adresem. Otwierasz zaintrygowany i pierwsze słowa jakie czytasz: **"Popatrz, jaką miłością obdarzył Cię Ojciec, zostałeś nazwany dzieckiem Bożym i rzeczywiście nim jesteś"**. Wiesz, że te słowa ktoś napisał specjalnie do Ciebie.

Jak reagujesz? Napelnia cię radość? Spokój? Wiesz, że to prawda? A może budzą się w tobie wątpliwości, nie jesteś pewien co myśleć. A może nawet czujesz gniew, że to nie tak, że to niemożliwe, że ktoś Cię oszukuje. Spróbuj w prawdzie spojrzeć na swoją reakcję, niczego nie udawaj. Co się dzieje w twym sercu gdy czytasz "jesteś Bożym dzieckiem"? Spróbuj to sobie w myśli opisać.

Czytasz dalej: ***"Umiłowani, obecnie jesteśmy dziećmi Bożymi, ale się jeszcze nie ujawniło kim będziemy, będziemy podobni do Niego (...) ujrzycie Go takim jakim jest"***. Potrafisz w to uwierzyć? Ujrzysz Boga! Zawrotna perspektywa nie mieszcząca się w naszym racjonalnym myśleniu. Może słyszałeś o tym tyle razy, na religii, w kościele, że już Ci umyka cały niewiarygodny sens tych słów? Jak to możliwe? Jak można ujrzyć Boga? W tym punkcie nie szukaj jakichś odpowiedzi, nie usiłuj zrozumieć. Po prostu posiedź z tą niesamowitą informacją: Ty Ewo, Marcinie, Barbaro, Łukasz... właśnie Ty ujrzysz Boga... takim jakim jest.

Każdy, kto w Nim pokłada tę nadzieję, uświęca się podobnie jak On jest Święty. Cały ten list, który do Ciebie dotarł, jest o nadziei. A nadzieja wiąże się z zaufaniem. O tyle mamy nadzieję w spełnienie obietnicy, o ile ufamy temu, który ją daje. Bóg poprzez autora listu zapewnia Cię, że jesteś Jego dzieckiem i jako taki ujrzysz Go twarzą w twarz. Zapytaj siebie najuczciwiej jak potrafisz, czy jest w Tobie tyle nadziei i tyle zaufania, by przyjąć z wiarą tę Bożą obietnicę. Nie spiesz się, poszukaj tej odpowiedzi w głębi swojego serca. I nie bój się, jakakolwiek ona będzie. Po prostu oddaj ją w ręce Pana.

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia - lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczerzy przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".

Tydzień 1 Poznaj mnie / Dzień 3 . Bóg stwarza mnie nieustannie : Jr 18, 1-6 (Biblia Tysiąclecia)

Słowo, które Pan oznajmił Jeremiaszowi: «Wstań i zjedź do domu garncarza; tam usłyszysz moje słowa». Zstąpiłem więc do domu garncarza, on zaś pracował właśnie przy kole. Jeżeli naczynie, które wyrabiał, uległo zniekształceniu, jak to się zdarza z gliną w ręku garncarza, wyrabiał z niego inne naczynie, jak tylko podobało się garncarzowi. Wtedy Pan skierował do mnie następujące słowo: «Czy nie mogę postąpić z wami, domu Izraela, jak ten garncarz? - wyrocznia Pana. Oto bowiem jak glina w ręku garncarza, tak jesteście wy, domu Izraela, w moim ręku.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia w modlitwie, aby to Duch święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię**. Wyobraź sobie warsztat garncarza, jego szybko pracujące dłonie, koło, na którym nadaje kształt wykonywanemu przedmiotowi.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie **poproś o doświadczenie Boga w codzienności**.

Na pewno kiedyś coś tworzyłeś - rysunek, model, sweter na drutach czy cokolwiek innego. Przypomnij sobie to skupienie podczas pracy i tę radość gdy coś zaczynało wychodzić, gdy Twój wysiłek kończył się chociaż drobnym sukcesem. Biblia porównuje wysiłek twórczy Boga do pracy garncarza. To było popularne w Izraelu rzemiosło. Garncarz podobnie jak Ty, w momencie tworzenia był cały skupiony na wykonywanym dziele i spod jego rąk często wychodziły rzeczy piękne. Wyobraź sobie dłonie garncarza, może to będą dłonie Boga? Jak zręcznie poruszają się nadając kształt naczyniu. Poświęć temu dłuższą chwilę.

Oto bowiem jak glina w ręku garncarza, tak jesteście wy jesteście w moim ręku. Być w czyimś ręku. Może to nieść niebezpieczeństwo, zagrożenie, być w czyimś ręku zakładnikiem, ofiarą. Ale też bezpieczeństwo, spokój - dziecko w ramionach rodziców, leczące dłonie lekarza, ręka podnosząca z upadku. Dłonie garncarza to dłonie troskliwe, kształtujące glinę delikatnie i z wyczuciem. Przypomnij sobie

jakąkolwiek chwilę w życiu, gdy czułeś się bezpieczny, otoczony czyjąś troską jak kochającymi dłońmi. Może to było w dzieciństwie, może w dorosłym życiu, może takich chwil było wiele, a może mało. Przypomnij sobie tylko jedną z nich. Jak nazwiesz swoje uczucia w tamtej chwili? Jakie myśli Ci towarzyszyły? A teraz spróbuj wyobrazić sobie siebie w rękach Boga, który dłońmi otacza Cię z troskliwością jak najcenniejszy, kruchy przedmiot. Czego teraz doznajesz?

Jeżeli naczynie, które wyrabiał, uległo zniekształceniu, jak to się zdarza z gliną w ręku garncarza, wyrabiał z niego inne naczynie, jak tylko podobało się garncarzowi. Bóg stwarza (lepi) każdego z nas z ogromną troską, pragnąc naszej doskonałości. My jednak często w niszczymy w nas to Jego dzieło przez grzech, przez brak pracy nad sobą. Bóg mimo to nie zniechęca się. Czasem nam się wydaje, że tyle już zepsuliśmy w swoim życiu, że Pan Bóg nas opuścił, zapomniał o nas. A On po prostu wciąż na nowo z troską nad nami się pochyla, nie zniechęca się, pomaga nam zacząć na nowo, jeszcze raz. Może widzisz w swoim życiu wiele słabości, błędnych wyborów, spraw, których się wstydzisz. Weź je i przynieś Panu, daj Mu je. On nadal ma Cię w swoich dłoniach i nie rezygnuje z Ciebie.

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia - lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".

Tydzień 1 Poznaj mnie / Dzień 4 . Moja wartość w oczach Boga: Łk 15, 8-9 (Biblia Tysiąclecia)

Albo jeśli jakaś kobieta, mając dziesięć drachm, zgubi jedną drachmę, czyż nie zapala światła, nie wymiata domu i nie szuka starannie, aż ją znajdzie? A znalazłszy ją, sprasza przyjaciółki i sąsiadki i mówi: "Cieszcie się ze mną, bo znalazłam drachmę, którą zgubiłam".

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia w modlitwie, aby to Duch święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię**. Wyobraź sobie, że jesteś w domu tej kobiety, widzisz jej poszukiwania, może jej pomagasz .

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie **poproś o doświadczenie Boga w codzienności**.

Albo jeśli jakaś kobieta, mając dziesięć drachm, zgubi jedną drachmę, czyż nie zapala światła, nie wymiata domu i nie szuka starannie, aż ją znajdzie? Drachma to był drobny pieniądz, ale dla kobiety stanowił dużą wartość, skoro miała ich tylko dziesięć. Dlatego szukała jej z ogromnym zaangażowaniem. To ewangeliczny obraz Boga szukającego każdego z nas, gdy się zgubimy. Czy były takie chwile, gdy gubiłeś się Bogu? Może to były tylko chwile zapomnienia, drobne niewierności? A może zdarzyło Ci się odchodzić na długo i daleko? A może dopiero przymierzasz się do powrotu? Jakakolwiek jest Twoja sytuacja, Bóg na Ciebie czeka, brakuje Mu Ciebie, jak kobiecie tej drachmy, jesteś dla Niego kimś bardzo ważnym. Czego doświadczasz, gdy o tym myślisz?

Kobieta szukając drachmy wymiata wszystko z kątów. Ubogie domy izraelskie miały podłogi z gliny, zamiatało się je prostymi miotłami, przy okazji wzbijając tumany kurzu i wymiatając zapomniane śmieci. Nam się to też zdarza, gdy czegoś intensywnie szukamy, przy okazji wyciągamy wiele rzeczy zaśmiecających tylko kąty. Gdy Bóg szuka człowieka, przypomina mu o Sobie, to może dziać się podobnie. Z zakamarków naszej duszy, naszej pamięci, naszej świadomości wypływają na światło sprawy, które tam poupychaliśmy nie chcąc o nich myśleć - różne nie darowane urazy, lekceważone grzechy, zaniedbane dobro i wiele innych. Może się nam wówczas wydawać, że nasz stan jest gorszy niż poprzednio. A to tylko kryzys, który może nam

pomóc odnaleźć w tym wszystkim Boga, tęsknotę za Nim przykrytą śmieciami. A gdy my odnajdujemy Boga, to właśnie wtedy On odnajduje nas. Nie bój się, jeżeli w czasie rekolekcji wejdiesz w kryzys, zobaczysz sprawy, które będą Cię w Tobie boleć. To będzie znaczyło, że On ciebie szuka.

A znalazłszy ją, sprasza przyjaciółki i sąsiadki i mówi: "Cieszcie się ze mną, bo znalazłam drachmę, którą zgubiłam. Przypomnij sobie, jak udało Ci się znaleźć coś, czego długo szukałeś. Im ważniejsza to była dla Ciebie rzecz, tym większa była radość ze znalezienia. Reakcja kobiety mówi, że ta drachma była dla niej bardzo ważna, skoro chce dzielić radość ze znalezienia z innymi. Tak też cieszy się Bóg gdy odnajduje człowieka, bo każdy jest dla Niego niezwykle ważny. Gdy powracasz do zaniedbanej modlitwy, gdy decydujesz się na szczerą spowiedź, gdy podejmujesz jakikolwiek krok w kierunku większej bliskości z Bogiem, On cieszy się Tobą jak kobieta znalezioną drachmą. Wróć myślami do przeszłości, dalszej lub bliższej. Przypominasz sobie chwile takich czy to małych, czy dużych powrotów do Boga? On tam był, pełen radości, wyobraź to sobie.

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia - lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczerzy przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś, czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".

Tydzień 1 Poznaj mnie/ Dzień 5 – Za kogo ludzie mnie uważają?

Mt 11, 16-19, Łk 9, 18-21 (Biblia Tysiąclecia)

Przyszedeł bowiem Jan: nie jadł ani nie pił, a oni mówią: "Zły duch go opętał". Przyszedeł Syn Człowieczy: je i pije. a oni mówią: "Oto żarłok i pijak, przyjaciel celników i grzeszników". A jednak mądrość usprawiedliwiona jest przez swe czyny.

Gdy raz modlił się na osobności, a byli z Nim uczniowie, zwrócił się do nich z zapytaniem: «Za kogo uważają Mnie tłumy?». Oni odpowiedzieli: «Za Jana Chrzciciela; inni za Eliasza; jeszcze inni mówią, że któryś z dawnych proroków zmartwychwstał». Zapytał ich: «A wy za kogo Mnie uważacie?» Piotr odpowiedział: «Za Mesjasza Bożego». Wtedy surowo im przykazał i napomniał ich, żeby nikomu o tym nie mówili.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię**. Wyobraź sobie Jezusa i Apostołów zgromadzonych wokół Niego. Zobacz siebie wśród nich. I usłysz jak Jezus pyta - za kogo ludzie Mnie uważają?

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie **poproś o doświadczenie Boga w codzienności**.

Te dwa fragmenty Ewangelii pokazują, jak różnie ludzie myśleli i mówili o Jezusie. Niektórzy bezmyślnie powtarzali jakieś plotki. Tak naprawdę w ogóle nie byli zainteresowani, aby Jezusa poznać. Inni próbowali wyrobić sobie jakąś opinię, jednak nie wsłuchiwali się w Jego naukę, dość schematycznie myśleli, że może to jeden z proroków. Uczniowie byli najbliżej, to oni, ustami Piotra wyznali - jesteś Bożym Mesjaszem. W której grupie siebie byś umieścił? Spójrzj wstecz na swoje życie, jakiej odpowiedzi na pytanie „Kim jest Jezus?” udzieliłbyś kiedyś? A jakiej teraz? Powiedz Mu o tym.

Odpowiedź Apostołów nie przyszła sama z siebie, była wynikiem wsłuchiwania się w Jego słowa, patrzenia na to, co czynił. Oni byli pełni zainteresowania Osobą Jezusa. Co Ty robisz, aby poznać Jezusa? Aby się do Niego zbliżyć? Nie tylko teraz, w czasie rekolekcji, ale na co dzień? Czy wydaje Ci się, że to co robisz w tym kierunku jest wystarczające? A może chciałbyś coś zmienić? Co? To może być coś drobnego, nie chodzi o nierealistyczne zobowiązania, których nie będziesz w stanie wypełnić, tylko o drobny krok na drodze ku Jezusowi.

Przymknij teraz oczy. Wyobraź sobie Jezusa obok siebie. Spróbuj oczami wyobraźni zobaczyć tę Jego obecność bardzo konkretnie. Jezus na Ciebie patrzy i prosi – „Powiedz mi, kim dla ciebie jestem teraz, w tym momencie?” Poszukaj tej odpowiedzi w głębi serca. Niech będzie nie tyle poprawna, co prawdziwa, Twoja. Poświęć trochę czasu na poszukanie jej w sobie.

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia - lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to, co odkryłeś lub poprosić Go o coś, czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".