

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

**Dzień 3. Z czym przychodzisz: Syr 30, 21-25.**

*Nie wydawaj duszy swej smutkowi  
ani nie dręcz siebie myślami.  
Radość serca jest życiem człowieka,  
a wesołość męża przedłuża dni jego.  
Wytłumacz sobie samemu, pociesz swoje serce,  
i oddal długotrwały smutek od siebie;  
bo smutek zgubił wielu  
i nie ma z niego żadnego pożytku.  
Zazdrość i gniew skracają dni,  
a zmartwienie sprowadza przedwczesną starość.  
Gdy serce pogodne – dobry apetyt,  
zatroszczy się ono o pokarmy.*

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, że jedziesz autem na długi urlop – wycieczkę. Za kierownicą siedzi bliska Ci osoba, z którą spędzisz najbliższe 4 tygodnie. Właśnie wyjechaliście z domu, a przed Wami kilkaset kilometrów drogi...

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

**Radość serca jest życiem człowieka**. Wróc myślą do obrazu drogi na urlop. Zaczynasz właśnie taki 4-tygodniowy urlop z Panem Bogiem. To On siedzi za kierownicą auta, które Was wiezie. Zna trasę i cel podróży. On dba, byście bezpiecznie podróżowali. Nie znaczy to, że Twoja rola jest mniej ważna. Ty decydujesz, kiedy i na jak długo się zatrzymujecie, dokumentujesz Waszą podróż, robiąc zdjęcia i notatki. Ty, w dużej mierze, masz wpływ na to, jak bliskie będą Wasze relacje i jaka będzie atmosfera w czasie całego urlopu.

To z kolei bardzo zależy od tego, z jakim nastawieniem rozpoczynasz tę podróż, z jakimi emocjami wchodzisz w te rekolekcje. W dzisiejszym fragmencie Biblii wymienionych jest kilka bardzo różnych emocji i uczuć. Które z nich, a może jeszcze jakieś inne, dominują w Tobie na początku tych rekolekcji? Spróbuj je nazwać.

***Nie wydawaj duszy swej smutkowi.*** Są osoby, które jadąc na urlop mają wszystko zaplanowane, zarezerwowane, opracowane w najdrobniejszych szczegółach. Z góry wiedzą, gdzie będą, kiedy i co chcą tam zobaczyć. Każde odstępstwo od z góry założonego planu może spowodować ich niepokój lub rozdrażnienie. Inni wolą mieć jedynie luźny szkic i szeroko zakreślone ramy, a szczegóły pozostawiają rozwojowi bieżącej sytuacji. A co Ty wolisz? Jakie są Twoje oczekiwania w stosunku do rekolekcji, które zaczynasz? Czy wiesz, czego po nich oczekujesz, przychodzisz z konkretnym problemem? Czy też pozostawiasz to Panu Bogu oczekując tego, co się wydarzy w trakcie? Postaraj się szczerze odpowiedzieć sobie na to pytanie bez oceniania i zastanawiania się, co jest lepsze.

***Wytłumacz sobie samemu, pociesz swoje serce.*** Emocje, stan ducha, z którym przychodzisz, po prostu są. I nie chodzi o to, by im zaprzeczać, na siłę tłumaczyć sobie: „ciesz się”, gdy obecnie masz np. czas smutku, który ogarnia twoje serce. Chodzi jednak o Twoje wewnętrzne nastawienie. Ono w dużej mierze pomaga bądź utrudnia wejście w pogłębioną relację z Panem Bogiem. To wymaga szczerości – wobec siebie i wobec Pana Boga. To ważny warunek, by ten czas przyniósł w efekcie pokój i radość, o której mówi Mądrość Syracha.

Jakie są Twoje pragnienia? Czy jest coś, na czym Ci bardzo zależy w tych rekolekcjach? Warto to sobie uświadomić i wypowiedzieć przed Bogiem, a potem – pozwolić Mu działać. Pozwól poprowadzić się, niekoniecznie według własnego planu podróży. Pozwól Mu się zaskoczyć. Postaraj się być jak najbardziej otwarty na wszystko, co On dla Ciebie przygotował w tym czasie.

*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”.*