

**Tydzień 1. Zatrzymanie się w rzeczywistości.**

**Dzień 1. Chwał Pana : Syr 39, 14-21.32-35.**

*(...)wchwalajcie Pana z powodu wszystkich dzieł Jego!*

*Oddajcie chwałę Jego imieniu!*

*Podziękujcie Mu przez wysławianie*

*przy dźwięku harf i wszelkich instrumentów*

*muzycznych!*

*A tak powiecie w dziękczynieniu:*

*Wszystkie dzieła Pana są bardzo piękne,*

*a każdy rozkaz Jego w swoim czasie jest wykonany.*

*Nie można mówić: «Cóż to? Dlaczego tamto?»*

*Wszystko bowiem się pozna w swoim czasie.*

*Na Jego wezwanie woda stanęła jak spiętrzony wał,*

*a na słowo ust Jego powstały niezmierzone oceany.*

*Na Jego rozkaz stanie się to wszystko,*

*co Mu się podoba,*

*i nikt nie może przeszkodzić, gdy spieszy z pomocą.*

*Czyny wszystkich ludzi są przed Nim*

*i nic nie może się ukryć przed Jego oczami.*

*On wzrokiem sięga od wieku do wieku*

*i nic nie jest dla Niego dziwne.*

*Nie można mówić: «Cóż to? Dlaczego tamto?»*

*Wszystko bowiem zostało stworzone w zamierzonym*

*celu.*

*(... )*

*Dlatego od początku byłem o tym przekonany,*

*przemyślałem i na piśmie zostawiłem:*

*wszystkie dzieła Pana są dobre,*

*w odpowiedniej chwili dostarcza On wszystkiego,*

*czego potrzeba.*

*Nie można mówić: «To od tamtego gorsze»,*

*albowiem wszystko uznane będzie za dobre*

*w swoim czasie.*

*A teraz ustami i z całego serca śpiewajcie*

*i wchwalajcie imię Pana!*

**Jako przygotowanie do pierwszej medytacji, o ile to możliwe, dzień wcześniej lub kilka godzin przed czasem modlitwy idź na spacer do lasu, nad morze czy do parku. Idąc, patrz na otaczającą Cię przyrodę. Spróbuj zauważyć jak najwięcej szczegółów: kształt drzewa, kamienie na ścieżce... Usłysz głos ptaka, szmer wiatru, szum fal. Nie oceniaj, nie porównuj – po prostu zauważaj.**

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**. Wróć myślą do wczorajszego spaceru.

26.02-26.03.2023

A jeśli nie udało Ci się pospacerować – przypomnij sobie takie miejsce, w którym kiedyś byłeś. Patrz oczami wyobraźni na otaczający Cię krajobraz – obserwuj go z uwagą, ale nie oceniał.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie poproś o **łaskę uważności na dobro wokół Ciebie i w Tobie.**

*(...) wychwalajcie Pana z powodu wszystkich dzieł Jego!* Wracając myślą do krajobrazu, który obserwowałeś w przygotowaniu do modlitwy, przypomnij sobie szczegóły, które udało Ci się zobaczyć, usłyszeć. Jaka była pogoda? Jak wyglądało niebo? Jaka to pora dnia, a może noc? Uświadom sobie, że wszystko to stworzył Bóg dla człowieka, dla Ciebie. Jak się czujesz myśląc o tym?

*Wszystkie dzieła Pana są bardzo piękne.* Zamknij oczy. Staraj się poczuć siebie. Porusz palcami u stóp, poczuj całe swoje nogi. Pomyśl o swoich narządach wewnętrznych – zobacz serce rytmicznie pompujące krew do wszystkich komórek twojego ciała. Weź kilka głębokich oddechów – poczuj jak powietrze wypełnia Twoje płuca. Poczuj swoje ręce, swoją głowę – oczy, uszy, nos, język – te narządy, dzięki którym możesz doświadczać otaczającego Cię świata. Pomyśl o swoim mózgu, który przetwarza te wszystkie bodźce, byś mógł zrozumieć to, co widzisz; byś mógł to wypowiedzieć. Wróć teraz myślą do kontemplowanego przed chwilą krajobrazu. Zobacz tam siebie – zobacz, że jesteś dopełnieniem, ukoronowaniem wszystkich dzieł Pana Boga. Jakie to wywołuje w tobie odczucia?

*(...) albowiem wszystko uznane będzie za dobre w swoim czasie.* Księga Rodzaju mówi: *A Bóg widział, że wszystko, co uczynił, było bardzo dobre (Rdz 1,31).* Pan Bóg nie stwarza bublei. Nam, ludziom, czasem ciężko jest to zrozumieć, bo coś nie zgadza się z naszym rozumieniem piękna czy dobra. Może i Ty doświadczyłeś, że coś, co wydawało się „do niczego” czy „bez sensu”, z czasem, w szerszej perspektywie okazało się zupełnie inne. W rozmowie końcowej spróbuj podziękować Bogu za wszystko, co stworzył. Nie używaj ogólników, podawaj konkrety: dziękuję Ci Panie za... Nie zapomnij podziękować również za siebie i swoje życie.

*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 „Ojciec nasz”.*