

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.

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 oceniaj.

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”.

Tydzień 1. Zatrzymanie się w rzeczywistości.

Dzień 2. Zauważ dobro: Ps 23.

Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego.

Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach.

Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć:

orzeźwia moją duszę.

Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach

przez wzgląd na swoje imię.

Chociażbym chodził ciemną doliną,

zła się nie ulękę,

bo Ty jesteś ze mną.

Twój kij i Twoja laska

są tym, co mnie pociesza.

Stół dla mnie zastawiasz

wobec moich przeciwników;

namaszczaś mi głowę olejkami;

mój kielich jest przeobfity.

Tak, dobroć i laska pójdą w ślad za mną

przez wszystkie dni mego życia

i zamieszkać w domu Pańskim

po najdłuższe czasy.

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 opisywany w psalmie krajobraz albo wróć myślą do krajobrazu, który kontemplowałeś wczoraj. Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie poproś o **łaskę uważności na dobro wokół Ciebie i w Tobie**.

Tak, dobroć i łaska pójdą w ślad za mną przez wszystkie dni mego życia. W życiu często skupiamy się na tym co boli, co jest złe, niesprawiedliwe i ogólnie nie takie, jak byśmy chcieli. Telewizja, Internet, prasa bazują na „newsach” o rozbojach, wypadkach, aferach. Zło jest krzykliwe, lepiej się „sprzedaje”, przyciąga uwagę. Ale jednocześnie powoduje, że widzimy świat w czarnych barwach, budzi w nas niepokój, lęk. Powoduje choroby – zarówno te fizyczne, jak i psychiczne – zły nastrój, depresje. Spróbuj dziś popatrzeć inaczej: skup się na dobru. Przechodząc kolejne etapy swojego życia – od dzieciństwa do chwili obecnej – postaraj się zobaczyć dobro, które wydarzyło się w Twoim życiu. Co dobrego Cię spotkało? Co dobrego otrzymałeś od Pana Boga – Twoje życie, talenty, dobre cechy charakteru – jakie konkretnie? Czego dobrego doświadczyłeś od ludzi? Jakie dobre wydarzenia pamiętasz? Czemu uważasz je za dobre? Jakich ludzi wspominasz jako dobrych? Podziękuj Panu Bogu za to wszystko.

Chociażbym chodził ciemną doliną, zła się nie ulęknę, bo Ty jesteś ze mną. Kilkanaście lat temu pewien raper śpiewał piosenkę „Ważne”, a w niej słowa: „Ważne, że potrafisz widzieć dobro, ważne, że doceniasz jego ogrom”. No właśnie: czy potrafisz widzieć dobro na co dzień? Ewangelie niejednokrotnie pokazują, że Jezus nie skupiał się na złu, na grzechu, na krzyku. W każdej sytuacji, w każdym napotkanym człowieku widział to, co w nim dobre i na to zwracał uwagę. Popatrz takimi oczami na ostatnie kilka dni. Nawet jeśli był to smutny czy trudny czas, postaraj się dostrzec choć niewielkie dobro. Co dobrego zobaczyłeś, jakiego dobra byłeś świadkiem? A może Tobie albo komuś bliskiemu ktoś okazał, wyświadczył jakieś dobro? Co to było? Podziękuj za to Panu Bogu.

Pan jest moim pasterzem (...) Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach. Widząc dobro, które dostałeś, którego doświadczyłeś zarówno w całym swoim życiu, jak i w ostatnich dniach, zastanów się, jak Ty na nie odpowiadasz. Czy potrafisz cieszyć się małymi przejawami dobra i odpowiadać na nie również dobrem? W jaki sposób to robisz? Czy w relacjach z innymi wychodzisz czasem pierwszy z inicjatywą czegoś, co służy dobru – Twojemu i innym ludzi – czy też obawiasz się, jak inni to odbiorą lub czy nie narazisz się na złośliwe uwagi? Zrób swoisty rachunek sumienia z dobra, które zrobiłeś w ostatnich kilku dniach. Staraj się być obiektywny. W rozmowie końcowej podziękuj Panu Bogu za całe dobro, które zobaczyłeś w dzisiejszej modlitwie, za ludzi, dzięki którym go doświadczyłeś i za tych, którym Ty zaniósłeś dobro w ich życie. Podziękuj również za to, że Pan Bóg uzdalnia Cię do czynienia dobra albo poproś Go o więcej odwagi w tym zakresie.

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 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”.

Tydzień 1. Zatrzymanie się w rzeczywistości.

Dzień 4. Obraz Boga: Ps 103.

*Błogosław, duszo moja, Pana!
Błogosław, duszo moja, Pana,
i całe moje wnętrze - święte imię Jego!
Błogosław, duszo moja, Pana,
i nie zapominaj o wszystkich Jego dobrodziejstwach!
On odpuszcza wszystkie twoje winy,
On leczy wszystkie twe niemoce,
On życie twoje wybawia od zguby,
On wieńczy cię łaską i zmiłowaniem,
On twoje dni nasycza dobrami:
odnawia się młodość twoja jak orla.
Pan czyni dzieła sprawiedliwe,
bierze w opiekę wszystkich uciśnionych.
Drogi swoje objawił Mojżeszowi,
dzieła swoje synom Izraela.
Miłosierny jest Pan i łaskawy,
nieskory do gniewu i bardzo łagodny.
Nie wie dzie sporu do końca
i nie płonie gniewem na wieki.
Nie postępuje z nami według naszych grzechów
ani według win naszych nam nie odplaca.
Bo jak wysoko niebo wznosi się nad ziemią,
tak można jest Jego łaskawość dla tych,
co się Go boją.*

*Jak jest odległy wschód od zachodu,
tak daleko odsuwa od nas nasze występki.
Jak się lituje ojciec nad synami,
tak Pan się lituje nad tymi, co się Go boją.
Wie On, z czego jesteśmy utworzeni,
pamięta, że jesteśmy prochem.
Dni człowieka są jak trawa;
kwitnie jak kwiat na polu.
Ledwie muśnie go wiatr, a już go nie ma,
i miejsce, gdzie był, już go nie poznaje.
A łaskawość Pańska na wieki wobec Jego czcicieli,
a Jego sprawiedliwość nad synami synów,
nad tymi, którzy strzegą Jego przymierza
i pamiętają, by pełnić Jego przykazania.
Pan w niebie tron swój ustawił,
a swoim panowaniem obejmuje wszechświat.
Błogosławcie Pana, wszyscy Jego aniołowie,
pełni mocy bohaterowie, wykonujący Jego rozkazy,
<by słuchać głosu Jego słowa>.
Błogosławcie Pana, wszystkie Jego zastępy,
słudzy Jego, pełniący Jego wolę!
Błogosławcie Pana, wszystkie Jego dzieła,
na każdym miejscu Jego panowania:
błogosław, duszo moja, Pana!*

Jako przygotowanie do dzisiejszej modlitwy przeczytaj jeszcze raz powoli psalm tak, jakbyś to Ty był jego autorem. Czytając, zamieniaj słowa „twoje” na „moje”. Następnie wypisz sobie przymioty Boga, o których mówi ten psalm. Podkreśl dwa z nich, które najbardziej Cię poruszają, są ważne dla Ciebie.

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

26.02-26.03.2023

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 wypisanych cech Boga i do tych dwóch, które Cię najbardziej poruszyły.

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

Błogosław, duszo moja, Pana, i nie zapominaj o wszystkich Jego dobrodziejstwach! Obraz Boga, jaki nosimy w sobie, najczęściej zmienia się wraz z naszym wiekiem, doświadczeniem życiowym i etapem bliskości w naszych relacjach z Bogiem. Obraz Boga, który wynieśliśmy z domu, w jakim zostaliśmy wychowani, czasem jest zupełnie inny, niż obraz Boga pokazany przez psalmistę. Jak Twój Bóg – Bóg którego znasz, którego doświadczasz w swoim życiu – przystaje do opisu Boga z psalmu? Przypomnij sobie wypisane oraz te podkreślone cechy, przymioty Boga: dlaczego podkreśliłeś te, a nie inne; czemu są one dla Ciebie ważne? Gdybyś Ty miał stworzyć swoją listę cech Boga – co byś do niej dopisał, a może usunął?

Jak się lituje ojciec nad synami, tak Pan się lituje nad tymi, co się Go boją. Obraz Boga jako Ojca czasem może być trudny do przyjęcia. Szczególnie, gdy wspomnienia z dzieciństwa nie niosą dobrego obrazu ojca. Podobną trudność mogą sprawiać słowa dotyczące bojaźni. Zapewne słyszałeś powiedzenie: „bój się Boga”. Czy Bóg jest takim karzącym ojcem, którego należy się bać? Jak to się ma do miłości, łaski i miłosierdzia jako przymiotów Boga? Bojaźń Boża często jest źle rozumiana. To nie lęk, nie strach przed Bogiem. Dar bojaźni Bożej, który dostajemy jako jeden z darów Ducha Świętego w sakramencie Bierzmowania, to postawa człowieka wobec Boga. To świadomość nieustającej obecności kochającego Boga. Bóg jest kochającym Ojcem i jako taki nie chce, byśmy z lęku przed Nim byli mu posłuszni. Nie chce, byśmy byli niewolnikami. Bojaźń Boża to postawa, w której posłuszeństwo wobec Boga i Jego przykazań wynika z miłości. To z miłości człowiek nie chce Go zasmucać, oddalać się od niego, grzesząc. Tak jak dziecko nie chce zasmucać dobrego, ukochanego ojca. W której z postaw odnajdujesz siebie?

Dni człowieka są jak trawa; kwitnie jak kwiat na polu. Ledwie muśnie go wiatr, a już go nie ma. Zobacz siebie jako stworzenie Boże. W czasie i przestrzeni Wszechświata człowiek jest małą kropeczką żyjącą ledwie chwilę. A jednak wszechmocny Bóg kocha Cię i dba o Ciebie. Jak mówi psalmista: *On wieńczy cię łaską i zmiłowaniem, On twoje dni nasycy dobrami*. Co czujesz, myśląc o tym, jak jesteś ważny dla Boga?

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 1. Zatrzymanie się w rzeczywistości.

Dzień 5. Pokój Chrystusowy: Kol 3, 12-17.

Jako więc wybrańcy Boży – święci i umiłowani – obleczcie się w serdeczne miłosierdzie, dobroć, pokorę, cichość, cierpliwość, znosząc jedni drugich i wybacząc sobie nawzajem, jeśliby miał ktoś zarzut przeciw drugiemu: jak Pan wybaczył wam, tak i wy! Na to zaś wszystko przyobleczcie miłość, która jest więzią doskonałości. A sercami waszymi niech rządzi pokój Chrystusowy, do którego też zostaliście wezwani w jednym Ciele. I bądźcie wdzięczni!

Słowo Chrystusa niech w was przebywa z całym swym bogactwem: z wszelką mądrością nauczajcie i napominajcie samych siebie przez psalmy, hymny, pieśni pełne ducha, pod wpływem łaski śpiewając Bogu w waszych sercach.

I wszystko, cokolwiek działacie słowem lub czynem, wszystko czyńcie w imię Pana Jezusa, dziękując Bogu Ojcu przez Niego.

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 wraz z kilkoma bliskimi Ci osobami siedzicie przy stole i czytacie list, który konkretnie do Was napisał św. Paweł.

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

Jako więc wybrańcy Boży – święci i umiłowani – obleczcie się w serdeczne miłosierdzie, dobroć, pokorę, cichość, cierpliwość, znosząc jedni drugich i wybacząc sobie nawzajem. Św. Paweł mówi o ludziach wierzących jako wybrańcach Bożych. Tych, których Bóg umiłował i przeznaczył do świętości.

Jeśli porównasz cechy, które wymienia św. Paweł, z listą przymiotów Boga, którą podawał psalmista w Psalmie 103, zobaczysz zapewne ogromną zbieżność. To często budzi w nas lęk. Świętość często traktowana jest przez ludzi jako coś tak wielkiego, nieosiągalnego dla przeciętnego człowieka, że nawet nie zastanawiamy się, o co dokładnie chodzi.

Świętość? To nie dla mnie. Św. Jan Bosko podał bardzo prostą definicję świętości: „Być wesołym, dobrze czynić i pozwolić ptakom śpiewać”. Bóg stworzył nas na swój obraz i uzdolnił nas do tego, byśmy byli dobrzy, miłośni i miłujący się nawzajem. Oczywiście, to nie jest takie łatwe i często zmagamy się z naszymi słabościami, wadami czy grzechami. Najważniejsze jednak jest to, co masz w sercu, czym kierujesz się w życiu.

Które z tych postaw, o których mówi św. Paweł, realizujesz w swoim życiu? Czy to daje Ci pokój?

Które z nich przychodzą Ci z trudnością?

I bądźcie wdzięczni! Po raz kolejny w rozważanym fragmencie Pisma Świętego pojawia się zachęta do wdzięczności. Czemu wdzięczność jest tak ważna? Postawa wdzięczności jest postawą miłości i pokory. Jak często widzimy, że proste słowo „dziękuję” zmienia, ociepla relacje międzyludzkie. Człowiek, który umie dziękować, umie również cieszyć się tym, co ma. Czy umiesz być wdzięczny, umiesz dziękować? Szczególnie za coś, co wydaje się oczywiste czy wynika z czyichś obowiązków: za smaczny obiad, za porządek w pokoju, dobrze wykonaną pracę albo za to, że ktoś wytrzymuje twoje humory. Kiedy, komu i za co ostatnio podziękowałeś? Ignacjański rachunek sumienia zaczyna się od wdzięczności i ten punkt św. Ignacy uważał za najważniejszy.

Za co chcesz dziś podziękować Bogu?

I wszystko, cokolwiek działacie słowem lub czynem, wszystko czyńcie w imię Pana Jezusa. Św. Paweł niejednokrotnie mówi o tym, że wszystko, co człowiek robi, może być chwaleniem Boga. Nie tylko modlitwa, ale każde nasze działanie. Nie tylko wielkie dzieła, ale drobne gesty miłości, uczciwe wykonywanie swoich obowiązków: choćby przysłowiowe gotowanie zupy z miłością. To wszystko może być na chwałę Pana i służyć drugiemu człowiekowi albo... może być na własną chwałę. Pomyśl o swoich zaangażowaniach – w pracy, rodzinie, zajęciach w czasie wolnym. Jakie są motywy Twojego działania? W czyje imię i na czyją chwałę działasz?

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”.