

Rekolekcje

w życiu codziennym
metodą Ćwiczeń Duchowych
św. Ignacego z Loyoli

PAN JEST Z TOBĄ dokądkolwiek pójdiesz

28 luty - 28 marca 2021

Tydzień IV

22 - 28 marca

Tydzień 4: Pójdźmy razem / Dzień 16. Dokąd idziemy?: Joz 1, 6-9 (Edycja Świętego Pawła)

Bądź mężny i wytrwały, ty bowiem masz sprawić, że ten lud weźmie w posiadanie kraj, który przysiągłem dać ich przodkom. Tylko bądź mężny i bardzo wytrwały, pilnie wypełniaj całe prawo, które dał ci Mojżesz, mój sługa. Nie odstępuj od niego ani na krok, aby ci się we wszystkim wiodło. Zawsze powtarzaj sobie słowa tej księgi prawa i rozważaj ją we dnie i w nocy, abys mógł dokładnie wypełnić wszystko, co zostało w niej napisane. Wtedy pomyślnie spełnisz swoje zamiary i będzie ci się wiodło. Czyż ci nie nakazałem: Bądź mężny i wytrwały? Nie bój się więc ani nie przerażaj, gdyż dokądkolwiek pójdiesz, będzie z tobą Pan, twój Bóg”.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. 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 myśli, zamiary i decyzje i kierował 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 analizujesz i rozważasz księgę Bożego prawa.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie **poproś o odwagę życia w pełni i zaufanie, że Pan jest z Tobą.**

Bądź mężny i wytrwały... Szatan od początku ludzkości próbuje swoimi kłamstwami odciągnąć nas od Ojca. My sami wobec jego zagrywek mamy dość marne szanse i co rusz wpadamy w sidła grzechu. Męstwo nie oznacza, że nigdy nie ulegniemy pokusie. Męstwo polega na tym, by mieć świadomość toczącej się walki i nie poddawać się mimo chwilowej porażki oraz by mieć odwagę po raz kolejny zwracać się o pomoc do Zbawiciela. Taka wierność i wytrwała ufność w Boże Miłosierdzie wbrew zawstydzeniu naszymi niepowodzeniami jest miła Panu i On sam nas do niej zachęca. Przyjrzyj się, jak Ty reagujesz na swoje upadki. Poproś Pana Boga o jasne uświadomienie sobie, że przeciw złu potrzebujesz Jego pomocy.

... pilnie wypełniaj całe prawo... Po śmierci Mojżesza przywódcą wyzwolonych z Egiptu Izraelitów zostaje Jozue, który ma wprowadzić lud do obiecanej przez Pana krainy. Stawiając Jozuego przed takim

zadaniem, Bóg wzywa go do zgłębiania i wypełniania Bożego prawa. Może się wydawać, że podporządkowywanie się przykazaniom oznacza ograniczanie dopiero co odzyskanej wolności. W rzeczywistości jednak przykazania wzmacniają przymierze miłości i pomagają nam bardziej kochać, a przez to także lepiej korzystać z naszej wolności. A jak Ty postrzegasz prawo Boże? Poproś Pana o zaufanie, że Jego przykazania nie są przeszkodą, lecz drogowskazem do wolności i pięknego życia.

Nie bój się więc ani nie przerażaj, gdyż dokądkolwiek pójdziesz, będzie z tobą PAN, twój Bóg. Wsłuchaj się w tę obietnicę: dokądkolwiek pójdziesz, będzie z Tobą Pan. Spróbuj zachwycić się wolnością, którą dostajesz od Boga. To Ty decydujesz, dokąd chcesz iść. Bóg Ci niczego nie narzuca. On uszanuje każdy Twój wybór i w każdym Twoim wyborze będzie Ci towarzyszył. Co czujesz, gdy Bóg zapowiada Swoją nieustanną obecność 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 4 Pójdźmy razem / Dzień 17. Nie lękaj się: Mk 6, 45-51 (Edycja Świętego Pawła)

Zaraz potem polecił swoim uczniom, aby wsiedli do łodzi i przeprawili się przed Nim na drugi brzeg, do Betsaidy. On natomiast miał odprawić tłum. Kiedy rozstał się z nimi, poszedł na górę, aby się modlić. Gdy zapadł wieczór, łódź była na środku jeziora, a On sam pozostał na lądzie. Widząc, jak trudzili się przy wiosłowaniu, gdyż wiatr wiał z przeciwnej strony, około czwartej straży nocnej przyszedł do nich po jeziorze i chciał ich minąć. A oni, gdy Go zobaczyli idącego po jeziorze, myśleli, że to zjawy, i zaczęli krzyczeć. Wszyscy Go bowiem widzieli i przestraszyli się. Lecz On zaraz przemówił do nich: „Uspokójcie się! Ja jestem. Nie bójcie się!”. I wszedł do nich do łodzi. Wtedy wiatr się uciszył.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. 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 myśli, zamiary i decyzje, i kierował 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 ludzi przeprawiających się łodzią przez jezioro.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie **poproś o odwagę życia w pełni i zaufanie, że Pan jest z Tobą.**

...trudzili się przy wiosłowaniu, gdyż wiatr wiał z przeciwnej strony... Pan Jezus polecił uczniom, aby udali się przed Nim do Betsaidy. W połowie drogi, gdy byli na środku jeziora, zaczęła otaczać ich ciemność, a przeciwny wiatr utrudniał wiosłowanie. Podobnie jest z nami. Chociaż wiemy, że celem naszej ziemskiej wędrówki jest życie wieczne i pełne zjednoczenie z Bogiem, to nasza droga nieraz wydaje się pozbawiona światła. Pogrążeni w mroku zmagamy się ze słabościami, które przeszkadzają nam żyć miłością. Bywa, że koncentrując się na walce z przeciwnościami, zapominamy jaki jest sens naszej podróży. Porozmawiaj z Panem Jezusem o tym, jak Ty w tym momencie czujesz się na swoim szlaku. Poproś, by pomógł Ci dostrzegać, że jest przy Tobie, kiedy jest Ci trudno.

Wszyscy Go bowiem widzieli i przestraszyli się. Zdarza się, że widząc nadchodzącego Boga zaczynamy czuć strach. Nie rozpoznajemy Go i uruchamiają się w nas różne obawy i niepokoje. Uczniowie na widok

Jezusa aż krzyknęli z przerażenia. Przyglądaj się jak Pan Jezus reaguje na trwogę Swoich ukochanych. Co mówi do Ciebie w chwilach lęku?

I wszedł do nich do łodzi. Wtedy wiatr się uciszył. Wyobraź sobie, że jesteś jednym z uczniów, którym Pan Jezus poleca przeprawę do Betsaidy. Postaraj się uruchomić swoje zmysły, by odczuć jak wsiadasz do łodzi i zabierasz się za wiosłowanie. Kiedy wyruszasz w tę podróż, popołudniowe słońce ogrzewa Twoje ciało. Jednak, gdy jesteś już daleko od brzegu, nadchodzi wieczór. Robi się chłodno i ciemno, a do tego wiatr wieje Ci prosto w twarz. Wiosłowanie kosztuje Cię teraz coraz więcej wysiłku. W tym znoju zobacz jak obok Twojej łodzi przechodzi Chrystus i wsiada do niej. Co dzieje się w Tobie, kiedy czujesz przy sobie obecność Pana? Poproś, by pokazał Ci, że z Nim nic Ci nie grozi.

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 4 Pójdźmy razem / Dzień 18. Pozwól Mi działać: Łk 7, 11-15 (Edycja Świętego Pawła)

Wkrótce potem udał się do pewnego miasta zwanego Nain. Wraz z Nim szli Jego uczniowie i wielki tłum. Gdy zbliżył się do bramy miasta, właśnie wynoszono zmarłego – jedyne syna matki, która była wdową. Towarzyszył jej wielki tłum z miasta. Gdy Pan ją zobaczył, ulitował się nad nią i powiedział: „Nie płacz”. Podszedł, dotknął pogrzebowych noszy, a niosący je zatrzymali się. I powiedział: „Młodzieńcze, mówię ci, wstań!”. Wtedy zmarły usiadł i zaczął mówić. I oddał go jego matce.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. 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 myśli, zamiary i decyzje i kierował 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 jedną z osób podążających za Panem Jezusem i że właśnie zbliżacie się do bram pewnego miasta.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie **poproś o odwagę życia w pełni i zaufanie, że Pan jest z Tobą.**

Wraz z Nim szli Jego uczniowie i wielki tłum. U bram miasta Nain spotykają się dwie tłumne grupy, w których panują przeciwstawne nastroje. Ludzie idący za Panem Jezusem najprawdopodobniej są pełni radosnej ekscytacji. Pewnie do niektórych z nich mówił o Królestwie Bożym i o miłości, jaką ukochał nas Ojciec. Może na ich oczach kogoś uzdrowił? A może tylko słyszeli o niezwykłym proroku i chcieli się przekonać, jaki On jest? Taka gromada staje naprzeciwko konduktu żałobnego towarzyszącego osieroconej wdowie. Tu zapewne przeważa smutek i współczucie. I oto wszyscy, niezależnie od atmosfery w jakiej doszli do bram miasta, stają się świadkami cudu wskrzeszenia umarłego. Spróbuj sobie wyobrazić, że Ty również tam jesteś. Przyglądaj się swoim reakcjom. Co dzieje się w Tobie, kiedy Bóg czyni nadzwyczajne rzeczy w Twojej obecności?

Gdy Pan ją zobaczył, ulitował się nad nią i powiedział: „Nie płacz”. Chociaż wdowie towarzyszy wielki tłum z miasta, to możemy przypuszczać, że czuje się osamotniona. Życzliwi i dobrzy ludzie, którzy ją teraz

otaczają nie są w stanie dać poczucia więzi i bezpieczeństwa, jakie dają najbliżsi. Jezus widząc jej smutek i samotność przynosi prawdziwe pocieszenie.

Bóg nie jest obojętny na cierpienie ludzi, zwłaszcza ubogich, wdów i sierot. Dostrzega tych, którzy czują się opuszczeni i którym brakuje nadziei. Ma względem nich bardzo dużo czułości. W Jego oczach każdy człowiek jest ważny. Poproś Pana, żeby pokazał Ci, jak wiele dla Niego znaczysz Ty.

Podszedł, dotknął pogrzebowych noszy (...) i powiedział: „Młodzieńcze, mówię ci, wstań!”.

W opisanym scenie raczej nikt nie spodziewa się cudu. Młodzieniec nie żyje, więc wydaje się, że już nic nie da się zrobić. A jednak Jezus nie pozostaje bezczynny. Widzimy w Nim Boga, który działa. Sam podchodzi do mar, dotyka ich nie obawiając się nieczystości i wymawia pełne mocy słowa. Słowa, które przywracają zmarłego do życia. Bóg pragnie także działać w Twoim życiu. Czy pozwolisz Mu na to?

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 4: Pójdźmy razem / Dzień 19. Dary Ducha Św. na drogę: 1Kor 12, 1-11
(Edycja Świętego Pawła)

Bracia! Chciałbym bardzo, abyście mieli właściwą wiedzę o sprawach duchowych. Wiecie, że kiedy byliście poganami, prowadzono was jak zniewolonych ku niemych bożkom. Dlatego też oznajmiam: Nikt pod wpływem Ducha Bożego nie może mówić: „Niech Jezus będzie przeklęty” i nikt bez Ducha Świętego nie może mówić: „Jezus jest Panem”. Różne są dary, ale Duch jest jeden. Różne są posługi, ale Pan jest jeden. Różne są działania, ale jeden jest Bóg, który sprawia wszystko we wszystkich. W każdym uwidacznia się działanie Ducha dla wspólnego dobra. Jednemu Duch daje słowo mądrości, innemu ten sam Duch daje rozumienie słowa. Jednego Duch obdarza wiarą, innemu ten sam Duch udziela daru uzdrawiania. Jeszcze innym daje natomiast moc czynienia cudów, dar prorokowania, dar rozróżniania duchów, dar języków, dar tłumaczenia języków. A wszystko to daje jeden i ten sam Duch, rozdzielając każdemu, jak chce.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. 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 myśli, zamiary i decyzje i kierował 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 ludzi zgromadzonych na Eucharystii wokół ołtarza.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie **poproś o odwagę życia w pełni i zaufanie, że Pan jest z Tobą.**

... nikt bez Ducha Świętego nie może mówić: „Jezus jest Panem”. Powtórz kilka razy w myślach słowa „Jezus jest Panem”. Spróbuj delektować się tym stwierdzeniem – możliwość wypowiedzenia go świadczy o tym, że jest przy Tobie Duch Święty. Właśnie w tej chwili uzdalnia Cię do życia Prawdą. Pozwól Duchowi Świętemu na obdarowywanie Ciebie wszystkim, czego pragnie według Swojego uznania. Jak na to reagujesz? Poproś Pana o łaskę rozpoznawania Jego darów i o odwagę ich przyjęcia.

Różne są dary, ale Duch jest jeden. Czasami niepotrzebnie koncentrujemy się na rozmaitych niedoborach. Widzimy deficyty u innych, a także krytykujemy samych siebie za przeróżne braki. Teraz zrób coś zupełnie odwrotnego. Skup się na bogactwie i obfitości darów, jakie wszyscy otrzymaliśmy od naszego Stwórcy. Pomyśl o bliskich Ci osobach i postaraj się dostrzec ich talenty. Podobnie spójrz na siebie. Wszystkie posługi i działania, które podejmujesz kierując się miłością mają swoje źródło w Bogu będącym miłością nieskończoną. Poproś Ducha Świętego, by pomógł Ci zobaczyć kiedy najbardziej żyjesz Jego darami w swojej codzienności, a także o śmiałość do coraz pełniejszego ich wykorzystywania.

W każdym uwidacznia się działanie Ducha dla wspólnego dobra. Żaden człowiek nie jest samowystarczalny. Bóg stworzył nas do życia we wspólnocie, byśmy uczyli się dawać i przyjmować. Wyposażeni przez Pana w przeróżne umiejętności rozwijamy je, by służyć nimi innym dla wspólnego dobra. Ta różnorodność darów prowadzi nas ku jedności skupionej wokół Osoby hojnego Dawcy. Spróbuj sobie wyobrazić jak wygląda msza święta w różnych miejscach świata. Pomyśl o ludziach różnych kultur, o ludziach różniących się wykształceniem, bogactwem, poglądami, którzy stoją ramię w ramię wokół jednego ołtarza. Sam Chrystus wszystkich tu zaprosił. Poproś o łaskę zachwytu nad różnorodnością darów, którymi Bóg obdarza swój święty Kościół.

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 4 Pójdźmy razem / Dzień 20. Razem z Bogiem: J 15, 1-10 (Edycja Świętego Pawła)

Ja jestem prawdziwym krzewem winorośli, mój Ojciec zaś jest hodowcą winnej latorośli. Każdą gałązkę, która nie owocuje we Mnie, odcina. Tę zaś, która rodzi owoce, oczyszcza, aby dawała ich jeszcze więcej. Wy już jesteście oczyszczeni dzięki nauce, którą wam przekazałem. Trwajcie we Mnie tak, jak Ja w was. Podobnie jak winna gałązka nie może owocować sama z siebie, gdy nie trwa w krzewie, tak też i wy, jeśli nie będziecie trwać we Mnie. Ja jestem krzewem winorośli, a wy gałązkami. Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi obfity owoc, gdyż beze Mnie nic nie możecie uczynić. Jeśli ktoś nie trwa we Mnie, będzie odrzucony jak gałązki i uschnie. Zbiera się je, wrzuca w ogień i spala. Jeśli będziecie trwać we Mnie i jeśli moja nauka będzie w was trwać, proście, a spełni się wszystko, cokolwiek tylko pragniecie. Przez to bowiem doznał chwały mój Ojciec, że przynosicie obfity owoc i jesteście moimi uczniami. Jak Mnie umiłował Ojciec, tak i Ja was umiłowałem. Trwajcie w mojej miłości. Będziecie zaś trwać w mojej miłości, jeśli zachowacie moje przykazania, podobnie jak Ja spełniłem przykazania mojego Ojca i trwam w Jego miłości.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. 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 myśli, zamiary i decyzje i kierował 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 winny krzew wiosną, kiedy tworzą się mocne i silne połączenia młodych pędów z krzewem. Spróbuj zobaczyć, jak życiodajne soki przepływają do młodych gałązek umożliwiając im wypuszczenie listków, a później owocowanie.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie **poproś o odwagę życia w pełni i zaufanie, że Pan jest z Tobą.**

Ojciec zaś jest hodowcą winnej latorośli. Każdą gałązkę (...), która rodzi owoce, oczyszcza, aby dawała ich jeszcze więcej. To Ojciec jest tym, który uprawia winny krzew i odpowiednio przycina jego gałązki. On Sam osobiście troszczy się o to, byśmy owocowali coraz obficie. Przyjrzyj się swojemu życiu i spróbuj dostrzec w nim opiekuńczą obecność Ojca. Co czujesz, kiedy uświadamiasz sobie, że On każdego dnia zachwyca się Tobą, widzi Twój potencjał i wspiera Twój wzrost?

Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi obfity owoc, gdyż beze Mnie nic nie możecie uczynić. Niekiedy zamartwiamy się swoją niemocą, złościmy się, że coś nie wychodzi nam tak, jak byśmy tego chcieli. W takich momentach skupiamy się na owocach swoich działań, tymczasem Jezus zwraca naszą uwagę na to, że gałązka, aby móc owocować potrzebuje zaszczepienia na winnym krzewie. Zastanów się, o co chcesz bardziej zabiegać - o owoce, czy o bliskość relacji? Gdzie jest źródło Twojego życia? Gdzie są Twoje korzenie? Poproś Pana Jezusa, aby pokazał Ci, co to znaczy, że On w Tobie trwa, a także jak Ty możesz umacniać swoje trwanie w Nim.

Będziecie zaś trwać w mojej miłości, jeśli zachowacie moje przykazania. Życie Jezusa to mistrzowska realizacja przykazania miłości Boga i bliźniego - wzór, do którego dążymy będąc Jego uczniami. Jako uczniowie mamy prawo do błędów. Pomyłki i niedoskonałość są przecież wpisane w proces uczenia się. Nie bój się swoich upadków. Żyj odważnie. Bóg doznaje chwały przez to, że jesteś uczniem, a nie absolwentem. On cieszy się przede wszystkim Twoim istnieniem i kochaniem Ciebie. Pozwól sobie na trwanie w tej miłości. Nasycaj się nią. W takim wzmocnieniu przyglądaj się swoim tęsknotom. Czego pragnie Twoje serce, kiedy przepełnione jest sokami Bożej miłości? Poproś Pana Jezusa o zaufanie, że On pomaga Tobie żyć tak, by realizować największe pragnienie Twojego serca.

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”.