

Tydzień 4. Odnów w mojej piersi ducha niezwycięzonego!

Dzień 16. Spotkanie z Jezusem rozpala serca: Łk 24, 13-33 (Edycja Świętego Pawła)

Tego samego dnia dwóch z nich szło do wsi zwanej Emaus, oddalonej sześćdziesiąt stadiów od Jeruzalem. Rozmawiali ze sobą o tym wszystkim, co się wydarzyło. Gdy tak rozmawiali i zastanawiali się, sam Jezus przybliżył się do nich i szedł z nimi. Lecz ich oczy były jakby przyćmione i nie mogli Go rozpoznać. Odezwał się do nich: „Cóż to za rozmowy prowadzicie ze sobą w drodze?”. Przystanęli smutni. Jeden z nich, któremu na imię było Kleofas, podjął rozmowę: „Jesteś chyba jedynym z przebywających w Jeruzalem, który nie dowiedział się o tym, co się tam w tych dniach stało?”. Zapytał ich: „O czym?”.

Wtedy Mu powiedzieli: „O Jezusie z Nazaretu, proroku potężnym w czynie i słowie przed Bogiem i wobec całego ludu. Wyżsi kapłani i nasi przywódcy wydali na Niego wyrok śmierci i ukrzyżowali Go. A my mieliśmy nadzieję, że to On wyzwoli Izraela. Tymczasem upływa już trzeci dzień od tego wydarzenia. Co więcej, niektóre z naszych kobiet wprawiły nas w zdumienie. Gdy wczesnym rankiem poszły do grobu, nie znalazły Jego ciała. Wróciły, mówiąc, że widziały aniołów, którzy zapewnili, że On żyje. Niektórzy spośród nas poszli do grobu i zastali wszystko tak, jak powiedziały kobiety, ale Jego nie widzieli”. Wtedy On im powiedział: „O nierozumni i leniwi w sercu! Nie wierzycie w to wszystko, co powiedzieli prorocy! Czyż Chrystus nie musiał tego cierpieć i wejść do swej chwały?”. I zaczynając od Mojżesza, przez wszystkich proroków, wyjaśniał im, co odnosiło się do Niego we wszystkich Pismach.

I zbliżyli się do wsi, do której zdążali, a On sprawiał wrażenie, że idzie dalej. Lecz oni nalegali: „Zostań z nami, gdyż zbliża się wieczór i dzień dobiega końca”. Wszedł więc, aby pozostać z nimi. Gdy zasiedli do stołu, On wziął chleb, odmówił modlitwę uwielbienia, połamał i dawał im. Wtedy otworzyły się im oczy i rozpoznali Go. Lecz On stał się dla nich niewidzialny. I mówili do siebie: „Czy serce nie rozpalało się w nas, gdy rozmawiał z nami w drodze i wyjaśniał nam Pisma?”. W tej samej chwili wybrali się i wrócili do Jeruzalem.

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 razem z uczniami pokonujesz drogę między Jerozolimą i Emaus. Obserwuj, jak wyglądają ich twarze, kiedy idą do Emaus, a jak – gdy wracają z Emaus do Jerozolimy. Przysłuchuj się ich rozmowie. Co mówią? Jaki jest ton ich głosów?

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie poproś o **odwagę do współpracy z Bogiem w budowaniu pokoju**.

Jezus przybliżył się do nich i siedł z nimi. Lecz ich oczy były jakby przyćmione i nie mogli Go rozpoznać. Wyobraź sobie, że razem z uczniami wędrujesz do Emaus i przysłuchujesz się ich rozmowie o wydarzeniach ostatnich dni. W pewnej chwili podchodzi do Was nieznajomy. Jak reagujesz na to, że się do Was dołącza? Pomyśl o Twoich ostatnich kontaktach z obcymi ludźmi. Jakie było Twoje nastawienie do tych osób? Zastanów się, co Ci pomaga, a co przeszkadza w patrzeniu na ludzi życzliwym okiem. Poproś Jezusa, by pomagał Ci dostrzegać Go w każdym człowieku.

A my mieliśmy nadzieję, że to On wyzwoli Izraela. Śmierć i zmartwychwstanie Jezusa były dla uczniów wydarzeniami zaskakującymi i niezrozumiałymi, bo mieli wobec Niego jakieś inne oczekiwania. Przywiązani do swoich wizji nie potrafili rozpoznać, że Pan kroczy tuż obok nich. Przyjrzyj się, jakie Ty masz oczekiwania wobec Boga. Zastanów się, czy przypadkiem nie blokują Cię one na dostrzeganie Jego obecności w Twoim życiu. Pozwól Panu, by opowiedział Ci o tym, czym On pragnie Ciebie obdarzać.

W tej samej chwili wybrali się i wrócili do Jeruzalem. Po rozpoznaniu Jezusa uczniowie mają zupełnie inne rozumienie rzeczywistości. Są bardziej wrażliwi na odczytywanie poruszeń swoich serc. Mimo że „zbliża się wieczór i dzień dobiega końca”, wybierają się w drogę do Jerozolimy. Dzięki spotkaniu z Jezusem nie kładą się spać, ale podejmują decyzję o ruszeniu z miejsca. Wzbudź w sobie pragnienie ożywiającego spotkania z Chrystusem. Do czego Cię ono uzdalnia?

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 4. Odnów w mojej piersi ducha niezwycięzonego!

Dzień 17. Bóg wspiera swego sługę: Iz 41, 8-10 (Edycja Świętego Pawła)

*Lecz ty, Izraelu, jesteś moim sługą.
Jakubie, którego wybrałem,
potomku Abrahama, którego obdarzyłem miłością,
ciebie wzięłem z krańców ziemi,
z jej zakątków cię wezwałem
i powiedziałem ci: Jesteś moim sługą!
Wybrałem cię i nie odrzuciłem.
Nie bój się, bo Ja jestem z tobą!
Nie lękaj się, bo Ja jestem twoim Bogiem!
Umocnię cię i będę pomagał tobie.
Tak! Będę cię wspierał
mą prawą ręką niosącą wyzwolenie!*

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 stoisz przed władcą, którego podziwiasz i szanujesz. Spróbuj odczuć jego olbrzymią moc i siłę. Zobacz, że ten mocarz patrzy na Ciebie przychylnym okiem, a co więcej – mówi Ci o swoich planach, w których ma zadanie dla Ciebie.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie poproś o **odwagę do współpracy z Bogiem w budowaniu pokoju**.

... **którego obdarzyłem miłością...** Wsłuchaj się w głos Boga, który mówi: „obdarzyłem Ciebie miłością”. Jak reagujesz na te słowa? Obserwuj gotowość swojego ciała na przyjęcie daru Bożej miłości. Co dzieje się z Twoimi rękoma? Może ochoczo wyciągasz je, by sięgnąć po podarek i przybliżyć go do swojego serca? A może jest coś, co blokuje Cię przed zaakceptowaniem tego prezentu? Popatrz w wyobraźni na swoją twarz. Jakie emocje się na niej malują, kiedy uświadamiasz sobie, że Bóg daje Tobie swoją miłość? Powiedz Panu, co ten dar dla Ciebie znaczy.

Wybrałem cię i nie odrzuciłem. Nie bój się, bo Ja jestem z tobą! Bóg nie tylko Ciebie nie odrzuca, ale właśnie Ciebie wybiera do swojej służby. On widzi Twoją użyteczność i pragnie z Tobą współpracować. Ma dla Ciebie zadania i potrzebuje Ciebie. Jednocześnie zapewnia Cię o swojej obecności przy Tobie. Zapytaj Pana, jak możesz Mu najlepiej służyć w swojej codzienności. Poproś, żeby pokazał Ci, co możesz robić, aby umacniać wokół siebie pokój. Spróbuj ucieszyć się z powołania do Bożej służby i szczerze za nie podziękować. Jeśli masz z tym problem, to zastanów się, z czego on może wynikać.

Będę cię wspierał mą prawą ręką niosącą wyzwolenie! W świecie pełnym niepokoju można stracić wiarę w samego siebie; w to, że w momencie jakiejś próby starczy nam sił czy odwagi, by zachować się zgodnie z naszymi wartościami. Świadomi swojej niedoskonałości nierzadko rezygnujemy z wielkich marzeń o budowaniu pięknego i dobrego świata. Boimy się, że nasze działanie będzie mizerne i niewystarczające. Bóg zna naszą kruchość i dlatego pragnie nas umacniać i nam pomagać. Spróbuj usłyszeć, jak Pan zapewnia Cię dzisiaj: „Będę cię wspierał mą prawą ręką niosącą wyzwolenie”. Bycie sługą Bożym nie wiąże się ze zniewoleniem, ale przeciwnie – prowadzi do wyzwolenia. Poproś Pana, aby pokazał Ci, jak oswobadza Cię z sideł grzechu i lęku oraz pozwól Mu napełnić Cię odwagą. W tej modlitwie szczególnie poproś o odwagę do współpracy z Bogiem w budowaniu pokoju.

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 szczerzy 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 4. Odnów w mojej piersi ducha niezwycięzonego!

Dzień 18. Odróżnienie człowieka od zła, które czyni: Łk 7, 36-50 (Edycja Świętego Pawła)

Któryś z faryzeuszów zaprosił Go do siebie na posiłek. Wszedł więc do jego domu i zajął miejsce przy stole. Pewna kobieta, znana w mieście jako grzesznica, dowiedziała się, że Jezus przebywa w domu faryzeusza. Przyniosła olejek w alabastrowym flakoniku, stanęła za Nim i płacząc u Jego stóp, zaczęła je obmywać łzami i wycierać włosami. Całowała Jego stopy i namaszczała olejkiem. A faryzeusz, który Go zaprosił, widząc to, pomyślał sobie: „Gdyby On był prorokiem, wiedziałby kto Go dotyka i jaka jest ta kobieta – że jest grzesznicą”. Wtedy Jezus rzekł do niego: „Szymonie, chcę ci coś opowiedzieć”. A on odparł: „Mów, Nauczycielu!”. „Było dwóch dłużników pewnego wierzyciela. Jeden był mu winien pięćset denarów, a drugi pięćdziesiąt. Gdy nie mieli z czego oddać, darował obu. Który więc z nich będzie go bardziej miłował?” Szymon odpowiedział: „Sądzę, że ten, któremu więcej darował”. A On mu odrzekł: „Słusznie oszczędziłeś”. Wtedy obrócił się w stronę kobiety, a do Szymona powiedział: „Widzisz tę kobietę? Wszedłem do twojego domu, a nie podałeś Mi wody do obmycia nóg. A ona obmyła Mi stopy łzami i wytarła włosami. Nie pocałowałaś Mnie na powitanie, a ona, odkąd wszedłem, nie przestaje całować moich stóp. Nie namaściłaś Mi głowy oliwą, a ona olejkiem namaściła moje stopy. Dlatego mówię ci: Odpuszczone są jej liczne grzechy, ponieważ bardzo umiłowała. Komu mało się odpuszcza, ten mało miłuje”. Do niej zaś powiedział: „Odpuszczone są twoje grzechy”. Wtedy ci, którzy siedzieli przy stole, zaczęli mówić między sobą: „Kim On jest, że nawet grzechy odpuszcza?” A do kobiety powiedział: „Twoja wiara cię ocaliła. Idź w pokoju!”

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 siedzisz przy stole w domu faryzeusza Szymona i jesteś świadkiem opisanego wydarzenia. Przyglądaj się miejscu i ludziom, którzy zostali zaproszeni na posiłek.

Uważnie przypatruj się temu, co dzieje się między Jezusem i kobietą obmywającą Jego stopy swoimi łzami. Obserwuj, jak ona przyjmuje słowa, które Pan do niej kieruje.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie poproś o **odwagę do współpracy z Bogiem w budowaniu pokoju.**

... **chcę ci coś opowiedzieć.** Spróbuj umiejscowić siebie w rozważanej dzisiaj Ewangelii i kontempluj przedstawioną scenę wszystkimi zmysłami. Patrz na dom i osoby, które się tutaj znajdują. Wyobraź sobie, że do Twoich nozdrzy dochodzą zapachy stojących na stole potraw, a ich smak pobudza Twoje kubki smakowe. Poczuj woń olejku z alabastrowego flakonika. Dotykaj tkanin, mebli i innych przedmiotów, które Cię otaczają. Wsłuchuj się w dźwięki przestawianych na stole naczyń i sztuców, którymi posługują się biesiadnicy. Usłysz płacz kobiety u stóp Jezusa. Wreszcie skup swoją uwagę na słowach Jezusa, który chce dziś Tobie opowiedzieć o wielkiej miłości człowieka do Boga.

Człowieka, który wcale nie jest święty. Wręcz przeciwnie: jest zagubiony i grzeszny.

Człowieka, który staje za Bogiem, nie mając odwagi pokazać Mu swojej twarzy.

Człowieka, w którym inni ludzie, a nawet on sam, widzą głównie grzech. Tymczasem Bóg widzi przede wszystkim miłość. Jezus nie potępia grzesznicy, lecz zachwyca się jej gestami miłości. A jakie gesty miłości Ty chcesz dziś okazać Panu Jezusowi?

Odpuszczone są twoje grzechy. W orędziu na Wielki Post 2001 r. Jan Paweł II pisał: „Jedyną drogą do pokoju jest przebaczenie”. Pomyśl o swojej relacji z Panem Bogiem i relacjach, które łączą Cię z innymi ludźmi. Może są w nich jakieś obszary wymagające odpuszczenia win. Poproś Pana Jezusa o umiejętność przyjmowania i ofiarowania przebaczenia.

Twoja wiara cię ocaliła. Idź w pokój! Wyobraź sobie, że Pan Jezus kieruje wprost do Ciebie słowa: „Twoja wiara cię ocaliła. Idź w pokój!” Jak je przyjmujesz? Trwaj w pokoju płynącym z wiary, że Chrystus odpuszcza Twoje grzechy. Jeśli to Ci się nie udaje, poproś Pana o łaskę doświadczenia takiego pokoju.

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 4. Odnów w mojej piersi ducha niezwycięzonego!

Dzień 19. Akceptacja siebie i drugiego: 1Kor 12, 14-26 (Edycja Świętego Pawła)

Ciało nie składa się z jednej części, lecz z wielu. Gdyby noga powiedziała: „Ponieważ nie jestem ręką, nie należę do ciała”, czy mimo to nie należałaby do ciała? Albo gdyby powiedziało ucho: „Ponieważ nie jestem okiem, nie należę do ciała”, to czy mimo to nie należałoby do ciała? Gdyby całe ciało było okiem, to gdzie byłoby ucho? Albo gdyby całe ciało było słuchem, to gdzie byłoby powonienie? Otóż Bóg, tak jak zechciał, ustalił miejsce każdej części w ciele. Gdyby jedna część była całością, to gdzie byłoby całe ciało? Tymczasem ciało jest jedno, mimo że składa się z licznych części. Nie może więc oko powiedzieć ręce: „Nie potrzebuję ciebie”, ani głowa nogom: „Nie potrzebuję was”. Owszem, te części ciała, które wydają się najslabsze, są konieczne. Te części ciała, które uważamy za mniej szacowne, otaczamy większym szacunkiem, a wstydlive większą troską. Szlachetne nie wymagają takiej troski. Bóg udzielił większej czci tym częściom, którym jej brakowało i w ten sposób utworzył ciało, aby nie było w nim rozdarcia, lecz aby poszczególne części wzajemnie ze sobą współdziałały. Gdy cierpi jedna część ciała, cierpią pozostałe części, a gdy jedna część odbiera chwałę, cieszą się wszystkie części.

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 baletnicę w tańcu. Przyglądaj się harmonijnym ruchom poszczególnych części jej ciała. Patrz jak przy piruetach i podskokach napinają się jej mięśnie. Pomyśl, jak dzięki pracy serca tlen z płuc jest rozprowadzany po całym organizmie. Obserwuj jej skupioną twarz i to jak dzięki swoim zmysłom wdzięcznie porusza się w rytm muzyki.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie poproś o **odwagę do współpracy z Bogiem w budowaniu pokoju**.

Otóż Bóg, tak jak zechciał, ustalił miejsce każdej części w ciele. Świat bombarduje nas swoimi modelami sukcesu. Billboardy, kolorowe magazyny, telewizja czy Internet pełne są reklam wmawiających nam, jak mamy wyglądać, jak się zachowywać i jak żyć, aby osiągnąć szczęście. Zdarza się, że zwiedzeni wpadamy w pułapkę blichtru i zamiast wsłuchiwać się w swoje pragnienia, gonimy za czymś, czego zupełnie nie potrzebujemy. Porozmawiaj z Panem i poproś, żeby pokazał Ci, które kłamstwa świata wprowadzają w Tobie najwięcej niepokoju. Poproś też, żeby ukazał Ci Twoją prawdziwą wartość. Ona nie wynika z tego, co masz ani z tego, co myślą o Tobie inni. Twoja wartość wynika z tego, że Bóg stworzył Cię z miłością, tak jak zechciał, a Jego miłość do Ciebie jest wieczna.

Tymczasem ciało jest jedno, mimo że składa się z licznych części. Każdy człowiek został stworzony na obraz i podobieństwo Boga. Wszyscy w całej swojej różnorodności jesteśmy Jego dziećmi. Spróbuj ogarnąć swoją myślą jak najwięcej ludzi, którzy wnoszą dobro w Twoją codzienność. Po chwili zobaczysz, że jest to cały korowód, bo przecież ktoś zaprojektował łóżko, w którym zaczynasz dzień, ktoś uszył pościel, a wcześniej ktoś hodował bawełnę, by ktoś mógł z niej utkać materiał. Ktoś wyprodukował Twoje mydło i ktoś przywiózł je do sklepu, gdzie ktoś wyłożył je na półkę. Możesz się myć, bo ktoś dba, by w Twoim kranie była ciepła woda... Tyle ludzi, a to dopiero poranna toaleta. Zastanów się, jak możesz sobie pomóc, by na co dzień dostrzegać Boga w sobie, w innym człowieku i we współdziałaniu, jakie dokonuje się między ludźmi.

...w ten sposób utworzył ciało, aby nie było w nim rozdarcia, lecz aby poszczególne części wzajemnie ze sobą współdziałały. Bóg w Trójcy jedyny jest relacją Osób. Człowiek również został stworzony do relacji. Pomyśl o Twoich bliskich i zastanów się, jak możesz umacniać łączące Cię z nimi więzi. Poproś Pana, żeby pokazał Ci, jak tworzyć i pielęgnować relacje z ludźmi – również z tymi, którzy nie są do Ciebie podobni, inaczej myślą i postępują.

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 4. Odnów w mojej piersi ducha niezwycięzonego!

Dzień 20. Idziemy w świat: J 14, 25-31

To wam powiedziałem przebywając wśród was. A Pocieszyciel, Duch Święty, którego Ojciec pošle w moim imieniu, On was wszystkiego nauczy i przypomni wam wszystko, co Ja wam powiedziałem. Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam. Nie tak jak daje świat, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze ani się lęka! Słyszeliście, że wam powiedziałem: Odchodzę i przyjdę znów do was. Gdybyście Mnie miłowali, rozradowalibyście się, że idę do Ojca, bo Ojciec większy jest ode Mnie. A teraz powiedziałem wam o tym, zanim to nastąpi, abyście uwierzyli, gdy się to stanie. Już nie będę z wami wiele mówił, nadchodzi bowiem władca tego świata. Nie ma on jednak nic swego we Mnie. Ale niech świat się dowie, że Ja miłuję Ojca, i że tak czynię, jak Mi Ojciec nakazał. Wstańcie, idźmy stąd!

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 razem z apostołami siedzisz w Wieczerniku i słuchasz słów Jezusa.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie poproś o **odwagę do współpracy z Bogiem w budowaniu pokoju**.

A Pocieszyciel, Duch Święty, którego Ojciec pošle w moim imieniu, On was wszystkiego nauczy i przypomni wam wszystko, co Ja wam powiedziałem. Rekolekcje dobiegają końca, ale to nie koniec Bożej obecności w Twoim życiu. Oto Pan Jezus zapowiada, że Ojciec pošle do Ciebie Pocieszyciela, który będzie Ci pomagał pamiętać i zachowywać Jego naukę. Zobacz w wyobraźni, jak Duch Święty do Ciebie przybywa i jak Ty Go przyjmujesz.

Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam. Pozwól swoim myślom przejść przez czas tych rekolekcji i wyłapać w nim wszystko, co Pan powiedział, czy pokazał Ci o pokoju, który jest Jego darem. Może po medytacji zechcesz zapisać sobie kilka haseł, które pozwolą Ci wrócić do tych wspomnień, kiedy będziesz tego potrzebować?

Wstańcie, idźmy stąd! Być może w czasie tych rekolekcji w Twoim sercu pojawiło się pragnienie jakichś zmian, ruszenia z miejsca, w którym teraz jesteś. Przyjrzyj się tym poruszeniom i porozmawiaj o nich z Jezusem. On chce być przy Tobie w momencie podejmowania decyzji i wtedy, gdy już ją będziesz realizować. Spróbuj odczuć Jego obecność, bliskość i wiarę w Ciebie. Zdecyduj, dokąd chcesz dalej iść.

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”.