

Rekolekcje

w życiu codziennym
metodą Ćwiczeń Duchowych
św. Ignacego z Loyoli

PAN JEST Z TOBĄ dokądkolwiek pójdziesz

28 luty - 28 marca 2021

Tydzień II

8 - 14 marca

Tydzień 2 – Zatrzymaj się / Dzień 6. Odpocznij: Mk 6,30-34 (Biblia Tysiąclecia)

Wtedy Apostołowie zebrali się u Jezusa i opowiedzieli Mu wszystko, co działali i czego nauczali. A On rzekł do nich: «Pójdźcie wy sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco!». Tak wielu bowiem przychodziło i odchodziło, że nawet na posiłek nie mieli czasu. Odpłynęli więc łodzią na miejsce pustynne, osobno. Lecz widziano ich odpływających. Wielu zauważyło to i zbiegli się tam pieszo ze wszystkich miast, a nawet ich uprzedzili. Gdy Jezus wysiadł, ujrzał wielki tłum. Zlitował się nad nimi, byli bowiem jak owce nie mające pasterza. I zaczął ich nauczać.

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 wszelkie 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 scenę powrotu Apostołów po wysłaniu ich przez Jezusa do głoszenia Jego nauki. W jakim nastroju wracają, jak wyglądają, jaka jest pora dnia? Zobacz miejsce, w którym Jezus na nich czeka. Gdzie widzisz siebie – wśród Apostołów, czy raczej obserwujesz to, co się dzieje?

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie *proś o dar uważności w swoim życiu.*

Wtedy Apostołowie zebrali się u Jezusa i opowiedzieli Mu wszystko, co działali i czego nauczali. Ważnym momentem po jakimś etapie działania jest zatrzymanie się na podsumowanie i refleksję nad efektami pracy. Apostołowie zbierają się u Jezusa, aby Jemu opowiedzieć o wszystkim. Przedstawiają „sprawozdanie” z efektów swoich działań. Bez obaw poddają się niejako „osądowi” Jezusa. Przypomnij sobie, co ważnego zajmowało Ciebie ostatnio – praca, a może jakieś ważne decyzje. Wyobraź sobie, że przychodzisz do Jezusa tak jak Apostołowie. Możesz popatrzeć na Niego, zauważyć jak On patrzy na Ciebie. O czym chcesz Mu opowiedzieć, o jakich wykonanych działaniach? Bóg widzi, wie o tym wszystkim, ale podzielenie się z Nim twoimi sprawami ma znaczenie przede wszystkim dla Ciebie. Możesz wyraźniej zobaczyć swoje życie, a także łatwiej dostrzec, co Bóg chciałby ci podpowiedzieć.

«Pójdźcie wy sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco!». Po wysłuchaniu Apostołów Jezus nie ocenia ich pracy, nie mówi nic ani o efektach, ani o czasie, który na to poświęcili. Dostrzega ich zmęczenie i troszcząc się o nich zachęca, aby odpoczęli w miejscu ustronnym, sprzyjającym zatrzymaniu

się i nabraniu sił. Czy zauważasz momenty swojego zmęczenia? Co wtedy odczuwasz, co robisz? Zobacz miejsce, w którym najlepiej odpoczywasz lub takie, w którym chcesz odpocząć. Zatrzymaj się tam teraz w myśli na kilka minut. Co czujesz?

Gdy Jezus wysiadł, ujrzał wielki tłum. Zlitował się nad nimi, byli bowiem jak owce nie mające pasterza. I zaczął ich nauczać. Mimo zgromadzonych tłumów Jezus nie przerwał odpoczynku Apostołów. Z troszczył się o to, aby nabrali sił. Bóg nie odpoczywa, ale troszczy się o odpoczynek każdego człowieka. Ciebie też zaprasza do odpoczynku. Zastanów się czy są w twoim życiu jakieś ważne i pilne sprawy, zadania, a może są to inni ludzie, którzy sprawiają, że nie odpoczywasz, albo przerywasz odpoczynek? Co pojawia się w Twoich myślach, odczuciach kiedy słyszysz, że to Bóg zachęca Ciebie do tego aby odpocząć, że On sam chce zatroszczyć się o Twój odpoczynek?

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 2 – Zatrzymaj się / Dzień 7. Spotkanie ze sobą. Spoczynek w Bogu: Ps 131

(Biblia Tysiąclecia)

*Panie, moje serce się nie pyszni
i oczy moje nie są wyniosłe.
Nie gonię za tym, co wielkie,
albo co przerasta moje siły.
Przeciwnie: wprowadziłem ład
i spokój do mojej duszy.
Jak niemowlę u swej matki,
jak niemowlę – tak we mnie jest moja dusza.
Izraelu, złóż w Panu nadzieję
odtąd i aż na wieki!*

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 wszelkie 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. Zobacz siebie, jak stoisz przed lustrem. Popatrz na siebie bez analizowania tego, co widzisz. Zauważ, jakie masz oczy, jak wygląda Twoja twarz. Spróbuj zobaczyć siebie takim, jakim widzi Ciebie lustro – bez oceny, bez osądzania.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie *proś o dar uważności w moim życiu.*

Panie, moje serce się nie pyszni i oczy moje nie są wyniosłe. Słyszysz się, że oczy człowieka są bramą do serca. Sami nie widzimy swoich oczu, możemy je zobaczyć jedynie w lustrze, czasami w oczach drugiego człowieka. Bóg widzi Twoje serce, zna je. Jakie jest twoje serce, co lub kto zajmuje w nim główne miejsce? W jaki sposób patrzysz na rzeczywistość, na ludzi, na to, co Ciebie otacza, jakie są Twoje oczy? Przypomnij sobie ostatnią modlitwę: co było w Twoim sercu? Z czym zazwyczaj przychodzisz do Boga?

Nie gonię za tym, co wielkie, albo co przerasta moje siły. Bóg tak nas stworzył, abyśmy byli kreatywni, mogli kształtować rzeczywistość, chciał abyśmy sobie czynili ziemię poddaną. Obdarzył człowieka darem kształtowania swojego życia, ale nie zostawia nas w tym samych.

Przypomnij sobie ostatnio podejmowane działania, może sprawy, które były ważne. Czy były sytuacje gdzie pojawiało się uczucie, myśli, że coś przerasta Twoje możliwości? Co pojawia się w Twoim sercu kiedy słyszysz, że Bóg zaprasza Ciebie do kształtowania swojego życia ale w sposób, który nie jest ponad Twoje siły?

Wprowadziłem ład i spokój do mojej duszy. Jak niemowlę u swej matki, jak niemowlę – tak we mnie jest moja dusza. Samemu jest z pewnością ciężko zaprowadzić spokój i harmonię w życiu. Psalmista wprowadza spokój w swoim wnętrzu, przywołuje obraz niemowlęcia, które spokojnie zasypia w bezpiecznym miejscu. Przypomnij sobie chwile, kiedy twoje ciało było odprężone, spokojne. Spróbuj przywołać uczucia, które wtedy Tobie towarzyszyły. Co się rodzi w Twoim sercu na myśl, żeby zaufać Bogu, że to On chce się troszczyć o ład i spokój w Twoim życiu?

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 2 – Zatrzymaj się / Dzień 8: Pragnienia: 1 Krl 3,4-15

(Biblia Tysiąclecia)

Król udał się do Gibeonu, aby tam złożyć ofiarę, bo tam była wielka wyżyna. Salomon złożył na owym ołtarzu tysiąc ofiar całopalnych. W Gibeonie Pan ukazał się Salomonowi w nocy, we śnie. Wtedy rzekł Bóg: «Proś o to, co mam ci dać». A Salomon odrzekł: «Tyś okazywał Twemu słudze Dawidowi, memu ojcu, wielką łaskę, bo postępował wobec Ciebie szczerze, sprawiedliwie i w prostocie serca. Ponadto zachowałeś dla niego tę wielką łaskę, że dałeś mu syna, zasiadającego na jego tronie po dziś dzień. Teraz więc, o Panie, Boże mój, Tyś ustanowił królem Twego sługę w miejsce Dawida, mego ojca, a ja jestem bardzo młody. Brak mi doświadczenia! Ponadto Twój sługa jest pośród Twego ludu, któryś wybrał, ludu mnogiego, którego nie da się zliczyć ani też spisać, z powodu jego mnóstwa. Racz więc dać Twemu słudze serce pełne rozsądku do sądzenia Twego ludu i rozróżniania dobra od zła, bo któż zdoła sądzić ten lud Twój tak liczny?» Spodobало się Panu, że właśnie o to Salomon poprosił. Bóg więc mu powiedział: «Ponieważ poprosiłeś o to, a nie poprosiłeś dla siebie o długie życie ani też o bogactwa, i nie poprosiłeś o zgon twoich nieprzyjaciół, ale poprosiłeś dla siebie o umiejętność rozstrzygania spraw sądowych, więc spełniam twoje pragnienie i daję ci serce mądre i rozsądne, takie, że podobnego tobie przed tobą nie było i po tobie nie będzie. I choć nie prosiłeś, daję ci ponadto bogactwo i sławę, tak iż za twoich dni podobnego tobie nie będzie wśród królów. Jeśli zaś będziesz postępować moimi drogami, zachowując moje prawa i polecenia za przykładem twego ojca, Dawida, to przedłużę twoje życie». Gdy Salomon obudził się, uświadomił sobie, że był to sen. Udał się do Jerozolimy i stanąwszy przed Arką Przymierza Pańskiego, ofiarował całopalenia i złożył ofiary pojednania oraz wyprawil ucztę wszystkim swoim sługom.

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 wszelkie 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 scenę składania ofiary Panu w Gibeonie przez Salomona. Zobacz wielką wyżynę, okolice, ołtarz i ofiary całopalne na nim złożone. Zobacz śpiącego Salomona i usłysz głos Pana. Gdzie widzisz siebie – przy ołtarzu, obok Salomona czy raczej obserwujesz to, co się dzieje?

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie *proś o dar uważności w swoim życiu.*

Proś o to, co mam ci dać. Salomon składa ofiarę całopalną i wówczas Bóg zachęca go do otworzenia serca, do wyrażenia prośby „o to, co Bóg ma mu dać”. Można więc prosić o wszystko. Pragnienia są bowiem jednym ze sposobów, w jaki Bóg przemawia do człowieka. Odkrywanie swojej życiowej drogi oznacza jednocześnie odkrywanie pragnień Boga względem nas. Jak to przebiega u Ciebie? Na ile masz przekonanie, że wiesz, czego chcesz? Jak o tym rozmawiasz z Bogiem? Jeśli chcesz dać się prowadzić Bogu w życiu, to proś Go o poznanie tego, co jest dla Ciebie ważne, o realizację waszych wspólnych pragnień.

Racz więc dać Twemu słudze serce pełne rozsądku. Panu spodobała się prośba Salomona, który nie prosił o spełnienie doraźnych zachcianek, ale rozeznał pragnienia, które prowadzą Go do pełni życia, co jest zgodne z wolą Boga dla nas. Zanosząc swe prośby do Boga zastanów się chwilę, o co Ty prosisz Pana i w jaki sposób oddajesz Mu swoje pragnienia. Zapytaj teraz Pana jak masz Mu powierzać swoje pragnienia i realizować je w życiu. Jeśli chcesz swoim życiem chwalić, czcić i służyć Panu, powiedz Mu o tym w swoich prośbach.

... spełniam twoje pragnienie i daję ci serce mądre i rozsądne... I choć nie prosiłeś, daję ci ponadto... Bóg odpowiada na pragnienie Twojego serca i daje Ci dużo więcej niż tylko to, o co prosisz. Jest dobrym Ojcem, który daje tylko to, co jest dobre dla Jego dziecka. Nie tylko chce spełniać pragnienie serca, ale daje z naddatkiem, kiedy Go prosisz. Zastanów się w jaki sposób powierzasz Panu pragnienia swego serca oraz w jaki sposób otwierasz się na to, co od Niego otrzymujesz. Czy wierzysz, że Bóg w odpowiedzi na Twoje oddanie Mu siebie, ofiarowuje Ci siebie samego? Powiedz Mu o swojej gotowości do przyjęcia Go lub powierz Mu wszystko to, co jeszcze Ci w tym przeszkadza.

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 2 Zatrzymaj się / Dzień 9 Spojrzenie Boga z miłością: Jr 29, 8-14 (Biblia Tysiąclecia)

Bo to mówi Pan Zastępów, Bóg Izraela: Nie dajcie się wprowadzić w błąd przez waszych proroków, którzy są wśród was i przez waszych wróżbitów; nie zwracajcie uwagi na wasze sny, jakie śnicie. Oni bowiem prorokują wam kłamstwo w moje imię. Nie posłałem ich - wyrocznia Pana. To jednak mówi Pan: Gdy dla Babilonu upłynie siedemdziesiąt lat, nawiedzę was i wypełnię na was swoją pomyślną zapowiedź, by was znów przyprowadzić na to miejsce. Jestem bowiem świadomy zamiarów, jakie zamysłałem co do was - wyrocznia Pana – zamiarów pełnych pokoju, a nie zguby, by zapewnić wam przyszłość, jakiej oczekujecie. Będziecie Mnie wzywać, zanosząc do Mnie swe modlitwy, a Ja was wysłucham. Będziecie Mnie szukać i znajdziecie Mnie, albowiem będziecie Mnie szukać z całego serca. Ja zaś sprawię, że Mnie znajdziecie - wyrocznia Pana - i odwrócę wasz los, zgromadzę spośród wszystkich narodów i z wszystkich miejsc, po których was rozproszyłem - wyrocznia Pana - i przyprowadzę was do miejsca, skąd was wygnałem.

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 wszelkie 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 rozmowę Jeremiasza z Bogiem, którą następnie spisał jako list od Boga do Izraelitów w niewoli. Zobacz tę scenę, sposób, w jaki Jeremiasz słucha Pana, jego postawę. Zastanów się gdzie widzisz siebie w tej scenie?

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie *proś o dar uważności w swoim życiu.*

Nie dajcie się wprowadzić w błąd przez waszych proroków. W naszym codziennym życiu ważne jest to, co kieruje nami w naszych wyborach i to w czym pokładamy ufność. W jaki sposób Ty podejmujesz decyzje i co daje Ci pewność w działaniu? Pomyśl o tym co wpływa na Twoje emocje i decyzje. Zastanów się, na ile Twoja ufność oparta jest na Bogu, a na ile na ludziach, a może nawet na snach i przesądach. Nic, co nie pochodzi od Pana nie jest warte wiary. W jaki sposób opierasz się na słowie Pana i w Nim pokładasz swoją ufność? Pomyśl, co na co dzień kieruje Twoim życiem i powiedz o tym Panu.

Jestem bowiem świadomy zamiarów, jakie zamysłałem co do was (...) zamiarów pełnych pokoju, a nie zguby. Pan jest dawcą pokoju. Wiara w to, że w Bogu jest oparcie i On sam tylko zapewni Ci

przyszłość pełną pokoju poprowadzi Cię do pełni życia. On jest Drogą, prowadzi nas według swoich zamiarów i Jemu możesz zawierzyć całą swoją przyszłość. Zastanów się nad tym i powiedz teraz Panu o swoim zaufaniu, a może i wątpliwościach. Podziękuj Bogu za to, że Cię zna i jest Twoją opoką.

Bądźcie Mnie szukać i znajdziecie Mnie. Bóg daje obietnicę, że Cię wysłucha, pozwoli się znaleźć, jeśli tylko będziesz szukać Go z całego serca. Twoje pragnienia otwierają Cię na przyjęcie Bożej obecności i Jego łaska uzdatnia Cię do tego, aby odnaleźć Boga w Twoim życiu. Jakie są Twoje pragnienia? Powiedz Bogu o tym i jeśli chcesz, zaproś Go do swojego życia. Powiedz Mu, że chcesz Go odnaleźć na nowo. Pamiętaj o Jego obietnicy, że On wysłuchuje Twoich prośb i pozwala się znaleźć. Jeśli tylko pragniesz – On obiecał Ci, że Go znajdziesz. Opowiedz Mu szczerze o swoich pragnieniach....

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 2 Zatrzymaj się / Dzień 10. Stanięcie w obecności Boga: Ps 138 (Biblia Tysiąclecia)

*Będę Cię sławił, Panie, z całego mego serca,
bo usłyszałeś słowa ust moich:
będę śpiewał Ci wobec aniołów.
Oddam Ci pokłon ku Twemu świętemu przybytkowi.
I będę dziękował Twemu imieniu
za łaskę Twoją i wierność,
bo wywyższyłeś ponad wszystko
Twoje imię i obietnicę.
Kiedym Cię wzywał, wysłuchałeś mnie,
pomnożyłeś siłę mej duszy.
Wszyscy królowie ziemi będą Ci dziękować, Panie,
gdy posłyszają słowa ust Twoich;
i będą opiewać drogi Pańskie:
«Prawdziwie, chwała Pańska jest wielka».
Prawdziwie, Pan jest wzniosły i patrzy łaskawie na pokornego,
pyszalka zaś dostrzega z daleka.
Gdy chodzę wśród utrapienia,
Ty zapewniasz mi życie,
wbrew gniewowi moich wrogów;
wyciągasz swą rękę,
Twoja prawica mnie wybawia.
Pan za mnie [wszystkiego] dokona.
Panie, na wieki trwa Twoja łaska,
nie porzucaj dzieła rąk Twoich!*

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 wszelkie 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 obraz miejsca, które jest Tobie bliskie, gdzie najchętniej się modlisz, gdzie jesteś w stanie się wyciszyć, zostawić bieżące sprawy. Usiądź w tym miejscu i wyobraź sobie, że za chwilę spotkasz kogoś, kto czeka na spotkanie z Tobą niczego nie oczekując, cieszysz się ze spotkania, pragnie być z Tobą w tym czasie, w tej chwili.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie *proś o dar uważności w swoim życiu*.

Potraktuj słowa psalmu, jak osobistą rozmowę z Bogiem. Czytając tekst psalmu spróbuj używać wszystkich zmysłów patrz, słuchaj, pozwól aby słowo dotknęło Twoje serce. Jeżeli chcesz, możesz sobie wyobrazić jak patrzysz na Boga, jak Bóg patrzy na Ciebie. Zatrzymaj się przy słowach, które Ciebie poruszyły, usłysz je. Spróbuj uświadomić sobie dlaczego Ciebie dotknęły, jakie uczucia wywołują. Nie oceniał, bądź tu i teraz.

Jeżeli zostanie Ci czas, przeczytaj tekst drugi i trzeci raz, powoli, nie śpiesząc się. Możesz zwrócić uwagę na słowa, które w tej rozmowie Ty kierujesz do Boga i które Bóg kieruje do Ciebie. Czego one dotyczą, jakich spraw w Twojej relacji z Bogiem? Traktuj to jako modlitwę. Na taką modlitwę poświęć tyle czasu, ile każdego dnia poświęcasz na medytację.

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”.