

Tydzień IV

Medytacja 1

Bóg obecny w stworzeniach powołanych do istnienia z miłości do człowieka i dla człowieka
(Ps 104, 24-30)

Słowo:

*Jak liczne są dzieła Twoje, Panie!
Ty wszystko mądrze uczyniłeś:
ziemia jest pełna Twych stworzeń.
Oto morze wielkie, długie i szerokie,
a w nim jest bez liku żyjątek
i zwierząt wielkich i małych.
Tamtędy wędrują okręty,
i Lewiatan, którego stworzyłeś na to,
aby w nim igrał.
Wszystko to czeka na Ciebie,
byś dał im pokarm w swym czasie.
Gdy im udzielasz, zbierają;
gdy rękę swą otwierasz, sycą się dobrami.
Gdy skryjesz swe oblicze, wpadają w niepokój;
gdy im oddech odbierasz, marnieją
i powracają do swojego prochu.
Stwarzasz je, gdy ślesz swego Ducha
i odnawiasz oblicze ziemi.
Niech chwała Pana trwa na wieki:
niech Pan się raduje z dzieł swoich.
Na ziemię patrzy, a ona drży;
dotyka gór, a one dymią*

Modlitwa zwyczajna:

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Pomyśl jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia, poprowadzenia Cię przez modlitwę, tak aby była ona jak najbardziej owocna dla Ciebie i miła Bogu: Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (zaangażuj swoją wyobraźnię).

Obraz do medytacji:

Wyobraź sobie, że znajduję się nad brzegiem morza lub jeziora, w górach, w lesie, czy też na łące wśród pól. Na łonie przyrody, w miejscu, które jest najbardziej bliskie mojemu sercu. Jestem w tym miejscu i podziwiam otaczające mnie piękno stworzenia.

Prośba o owoc modlitwy:

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy; o utwierdzenie w przekonaniu, że Bóg jest obecny w świecie przyrody.

Puncta do medytacji:

1. Bóg jest Panem i Stwórcą życia na ziemi w każdym jej zakątku – czy to w górach, czy w morzu. Jest tym, który daje życie rybom, zwierzętom i człowiekowi. Podtrzymuje życie roślin. Sprawia, że świeci słońce gwiazdy i księżyc. Jeśli zabrakłoby Jego działania, całe życie na ziemi i we wszechświecie przestałoby istnieć. Tak samo człowiek, który odrzuca Boga, tracąc z Nim kontakt może odczuwać niepewność i brak sensu w swoim życiu. Spróbuję przypomnieć sobie sytuacje z mojego życia, w których doświadczyłem ciemności i braku sensu życia. Gdzie szukałem pomocy? Jakie uczucia mi wtedy towarzyszyły?

2. Bóg Ojciec nie działa sam, ale poprzez Ducha Świętego. To Duch Święty jest tym, który przynosi ze sobą dary potrzebne do odnowy życia wśród stworzeń na ziemi i dla człowieka. To dzięki obecności i nieustannemu działaniu Boga może rosnąć trawa, śpiewać ptak, wybuchać wulkan, ryba pluskać w morzu. Z pomocą łaski Bożej, człowiek każdego dnia może walczyć ze swoim egoizmem, zwątpieniem brakiem sensu życia i zwyczajnością.

Spróbuję teraz nazwać, jakie poruszenia rodzą się w moim sercu.
Co chciałbym Bogu teraz powiedzieć?

Rozmowa końcowa:

W serdecznej rozmowie podziękuję Bogu za Jego obecność w świecie przyrody i za całe piękno stworzenia, a także za siebie, bo jestem jego nieodzowną częścią.

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia. Bądź szczerzy przed Panem. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".

Tydzień IV

Medytacja 2

Bóg obecny w działaniu człowieka

(Rz 8, 28-30)

Słowo:

Wiemy też, że Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra, z tymi, którzy są powołani według [Jego] zamiaru. Albowiem tych, których od wieków poznał, tych też przeznaczył na to, by się stali na wzór obrazu Jego Syna, aby On był pierwotnym między wielu braćmi. Tych zaś, których przeznaczył, tych też powołał, a których powołał – tych też usprawiedliwił, a których usprawiedliwił – tych też obdarzył chwałą.

Modlitwa zwyczajna:

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Pomyśl jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia, poprowadzenia Cię przez modlitwę, tak aby była ona jak najbardziej owocna dla Ciebie i miła Bogu: Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Obraz do medytacji:

Wyobraź sobie miejsce albo chwilę w moim życiu, w którym szczególnie odczułem obecność Boga. Zobaczą konkretne miejsce, wydarzenie, spotkanie. Może miało to miejsce w czasie modlitwy lub w innych okolicznościach.

Prośba o owoc modlitwy:

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy; o otwartość na obecność Boga w moim codziennym życiu.

Puncta do medytacji:

1. Codziennosc dostarcza nam wielu doświadczeń, zarówno tych, które nas podnoszą na duchu i dodają nam skrzydeł, jak i tych, które są dla nas trudne i niełatwo nam je przyjąć. Tym bardziej może być nam trudno zauważyć, że w nich także Bóg działa dla naszego dobra. Św. Ignacy Loyola zaprasza do tego, aby znajdować Boga w każdej sytuacji życia.

Jakie ślady/znaki Boga w moją wskazać w moim życiu? Jak Bóg był obecny w moich doświadczeniach dzisiaj, wczoraj? A może jeszcze się nad tym nie zatrzymałem?

2. Św. Paweł używa czasu przeszłego, kiedy mówi o tym, że Bóg pokochał człowieka i jest Jego Ojcem od samego początku. Skoro chce, by ci, którzy Go miłują, stawali się braćmi Jezusa, to tym samym chce, by byli także Jego dziećmi. Znakiem naszego wybrania przez Boga jest chrzest. Szukając Boga w codzienności pozostajemy wierni temu znakowi. Znak chrztu to znak chrześcijaństwa.

Jakie jest moje chrześcijańskie świadectwo wszędzie tam, gdzie przebywam – w domu, w rodzinie, na uczelni, w pracy, wśród przyjaciół?

3. Być dzieckiem Boga to także mieć Jezusa „za swojego brata”. To relacja bliskości - nie tylko z Jezusem, ale także z Ojcem. Święty Paweł niejako przypomina nam o nieustannym pragnieniu Boga, który chce być zawsze blisko człowieka.

Fakt, że uczestniczę w tych rekolekcjach, świadczy o tym, że pragnę, aby ta relacja stawała się coraz bliższa i coraz głębsza. Jaka jest moja odpowiedź na pragnienie Boga dotyczące bliskości ze mną w mojej codzienności? Co mogę powiedzieć o mojej relacji z Bogiem?

Modlitwa końcowa:

Porozmawiam z Jezusem jak z Przyjacielem o Jego śladach w mojej codzienności, zwłaszcza o tych, które pojawiły się w czasie tej modlitwy.

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia. Bądź szczery przed Panem.

Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem.

Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".

6.03 – 3.04.2022

Tydzień IV

Medytacja 3

Bóg obecny w odpoczynku

(Mk 6, 30-34)

Słowo:

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. Odpłynęli więc łodzią na miejsce pustynne, osobno. Lecz widziano ich odpływających. Wielu zauważyło to i zbiegli się tam pieszo ze wszystkich miast, a nawet ich uprzedzili. Gdy Jezus wysiadł, ujrzał wielki tłum. Złitował się nad nimi, byli bowiem jak owce nie mające pasterza. I zaczął ich nauczać.

Modlitwa zwyczajna:

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Pomyśl jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia, poprowadzenia Cię przez modlitwę, tak aby była ona jak najbardziej owocna dla Ciebie i miła Bogu: Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Obraz do medytacji:

Wyobraź sobie miejsce lub udam się (jeśli jest to możliwe) do miejsca, w którym mi się dobrze odpoczywa.

Prośba o owoc modlitwy:

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy; o zauważanie obecności Boga w odpoczynku.

Puncta do medytacji:

1. Uczniowie wracają po dużej aktywności i działaniu do Jezusa. Każdy przychodzi z innego miejsca. Opowiadają Mu o tym, co zrobili, jak się trudzili i czego nauczali. To doświadczenie miało wzmocnić również ich wiarę. Jezus słucha ich z wyrozumiałością gdyż zdaje sobie sprawę z tego, że praca misyjna wiąże się także z niezrozumieniem i odrzuceniem. Spróbuję wczuć się w sytuację podobną, w której znaleźli się uczniowie, Przychodzę do Jezusa zmęczony oraz utrudzony i opowiadam Mu o tym, co robiłem, jak bardzo angażowałem się we wszystko, co robiłem. Jak Jezus reaguje na moją opowieść? Jakie poruszenia w związku z tym rodzą się w moim sercu?

2. Jezus zwraca uwagę uczniom, że po każdej aktywności, działaniu i zmęczeniu ważny jest odpoczynek. Odpoczywać znaczy „począć na nowo”. Do tego potrzebne jest zatrzymanie się, znalezienie swojego miejsca i czasu. To nie jest zarezerwowane tylko na dni świąteczne, ale „począć na nowo” może się dokonywać każdego dnia.

To „wypocznijcie nieco” jest także skierowane do mnie, abym znalazł czas, żeby usłyszeć swoje wnętrze, gdzie Bóg do mnie mówi. On chce mnie napełniać, udzielać mi się, dawać nowe siły – w czasie modlitwy, w czasie spaceru, w czasie oglądania dobrego filmu czy lektury ulubionej książki. Czy każdego dnia potrafię odpoczywać?

Na ile w moim „począciu na nowo” jest obecny Bóg?

Rozmowa końcowa:

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia. Bądź szczery przed Panem.

Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem.

Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".

Rekolekcje wielkopostne w życiu codziennym: „Pan jest blisko. We wszystkim, wszędzie”.

6.03 – 3.04.2022

Tydzień IV

Medytacja 4

Bóg obecny w otrzymanych darach, talentach

(1 Kor 12, 1 -11)

Słowo:

Nie chciałbym, bracia, byście nie wiedzieli o darach duchowych. Wiecie, że gdyście byli poganami, ciągnęło was nieodparcie ku niemyim bożkom. Otóż zapewniam was, że nikt, pozostając pod natchnieniem Ducha Bożego, nie może mówić: «Niech Jezus będzie przeklęty!». Nikt też nie może powiedzieć bez pomocy Ducha Świętego: «Panem jest Jezus». Różne są dary łaski, lecz ten sam Duch; różne też są rodzaje posługiwania, ale jeden Pan; różne są wreszcie działania, lecz ten sam Bóg, sprawca wszystkiego we wszystkich. Wszystkim zaś objawia się Duch dla [wspólnego] dobra. Jednemu dany jest przez Ducha dar mądrości słowa, drugiemu umiejętność poznawania według tego samego Ducha, innemu jeszcze dar wiary w tymże Duchu, innemu łaska uzdrawiania w jednym Duchu, innemu dar czynienia cudów, innemu prorocтво, innemu rozpoznawanie duchów, innemu dar języków i wreszcie innemu łaska tłumaczenia języków. Wszystko zaś sprawia jeden i ten sam Duch, udzielając każdemu tak, jak chce.

Modlitwa zwyczajna:

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Pomyśl jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia, poprowadzenia Cię przez modlitwę, tak aby była ona jak najbardziej owocna dla Ciebie i miła Bogu: Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Obraz do medytacji:

Zobaczę Apostołów i Maryję podczas zesłania Ducha Świętego. Zasiądem pośród nich w Wieczerniku. Przypatrzę się tam obecnym oraz temu, co się dzieje. Może zechcę dołączyć się do ich modlitwy w oczekiwaniu na przyjście obiecanego im Ducha Pocieszyciela. Albo po prostu będę razem z nimi i otworzę się na Jego działanie.

Prośba o owoc modlitwy:

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy; o świadomość obecności Boga w moich talentach.

Puncta do medytacji:

1. Święty Paweł w liście, który napisał do mieszkańców Koryntu, przypomina im o tym, że nie są już poganami, ponieważ przyjęli chrzest. Ten sakrament uzdalnia ich do przyjęcia wiary i bycia jej wiernym. Wiara rodzi się dzięki działaniu Ducha Świętego, który przemawia do serca człowieka poprzez słowa chrystusowej Ewangelii.

Wiarę przyjmujemy swoimi uczuciami, emocjami, a nie tylko rozumem. Dotyczy to zarówno tych, którzy ten dar rozwijają, jak i tych, którzy zaniedbali jego rozwój. Tylko dzięki pomocy Ducha Świętego, możliwe jest nazwanie Jezusa swoim Panem i Zbawicielem. Kim dla mnie jest Jezus?

2. Duch Święty jest tym, który obdarza ludzi w Kościele swoimi darami, talentami, charyzmatami. Jest przedstawiany jako światło, które posiada różne barwy i odcienie. To sprawia, że za każdym razem jest odbierane inaczej. Podobnie jest z darami od Ducha – są inne dla każdego człowieka. Mogą służyć każdemu indywidualnie lub całej wspólnocie Kościoła. Święty Paweł wyjaśnia ich znaczenie i zastosowanie.

Jakie dostrzegam w sobie dary i talenty? W jaki sposób je wykorzystuję? Czy przynoszą one owoce w moim życiu?

Rozmowa końcowa:

Podziękuję Jezusowi za moje dary, umiejętności, talenty. Poproszę o świadomość Jego obecności w nich oraz Jego obecności i działania w świecie dzięki nim.

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia.

Bądź szczery przed Panem.

Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".

6.03 – 3.04.2022

Tydzień IV

Medytacja 5

Wdzięczność

(Ps 100)

Słowo:

Wykrzykujcie na cześć Pana, wszystkie ziemie;

służcie Panu z weselem!

Wśród okrzyków radości stawajcie przed Nim!

Wiedźcie, że Pan jest Bogiem:

On sam nas stworzył, my Jego własnością,

jesteśmy Jego ludem, owcami Jego pastwiska.

Wstępujcie w Jego bramy wśród dziękczynienia,

wśród hymnów w Jego przedsionki;

chwalcie Go i błogosławcie Jego imię!

Albowiem dobry jest Pan,

łaskawość Jego trwa na wieki,

a wierność Jego przez pokolenia.

Modlitwa zwyczajna:

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Pomyśl jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia, poprowadzenia Cię przez modlitwę, tak aby była ona jak najbardziej owocna dla Ciebie i miła Bogu: Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (zaangażuj swoją wyobraźnię).

Obraz do medytacji:

Wyobraź sobie łąkę pełną kwiatów lub widok na dolinę z trasy górskiej albo inne miejsce, które jest dla mnie piękne i sprawia, że moje wnętrze odpowiada na obserwowane przeze mnie otoczenie zachwytem. Zachwytem, który sprawia, że moje wnętrze ożywa, karmiąc się tym widokiem i uczuciem, które on powoduje.

Prośba o owoc modlitwy:

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy; o wdzięczność za bliskość i obecność Boga wszędzie w życiu.

Puncta do medytacji:

1. Dobiegają powoli końca rekolekcje. Tekst biblijny zaprasza do stawania z radością przed Panem, w Jego obecności. Zaprasza także do trwania na modlitwie, do pozostawania z Nim w bliskości. Świadczą o tym użyte czasowniki: „wykrzykujcie”, „stawajcie”, „wiedzcie”, „wstępujcie”. Wszystkie one zapraszają do trwania przed Bogiem i z Bogiem. W tym trwaniu przed Bogiem szczególne miejsce zajmuje wdzięczność.

Jakie miejsce zajmuje wdzięczność w moim życiu? Jakie uczucia towarzyszą mi, kiedy odczuwam wdzięczność? Co jest dla mnie źródłem wdzięczności w moim życiu?

2. Bóg jest źródłem naszego życia. To On nas stworzył i stwarza każdego dnia. Jest więc Bogiem bliskim i obecnym. Mieszka w nas i jest przy nas, gdyż „jesteśmy owcami Jego pastwiska”. Pastwiskiem jest nasza codzienność – to, co w niej daje siłę, a także to, co stanowi wyzwanie czy źródło pokus. Dopóki jednak jesteśmy na Bożych pastwiskach, możemy się czuć bezpiecznie.

Przyjrę się, jak Bóg mnie stwarzał i nadal kształtuje swoimi ojcowskimi rękami. Co z procesu stwarzania mnie chętnie przyjmuję? Jakie zmiany jeszcze trudno mi zaakceptować?

3. Wierność Pana jest charakterystyczną cechą przymierza Boga z człowiekiem. To daje pewność, że z Jego strony więź nigdy nie zostanie zerwana, mimo niewierności człowieka. Będę trwać przez chwilę w wdzięczności przed Panem wobec tego, że On jest.

Za co szczególnie teraz, na końcu rekolekcji, mogę być wdzięczny Panu Bogu?

Rozmowa końcowa:

Niech w szczerzej rozmowie z Jezusem, jak z Przyjacielem, wybrzmi to, co jest w moim sercu najbardziej owocne na końcu rekolekcji.

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia. Bądź szczerzy przed Panem. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".