

## Tydzień 2. Jezus obdarza pokojem.

### Dzień 6. Pokój w chaosie życia: Łk 8, 22-25.

*Pewnego dnia wsiadł ze swymi uczniami do łodzi i rzekł do nich: «Przepławmy się na drugą stronę jeziora!» I odbili od brzegu. A gdy płynęli, zasnął. Wtedy spadł gwałtowny wicher na jezioro, tak że fale ich zalewały i byli w niebezpieczeństwie. Przystąpili więc do Niego i obudzili Go, wołając: «Mistrzu, Mistrzu, giniemy!» Lecz On wstał, rozkazał wichrowi i wzburzonej fali: uspokoiły się i nastąpiła cisza. A do nich rzekł: «Gdzie jest wasza wiara?» Oni zaś przestraszeni i pełni podziwu mówili nawzajem do siebie: «Kim właściwie On jest, że nawet wichrom i wodzie rozkazuje, a są Mu posłuszne».*

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**. Jeżeli widziałeś kiedyś burzę na morzu lub jeziorze, przypomnij sobie, jak to wyglądało. Jeżeli nie, przypomnij sobie obraz burzy w jakimś filmie.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie poproś **o łaskę dostrzeżenia tego, co pomaga budować pokój**.

***Wtedy spadł gwałtowny wicher na jezioro tak, że fale ich zalewały.*** Sztorm musiał być bardzo silny, skoro nawet uczniowie, rybacy z zawodu, obeznani z jeziorem, przestraszyli się. Wyobraź sobie, że czujesz pod stopami chwiejący się pokład, chłód wody, w której brodzisz; usłysz huk fal. A potem pomyśl, czy nie ma czasem w Twoim obecnym życiu takich chwil, gdy czujesz się, jakbyś był pośród burzy. Szum informacji, nawał wiadomości, opinie, dyskusje w rozmowach, w Internecie, w prasie. Spróbuj gdzieś, w tym zamęcie, zobaczyć Jezusa. Spójrz Mu w oczy. Nic nie mów. Patrz.

***On wstał, rozkazał wichrowi i wzburzonej fali: uspokoiły się i nastąpiła cisza.*** Nagła cisza, spokój, lekko falująca powierzchnia wody. Spróbuj to zobaczyć oczami wyobraźni. Ten kontrast z tym, co poprzednio. Zdarzyło ci się kiedyś takie nagłe uspokojenie, wyciszenie? W jakich okolicznościach to było? Czy dostrzegasz w tym interwencję Jezusa?

***Gdzie jest wasza wiara?*** Wróć do sytuacji niepokoju, zamętu z pierwszego punktu medytacji. Zobacz obecnego tam Jezusa. Podejdź do Niego. Usiądź obok albo u Jego stóp – jak wolisz. Usłysz skierowane wprost do ciebie pytanie o wiarę, o zaufanie do Niego w tych trudnych, pełnych chaosu chwilach. Co Mu odpowiesz?

*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 2. Jezus obdarza pokojem.**

### **Dzień 7. Pokój w jedności: Ef 4, 1-4.**

*A zatem zachęcam was ja, więzień w Panu, abyście postępowali w sposób godny powołania, jakim zostaliście wezwani, z całą pokorą i cichością, z cierpliwością, znosząc siebie nawzajem w miłości. Usiłujcie zachować jedność Ducha dzięki więzi, jaką jest pokój. Jedno jest Ciało i jeden Duch, bo też zostaliście wezwani do jednej nadziei, jaką daje wasze powołanie.*

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 coś, co symbolizuje dla ciebie pokój – to może być rzecz, obraz, dźwięk, jakieś miejsce – cokolwiek. Niech ten obraz towarzyszy ci w tej medytacji...

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie poproś **o łaskę dostrzeżenia tego, co pomaga budować pokój**.

*(...) zachęcam was ja, więzień w Panu, abyście postępowali w sposób godny powołania, jakim zostaliście wezwani.* Św. Paweł przypomina nam o dziedzictwie i powołaniu, jakie zostawił nam Jezus: „Pokój mój daję wam”. Pokój, który mamy nieść światu. Nie zaprowadzisz pokoju na całym świecie, ani nawet w jednym kraju czy mieście. To, na co masz wpływ i co możesz robić, to wносить pokój w swoje najbliższe otoczenie. Ale najpierw musisz znaleźć go w sobie. Cichość, pokora, cierpliwość... masz je w swoim sercu? A może odczuwasz dojmujący ich brak? Nie oskarżaj się, po prostu spróbuj uczciwie na siebie spojrzeć. A potem porozmawiaj o tym z Jezusem.

*Usiłujcie zachować jedność Ducha dzięki więzi, jaką jest pokój.* Jedność jest tam, gdzie jest pokój, gdzie nie ma krzyku, wzajemnych pretensji, oskarżeń. Gdzie są drobne, może pozornie nieważne, gesty ludzkiej dobroci. Jak dbasz o to w rodzinie? W pracy? W otoczeniu ludzi, z którymi przebywasz?

*(...) zostaliście wezwani do jednej nadziei, jaką daje wasze powołanie.* Tam, gdzie jest nadzieja, tam jest pokój. Brak nadziei to lęk, niepewność, nawet rozpacz.

Jezus powołuje nas do nadziei – tej którą daje wiara. Nadziei, że ostatecznie wszyscy i wszystko odnajdzie się w Bogu. Poszukaj w sobie tej nadziei. A jeżeli trudno ci ją znaleźć, to proś Jezusa o ten dar.

*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 2. Jezus obdarza pokojem.

### Dzień 8. Bliskie relacje źródłem pokoju: J 11, 1-3.

*W dalszej ich podróży przyszedł do jednej wsi. Tam pewna niewiasta, imieniem Marta, przyjęła Go do swego domu. Miała ona siostrę, imieniem Maria, która siadła u nóg Pana i przysłuchiwała się Jego mowie. Natomiast Marta uwijała się koło rozmaitych posług.*

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 w 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 tę scenę: Jezus, siedząca u Jego stóp Maria, krzątająca się Marta. Wejdź tam, spróbuj poczuć atmosferę pełną życzliwości i pokoju panującą w tym miejscu.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie poproś **o łaskę dostrzeżenia tego, co pomaga budować pokój**.

*Tam pewna niewiasta, imieniem Marta, przyjęła Go do swego domu.* Dom Łazarza, Marty i Marii był domem przyjaciół Jezusa. Jezus odnajdywał tam zwyczajną ludzką życzliwość i przyjaźń. Takie relacje przyjaźni dają wytchnienie i spokój, pomagają przetrwać trudne życiowe chwile, odpocząć. Pomyśl o swoich bliskich; tych, z którymi łączą Cię więzy – czy to rodzinne, czy przyjacielskie. Przypomnij sobie chwile spędzone w ich towarzystwie, rozmowy lub po prostu bycie razem. Co Ci te chwile dają? Jak pielęgnujesz przyjaźnie?

*Maria siadła u nóg Pana i przysłuchiwała się Jego mowie.* Pamiętasz jakieś doświadczenie bycia słuchanym? Tak naprawdę słuchanym, z pełnym zaangażowaniem i zrozumieniem? Czym jest dla Ciebie to wspomnienie? A ty – potrafisz słuchać? Nie tylko słyszeć, ale słuchać, starając się zrozumieć, co Ci ten drugi człowiek naprawdę chce powiedzieć, bez oceniania? Spójrz jeszcze raz na Jezusa i na zasłuchaną Marię. Proś o dar umiejętności słuchania.

***Marta uwijała się koło rozmaitych posług.*** Bliskość to także małe i duże gesty usłużenia; to ofiarowanie bliskiej osobie swojego czasu, to konkretna pomoc, to podzielenie się tym, co mam. Co wnosisz w relacje z ludźmi Ci bliskimi? Czy potrafisz ofiarować swój czas, wygodę, podzielić się swoimi umiejętnościami? Podziękuj za bliskich, ważnych dla Ciebie ludzi.

*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 2. Jezus obdarza pokojem.**

### **Dzień 9. Pokój wśród pracy: Mk 6, 30-31.**

*Wtedy Apostołowie zebrali się u Jezusa i opowiedzieli Mu wszystko, co działali i czego nauczali. A On rzekł do nich: «Pójdźcie wy sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco». Tak wielu bowiem przychodziło i odchodziło, że nawet na posiłek nie mieli czasu.*

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 w 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 jakiś dzień czy jakiś okres ze swojego życia, gdy szczególnie ciężko pracowałeś, niezależnie od tego, jaka to była praca. Przypomnij sobie, jak się czułeś, swoje zmęczenie, może wyczerpanie.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie poproś **o łaskę dostrzeżenia tego, co pomaga budować pokój**.

*Nawet na posiłek nie mieli czasu.* Cały dzień w tłumie ludzi, z których każdy czegoś oczekiwał, czegoś chciał, o coś prosił. Brak czasu nawet na krótką przerwę, na posiłek, na nabranie sił.

Przypomnij sobie podobne dni, gdy pracy jest tyle, że pochłania wszystko; gdy nie ma czasu nawet na chwilę usiąść, przez chwilę oderwać się myślami. Co w takich chwilach czujesz? Jak sobie radzisz ze stresem? Przyjrzyj się przez chwilę tak bardzo zajętemu Jezusowi.

*Apostołowie opowiedzieli Mu wszystko, co działali i czego nauczali.* Apostołowie zaczęli opowiadać Jezusowi o tym, czego dokonali. Zwolnili więc tempo, zatrzymali się na chwilę, znaleźli czas na refleksję. Praca, nawet najważniejsza, nie może trwać bez przerwy. Trzeba się zatrzymać, znaleźć czas na refleksję – dlaczego to robię? Jak to robię? Dla kogo? Opowiedz Jezusowi o swojej pracy.

***Pójdźcie wy sami osobno, na miejsce pustynne.*** Jezus był dla ludzi; nie uciekał przed nimi i ich oczekiwaniami. Do tego samego zaprosił Apostołów. Nie chciał jednak, aby praca całkowicie ich pochłonęła. Nie zawsze wystarczy krótka przerwa, krótka chwila refleksji. Trzeba od czasu do czasu oddalić się, nabrać dystansu do siebie i do tego, co się robi, wyciszyć się. W przeciwnym razie zmęczenie, ciągle napięcie odbierze pokój, równowagę, pogrąży w wewnętrznym chaosie. Są takie chwile w Twoim życiu? A może warto coś tu zmienić?

*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 2. Jezus obdarza pokojem.

### Dzień 10. Bóg towarzyszy w odpoczynku: Rdz 2, 2-3.

*A gdy Bóg ukończył w dniu szóstym swe dzieło, nad którym pracował, odpoczął dnia siódmego po całym swym trudzie, jaki podjął. Wtedy Bóg pobłogosławił ów siódmy dzień i uczynił go świętym; w tym bowiem dniu odpoczął po całej swej pracy, którą wykonał stwarzając.*

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**. Przypomnij sobie jakieś miejsce w którym lubisz odpoczywać. Albo w którym lubiłeś odpoczywać – może w dzieciństwie albo w młodości. Wyobraź sobie, że tam jesteś. Posiedź chwilę w tym miejscu.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie poproś o **łaskę dostrzeżenia tego, co pomaga budować pokój**.

*A gdy Bóg ukończył w dniu szóstym swe dzieło, nad którym pracował...* Obraz biblijny chce nam powiedzieć, że Bóg jest nam bliski w trudzie, w wysiłku tworzenia, jakim jest każda praca. Przypomnij sobie takie chwile, gdy przez szereg dni, czy nawet tygodni, pracowałeś nad czymś z wielkim zaangażowaniem. Ile wysiłku w to wkładałeś. A na koniec – jaka była twoja radość, gdy wysiłek zakończył się sukcesem i gdy mogłeś oglądać efekt swojej pracy. Czy pomyślałeś wtedy, że Bóg cieszy się razem z Tobą?

*(...) odpoczął dnia siódmego po całym swym trudzie, jaki podjął.* Bóg odpoczął. Czy Bóg potrzebuje odpoczynku? W ludzkim rozumieniu – nie. Ale Bóg wie, że my go potrzebujemy. Przypomnij sobie, kiedy ostatni raz wypoczywałeś; świadomie dałeś sobie czas na odpoczynek po pracy, po okresie wysiłku. Jak wypoczywałeś? Czy naprawdę poczułeś się wypoczęty? Co Ci w tym pomogło?

26.02-26.03.2023

Co robisz, jak spędzasz czas, żeby wypocząć? A może było to tak dawno, że nie pamiętasz? Albo niby wypoczywasz, ale to nie jest prawdziwy wypoczynek? Co ci przeszkadza w wypoczynku? Co go utrudnia? A może gdzieś w głębi towarzyszy ci myśl, że wypoczynek to strata czasu? Skąd taka myśl się bierze? Spróbuj usłyszeć Boga, który zaprasza cię, abyś razem z Nim wypoczął.

**Wtedy Bóg pobłogosławił ów siódmy dzień i uczynił go świętym.** Człowiek przemęczony pracą nie tylko traci kontakt ze sobą, ale i z Bogiem, i z innymi ludźmi. Traci też zdolność do refleksji. Nie ma czasu na modlitwę. Przemęczony – traci wewnętrzny spokój. Bóg uświęcając dzień odpoczynku mówi nam, jak ważny jest ten czas. Wróć do obrazu swojego ulubionego miejsca wypoczynku. Wyobraź sobie, że jesteś tam z Jezusem i razem spędzacie czas. Jak? Co robicie? Może Jezus proponuje Ci coś, czym się nigdy w czasie odpoczynku nie zajmowałeś, a co naprawdę może przynieść ci wytchnienie? Pobądź z tym wyobrażeniem, porozmawiaj tam z Jezusem o swoim wypoczynku. Posłuchaj, co On chce Ci powiedzieć.

*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”.*