

Tydzień I
Medytacja 1
Obraz stworzenia świata
(Rdz 2, 4-15)

Słowo:

Oto są dzieje początków po stworzeniu nieba i ziemi. Drugi opis stworzenia człowieka.

Gdy Pan Bóg uczynił ziemię i niebo, nie było jeszcze żadnego krzewu polnego na ziemi, ani żadna trawa polna jeszcze nie weszła – bo Pan Bóg nie zsyłał deszczu na ziemię

i nie było człowieka, który by uprawiał ziemię, i rów kopał w ziemi, aby w ten sposób nawadniać całą powierzchnię gleby – wtedy to Pan Bóg ulepił człowieka z prochu ziemi i tchnął w jego nozdrza tchnienie życia, wskutek czego stał się człowiek istotą żywą.

A zasadziwszy ogród w Eden na wschodzie, Pan Bóg umieścił tam człowieka, którego ulepił. Na rozkaz Pana Boga wyrosły z gleby wszelkie drzewa miłe z wyglądu i smaczny owoc rodzące oraz drzewo życia w środku tego ogrodu i drzewo poznania dobra i zła.

Z Edenu zaś wypływała rzeka, aby nawadniać ów ogród, i stamtąd się rozdzielała, dając początek czterem rzekom. Nazwa pierwszej – Pizon; jest to ta, która okrąży cały kraj

Chawila, gdzie się znajduje złoto. A złoto owej krainy jest znakomite; tam jest także wonna żywica i kamień czerwony. Nazwa drugiej rzeki – Gichon; okrąży ona cały kraj – Kusz.

Nazwa rzeki trzeciej – Chiddekel; płynie ona na wschód od Aszszuru. Rzeka czwarta – to Perat.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Pomyśl jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia, poprowadzenia Cię przez modlitwę, tak aby była ona jak najbardziej owocna dla Ciebie i miła Bogu:

"Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkimi moimi zamiarami, decyzjami i czynami były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu".

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (zaangażuj swoją wyobraźnię).

Obraz do medytacji:

Przypomnę sobie konkretne miejsce, widok, który mnie zachwycił. Może to widok gór, zachodu słońca nad jeziorem, czy piękna architektury. Przyjrę się temu obrazowi, pobędę chwilę w tym miejscu. Postaram się zobaczyć kolory, usłyszeć dźwięki, poczuć zapachy oraz smaki związane z tym wspomnieniem.

Prośba o owoc modlitwy:

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy; o łaskę doświadczenia bycia upragnionym, ukochanym stworzeniem Bożym, częścią piękna wszechświata, który stworzył.

Puncta do medytacji:

1. „Gdy Pan Bóg uczynił ziemię i niebo...”. Opis stworzenia świata rozpoczyna się słowami: „Gdy Pan Bóg...”. Pan Bóg zapragnął powołać świat do istnienia, nie po to, aby ukazać swoją potęgę i chwałę, lecz po to, by się nią podzielić z innymi stworzeniami. Tak działa Jego miłość. Bóg dzieląc się nią ze swoimi stworzeniami, sprawia, że mogą one zaistnieć i trwać. Miłość zawsze jest darem, który dąży do tego, aby podzielić się bez reszty wszystkim, co posiada, czym jest. Tak więc Bóg, stwarzając świat, podzielił się ze swymi stworzeniami potęgą swej miłości, dając człowiekowi w darze miejsce do życia.

Taki był Jego zamiar stworzenia świata.

Co widzę patrząc na otaczający mnie świat? Czy dostrzegam bogactwo, różnorodność i wyjątkowość stworzeń, które mnie otaczają? Co czuję patrząc na to dzieło?

2. „Tchnął w jego nozdrza tchnienie życia...”. Bóg po stworzeniu ziemi i nieba powołuje do istnienia człowieka. Obraz opisujący proces ulepienia człowieka z prochu ziemi mówi, że jesteśmy częścią tego świata, składamy się z tej samej materii, że jesteśmy przemijający (Rdz 3,19), ponieważ w proch się obrócimy. Ale Pan nie poprzestał na tym – On dał nam swoje tchnienie, tchnienie wiecznego życia – nieśmiertelną duszę.

Czy dostrzegam w sobie ten dar? Do czego on mnie uzdalnia, ku czemu pociąga?

3. „Pan Bóg umieścił tam człowieka...”. Eden to raj, który został stworzony dla człowieka. Pan dał stworzonej przez siebie istocie cudowny ogród, wszelkie wspaniałości i bogactwa. Nie zostawił człowieka tylko na surowej ziemi, jaką była zaraz po stworzeniu, lecz dla niego wypełnił ten świat bogactwem przyrody.

Czy świat, który oglądam, jest dla mnie znakiem Bożej hojności? Co mnie w nim zachwyca? Jaka jest moja odpowiedź na doświadczenie wspaniałości stworzonego świata?

Rozmowa końcowa:

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia.

Bądź szczery przed Panem. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".

Tydzień I

Medytacja 2

Jaki jest Bóg? Obraz Boga

(Mt 3, 16-17)

Słowo:

A gdy Jezus został ochrzczony, natychmiast wyszedł z wody. A oto otworzyły Mu się niebiosa i ujrzał Ducha Bożego zstępującego jak gołębicę i przychodzącego na Niego. A głos z nieba mówił: «Ten jest mój Syn umiłowany, w którym mam upodobanie».

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Pomyśl jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia, poprowadzenia Cię przez modlitwę, tak aby była ona jak najbardziej owocna dla Ciebie i miła Bogu: "Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu".

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (zaangażuj swoją wyobraźnię).

Obraz do medytacji:

Postaram się zobaczyć w wyobraźni scenę chrztu Jezusa w Jordanie.

Ujrzeć Jezusa wychodzącego z Jordanu, usłyszeć głos Ojca: „To jest mój Syn umiłowany” i dostrzec zstępującego na Niego Ducha Świętego.

Prośba o owoc modlitwy:

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy; proszę Boga o to, żeby pozwolił mi siebie usłyszeć, aby ukazał mi swoją obecność przy mnie.

Puncta do medytacji:

1. „A gdy Jezus został ochrzczony, natychmiast wyszedł z wody”. Jezus wyszedł z wody natychmiast bo był bez grzechu, ale z miłości wziął na siebie nasze grzechy i przecierpiał krzyż. Ten chrzest wydawał się być dla Niego zupełnie niepotrzebny. Ponadto, sugerował, że On, Bóg-Człowiek, potrzebuje przebaczenia win, nawrócenia i pokuty i przyjmuje chrzest rąk grzesznego człowieka.

Czy kiedykolwiek czułem opór przed przystąpieniem do spowiedzi? Czy kiedykolwiek myślałem o kapłanie jako o grzeszniku? Jak radzę sobie z takimi myślami?

2. „A oto otworzyły Mu się niebiosa i ujrzał Ducha Bożego zstępującego jak gołębicę i przychodzącego na Niego”. Pokora nie jest upokarzająca. Pokora to świadomość swoich ograniczeń i zależności od Boga. Dopiero taka postawa pozwala działać przeze mnie Bogu, napełnia mnie Jego Duchem, Jego mocą. Poproszę Jezusa o dar pokory.

3. „Ten jest mój Syn umiłowany, w którym mam upodobanie”. Kto się unia będzie wywyższony. Sam Bóg dał słyszeć swój głos, ogłosił, że Jezus jest Jego Synem umiłowanymi przyznał się do Niego.

Czy wierzę, że Bóg chce przyznać się także do mnie?
Czy ja jestem gotów zawsze przyznać się do Niego?

Rozmowa końcowa:

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia.

Bądź szczery przed Panem. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem.

Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".

Tydzień I
Medytacja 3
Przymioty Boga
(Łk 1, 46-55)

Słowo:

Wtedy Maryja rzekła:

«Wielbi dusza moja Pana,

i raduje się duch mój w Bogu, moim Zbawcy.

Bo wejrzał na uniżenie Służebnicy swojej.

Oto bowiem błogosławić mnie będą odtąd wszystkie pokolenia,

gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny.

Święte jest Jego imię –

a swoje miłosierdzie na pokolenia

i pokolenia [zachowuje] dla tych, co się Go boją.

On przejawia moc ramienia swego,

rozprasza [ludzi] pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strąca władców z tronu, a wywyższa pokornych.

Głodnych nasycy dobrami, a bogatych z niczym odprawia.

Ujął się za sługą swoim, Izraelem,

pomny na miłosierdzie swoje - jak przyobiegał naszym ojcom -

na rzecz Abrahama i jego potomstwa na wieki».

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Pomyśl jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia, poprowadzenia Cię przez modlitwę, tak aby była ona jak najbardziej owocna dla Ciebie i miła Bogu:

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (zaangażuj swoją wyobraźnię).

Obraz do medytacji:

Zobaczę scenę spotkania Maryi w domu Elżbiety. Zobaczę, co mówią, jak patrzą na siebie. Zwrócę szczególną uwagę na to, co mówi Maryja w reakcji na słowa wypowiedziane przez jej krewną.

Prośba o owoc modlitwy:

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy; proś o łaskę poznawania, kim jest Bóg.

Puncta do medytacji:

1. „Wielbi dusza moja Pana...”. Postaram się dostrzec radość w życiu i słowach Elżbiety, a potem w odpowiedzi Maryi. Jej radość i wdzięczność jest tak wielka, że nie może milczeć, ale uwielbia Boga całą swoją duszą, całą sobą. Pobędę w tej ich radości, postaram się towarzyszyć Marii i Elżbiecie.

Spojrzę na swoje życie z perspektywy ostatniego czasu. Co mnie w nim porusza tak, że mogę chcieć razem z Maryją wielbić Pana? Za co jestem lub mogę być wdzięczny Bogu?

2. „Wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny”. Maryja nazywa Boga Wszechmocnym. Ona doświadcza w swoim życiu tego, że Bóg może dla człowieka robić rzeczy, które do tej pory nikomu nawet nie przyszły do głowy, o których mędrzy i uczeni nie mogli nawet marzyć. Dowiaduje się, że została Matką Syna Bożego, a jej krewna, uchodząca za nieplodną, też spodziewa się syna.

Jakie wielkie rzeczy Pan uczynił w moim życiu? Czy dostrzegam Jego prowadzenie?

3. „Miłosierdzie na pokolenia i pokolenia...”. Bóg w swoim miłosierdziu jest nieskończenie hojny. Pochyla się na biedą i słabością ludzi od samego początku. Ujmuje się wielokrotnie za Izraelem, nawet gdy ten odchodzi od Boga. Cała historia narodu wybranego jest przykładem działania tego Miłosierdzia, gdy Pan wybawia go z niewoli egipskiej, babilońskiej, czy innych nieszczęść.

A jak w moim życiu Bóg pochyla się nad moimi niewiernościami wobec Niego, grzesznością, biedą materialną, czy duchową?

Rozmowa końcowa:

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia. Bądź szczery przed Panem. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".

Tydzień I

Medytacja 4

Bóg ukazuje się – przedstawia się człowiekowi, daje rozpoznać swoją obecność

(Wj 3, 1-6. 14-15)

Słowo:

„Gdy Mojżesz pasał owce swego teścia, Jetry, kapłana Madianitów, zaprowadził [pewnego razu] owce w głąb pustyni i przyszedł do góry Bożej Horeb. Wtedy ukazał mu się Anioł Pański w płomieniu ognia, ze środka krzewu. [Mojżesz] widział, jak krzew płonął ogniem, a nie spłonął od niego. Wtedy Mojżesz powiedział do siebie: «Podejdę, żeby się przyjrzeć temu niezwykłemu zjawisku. Dlaczego krzew się nie spala?» Gdy zaś Pan ujrzał, że [Mojżesz] podchodził, żeby się przyjrzeć, zawołał <Bóg do> niego ze środka krzewu: «Mojżeszu, Mojżeszu!» On zaś odpowiedział: «Oto jestem». Rzekł mu [Bóg]: «Nie zbliżaj się tu! Zdejm sandały z nóg, gdyż miejsce, na którym stoisz, jest ziemią świętą». Powiedział jeszcze Pan: «Jestem Bogiem ojca twego, Bogiem Abrahama, Bogiem Izaaka i Bogiem Jakuba». Mojżesz zasłonił twarz, bał się bowiem zwrócić oczy na Boga. Odpowiedział Bóg Mojżeszowi: «JESTEM, KTÓRY JESTEM». I dodał: «Tak powiesz synom Izraela: JESTEM posłał mnie do was». Mówił dalej Bóg do Mojżesza: «Tak powiesz Izraelitom: "JESTEM, Bóg ojców waszych, Bóg Abrahama, Bóg Izaaka i Bóg Jakuba posłał mnie do was. To jest imię moje na wieki i to jest moje zawołanie na najdalsze pokolenia”.

Modlitwa zwyczajna:

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Pomyśl jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia, poprowadzenia Cię przez modlitwę, tak aby była ona jak najbardziej owocna dla Ciebie i miła Bogu:

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (zaangażuj swoją wyobraźnię).

Obraz do medytacji:

Mojżesz na pustyni. Zobaczę, jak udaje się w pobliże góry Horeb, co widzi, co robi. Postaram się podążać za nim.

Prośba o owoc modlitwy:

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy; o dostrzeżenie obecności Boga w moim życiu.

Puncta do medytacji:

1. „Przyszedł do góry Bożej Horeb”. Mojżesz w swojej codzienności, po ucieczce z Egiptu, pasł owce swego teścia. W pewnym momencie zdecydował się udać się w głąb pustyni. Szukał czegoś więcej w swoim życiu, chciał dosłownie i symbolicznie pójść dalej.

Zobaczę moje codzienne życie. Czy jest we mnie pragnienie szukania nowego, odkrywaniem nieznanego? Jeśli tak, to co mi to daje?

2. „Ukazał mu się Anioł Pański”. Jakie jest zaskoczenie Mojżesza, gdy nagle dostrzega niezwykle zjawisko, płonący, ale nie spalający się krzew. Chce poznać, dowiedzieć się więcej, jest tego ciekawy. To pragnienie prowadzi go do spotkania Boga. Pan do niego przemawia i objawia się mu.

Zobaczę siebie, gdzie i jak szukam Boga? Czy w swojej codzienności potrafię zdjąć sandały moich przyzwyczajęń, nawyków, ograniczeń, aby bosy stanąć i Go słuchać?

3. „JESTEM posłał mnie do was”. Bóg, objawiając się Mojżeszowi, pokazuje swoją wierność od pokoleń ojców Abrahama, Izaaka, Jakuba. W tym spotkaniu Mojżesz otrzymuje również nakaz bycia posłanym do narodu, z którego się wywodzi. To wydarzenie zmienia jego życie i nadaje mu nowy sens.

Jakie są moje doświadczenia spotkania Boga? Czy mam w pamięci jakieś szczególne zdarzenie, modlitwę, spotkanie? Co wtedy usłyszałem? Do kogo/czego Pan mnie posyła?

Rozmowa końcowa:

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia.

Bądź szczery przed Panem. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem.

Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".

Tydzień I

Medytacja 5

Bóg zapewnia o swojej obecności i działaniu

(Mt 14, 22-32)

Słowo:

Zaraz też przynaglił uczniów, żeby wsiedli do łodzi i wyprzedzili Go na drugi brzeg, zanim odprawi tłumy. Gdy to uczynił, wyszedł sam jeden na górę, aby się modlić. Wieczór zapadł, a On sam tam przebywał. Łódź zaś była już sporo stadiów oddalona od brzegu, miotana falami, bo wiatr był przeciwny. Lecz o czwartej straży nocnej przyszedł do nich, krocząc po jeziorze. Uczniowie, zobaczywszy Go kroczącego po jeziorze, zlekli się myśląc, że to zjawą, i ze strachu krzyknęli. Jezus zaraz przemówił do nich: «Odwagi! Ja jestem, nie bójcie się!» Na to odezwał się Piotr: «Panie, jeśli to Ty jesteś, każ mi przyjść do siebie po wodzie!» A On rzekł: «Przyjdź!» Piotr wyszedł z łodzi, i krocząc po wodzie, przyszedł do Jezusa. Lecz na widok silnego wiatru uląkł się i gdy zaczął tonąć, krzyknął: «Panie, ratuj mnie!» Jezus natychmiast wyciągnął rękę i chwycił go, mówiąc: «Czemu zwątpiłeś, małej wiary?» Gdy wsiedli do łodzi, wiatr się uciszył. Ci zaś, którzy byli w łodzi, upadli przed Nim, mówiąc: «Prawdziwie jesteś Synem Bożym».

Modlitwa zwyczajna:

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Pomyśl jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia, poprowadzenia Cię przez modlitwę, tak aby była ona jak najbardziej owocna dla Ciebie i miła Bogu:
Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (zaangażuj swoją wyobraźnię).

Obraz do medytacji:

Piotr kroczący po jeziorze w stronę Jezusa.

Prośba o owoc modlitwy:

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy; o dostrzeżenie obecności i działania Boga w moim życiu.

Puncta do medytacji:

1. „Wyszedł sam jeden na górę, aby się modlić”. Jezus bardzo kocha wszystkich ludzi i bardzo kocha mnie. Taką samą miłością obdarza nas Bóg Ojciec. Rozmowa z Bogiem w czasie modlitwy to spotkanie z życiodajną miłością Ojca niebieskiego.

Kiedy ostatnio odszedłem od tłumu, aby się modlić? Kiedy, mimo zmęczenia, niedostatku wolnego czasu, podjąłem trud modlitwy? Czy moje serce tęskni do spotkania z Bogiem, do bycia z nim sam na sam, do trwania w Jego obecności?

2. „O czwartej straży nocnej przyszedł do nich”. Bóg działa w moim życiu przez modlitwę, pozwala mi dostrzec swoją Obecność.

Spróbuję znaleźć i zatrzymać się na jednej lub dwóch takich sytuacjach, kiedy działanie Boże w moim życiu było wyraźne i namacalne.

3. „A On rzekł: «Przyjdź»”. Jezus odpowiada na pragnienie Piotra. Wzywa go do siebie. Ma taką moc – ta moc pochodzi z modlitwy, ze spotkania z Jego Ojcem. I Piotr idzie. Bo Bóg jest miłością, jest relacją i do tej relacji zaprasza także i nas.

Jeśli chcę prowadzić ludzi do Boga, to sam muszę dbać o tę miłość, o relację z Nim.

Jeśli moja modlitwa będzie sporadyczna, będę mógł dać im tylko siebie. A to o wiele za mało, by spełnić pragnienia innych ludzi, szczególnie pragnienie spotkania Boga.

4. „Prawdziwie jesteście Synem Bożym”. Uczniowie dostrzegli w Jezusie Boga. To była Jego tożsamość. Prawdziwa tożsamość, prawdziwa godność człowieka pochodzi od Boga. Kim jestem w oczach Boga? Prorokiem? Apostołem? Umiłowanym synem, córką? Porozmawiam o tym z Jezusem. Kim dla Niego jestem? I kim On jest dla mnie?

Rozmowa końcowa:

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia. Bądź szczery przed Panem. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".