

## Wprowadzenie do modlitwy

Na wstępie taka uwaga praktyczna, która odnosić się będzie do każdej modlitwy przez całe rekolekcje w ten okres Wielkiego Postu 2023. Sposób modlenia się nie będzie ulegał zmianie. Zmieniać się będą jedynie treści do modlitwy, natomiast metoda pozostanie taka sama. Początek modlitwy będzie taki sam – i to jest ważne, aby dobrze wejść w relację z Bogiem, aby zachować pewien rytm, można powiedzieć dobry nawyk, nauczyć się pewnego sposobu modlitwy.

Na początku każdej modlitwy wycisz się, uświadom sobie Twoją obecność „tu i teraz”. Stań krok przed miejscem, gdzie będziesz chciał się modlić, czy to na klęcząco, czy na siedząco. Uświadom sobie, że za chwilę zajmiesz to miejsce, można powiedzieć Twoje „święte miejsce” spotkania z Bogiem. Uspokój oddech, emocje, uczyni znak krzyża, usiądź czy uklęknij spokojnie i uświadom sobie przez chwilę, że oto **teraz Bóg jest przy Tobie**. Zajmij taką postawę, abyś nie musiał jej zmieniać podczas modlitwy. Czas jaki przed Tobą, to czas, którego Gospodarzem jest Pan Bóg. On decyduje jaki będzie przebieg tego spotkania. Ty się otwieraj.

Ponieważ chcesz się spotkać z Bogiem, rozmawiać z Nim, więc **On Jest Obecny**. Pamiętaj o tym, że to Bóg jest pierwszy w modlitwie, On jest Panem, inicjatorem. Ty dajesz swój czas i wolną wolę, Ty dołączasz do Niego. Poproś na początku, aby Duch Święty prowadził Twoją modlitwę, bo to On decyduje o tym, jaki będzie jej przebieg. Może to potrwać jakiś czas, nie spiesz się, abyś dobrze wszedł w spotkanie. Byś był otwarty na to, co niejako przyjdzie z zewnątrz. Poproś także, aby Pan usuwał wszelkie przeszkody, roztargnienia, to

wszystko, co wydaje Ci się, że musisz jeszcze teraz zrobić, oraz by oczyścił Twoje intencje. Całą uwagę skieruj na to spotkanie.

To wszystko, co Ci przyjdzie na modlitwie, niech będzie dla chwały Bożej, aby przynieść radość Panu Bogu. Niech posłuży także Tobie. Twojemu wzrostowi w wierze; umocnieniu Twojej postawy służby; jak i ku pożytkowi innych ludzi. Cokolwiek na modlitwie się wydarzy, jakie Ci przyjdą myśli, w którą stronę pójdzie modlitwa, co uczynisz ze swoim życiem, jakie podejmiesz decyzje pod wpływem usłyszanego Słowa Bożego, niech to wszystko ma podwójny cel i dla Boga i dla dobra innych ludzi.

Modlitwa zawsze powinna mieć jakiś cel, kierunek, powinna ku czemuś zmierzać. Modlimy się zawsze w jakimś celu, np. aby sprawić radość Panu Bogu, aby oddać Mu chwałę, aby prosić Boga o przebaczenie, aby prosić w jakiejś konkretnej intencji, aby wyprosić dla siebie czy innych jakąś łaskę, czy też prosić o osiągnięcie jakiejś postawy czy cnoty lub czego mi brakuje w naśladowaniu Pana Jezusa; chodzi o to, aby osiągnąć to, o co prosimy na początku modlitwy. W rekolekcjach będą podpowiadane te prośby.

Dla podjęcia próby nie rozpraszania się i trwania w treściach modlitwy, będzie służyć włączenie w modlitwę wyobraźni. Będzie podana prośba o wyobrażenie sobie obrazu pomocnego w modlitwie. To wyobrażenie sobie „miejsca modlitwy” na nam pomóc w trwaniu przy treściach modlitwy; kiedy zdarzy się, że przyjdą nam rozproszenia (a to przecież występuje podczas modlitwy) obraz do modlitwy ma sprawić, abyśmy wrócili do treści rozważania. Bez napinania się i niepotrzebnych niepokojów, przypominając sobie obraz modlitwy spokojnie wracamy do treści modlitwy.

## Rozważanie na Środę Popielcową 22 lutego 2023 Ewangelia – Mt 6, 1-6. 16-18.

**Stawienie się w obecności Bożej:** uświadom sobie, że stajesz przed Panem, że będziesz z Nim rozmawiał i słuchał tego, co On ma Ci do powiedzenia. Otwórz się na działanie Ducha Świętego. Proś, aby On pomógł Ci przeżyć to spotkanie jak najowocniej, w możliwie największym otwarciu na Słowo Boże.

**Modlitwa przygotowawcza zwyczajna:** Proś Boga, Pana naszego, aby wszystkie Twoje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu (św. Ignacy Loyola, ĆD nr 46).

**Prośba o owoc tej modlitwy:** o oczyszczenie moich intencji i o głęboką ufność, że nasz Ojciec widzi w ukryciu; że pragnienie czynienia wszystkiego na Jego chwałę, by tylko Jemu się podobać.

**Obraz do modlitwy:** Wyobraź sobie tłumy gromadzące się wokół Pana Jezusa, który przemawia z mocą, stojąc na górze. Ludzie, ogromna ilość, zgromadzeni wokół Nauczyciela. Wszyscy patrzą na Mistrza, słuchają w skupieniu. Nie czują upływającego czasu. Nikt nie chce wracać do domu. Nigdy wcześniej nie słyszeli takiej nauki. Słowa Pana Jezusa trafiają do ich serc, budzą pragnienie do wdrażania ich w życie. Postaraj się wyobrazić twarz Pana Jezusa, Jego oczy i delikatny uśmiech. Popatrz na Niego i słuchaj, co mówi właśnie do Ciebie. Siebie samego zobacz jak słuchasz?

### 1. INTENCJA

Dzisiejszy fragment Kazania na górze jest receptą na dobrą modlitwę, na jałmużnę i post. Może receptą na dobre przeżycie czasu Wielkiego Postu. Receptą na bycie dobrym uczniem Pana Jezusa.

A co wg Boga znaczy dobra modlitwa, post, ofiara? Dobra – czyli taka, którą czynisz z miłości i dla Miłości. Najważniejsza jest intencja. Jeśli podejmowanie modlitwy, postu, jałmużny nie wypływa z głębi mojego serca, jeśli ich praktyka mnie nie przemienia – są bezużyteczne! Jak to się mówi *"psu na budę"*, *"szkoda zachodu"*, strata czasu i wysiłku. Czysta intencja – to jest sedno.

### 2. „WIDZI W UKRYCIU”

Pomyśl dziś także, czy masz nieustanną świadomość, że mój Bóg widzi zawsze i wszędzie? Czy są w moim życiu takie miejsca takie momenty, sytuacje, które są tylko dla mnie i nie chciałbym ich pokazywać nikomu, a już na pewno nie mojemu Ojcu w niebie?

Ta świadomość, że mój Pan widzi, niech będzie ale nie dla przestrachu przed „Jego Okiem”, ale dla większego pragnienia pozostawienia wszystkiego, co może Mu się nie spodobać. Dla przemiany mojego serca, by było takie, jakim je stworzył Pan Bóg i jakie Jemu się podoba.

### 3. CO POWIEDZĄ INNI?

Pan Jezus w tym fragmencie nazywa obłudnikami tych, którzy chcą się przypodobać ludziom, którzy pragną pochwały innych, którzy chcą być tacy "akuratni".

Czy nie ma we mnie czasami też takich myśli? Czy nie zastanawiam się, co powiedzą, pomyślą o mnie znajomi, sąsiedzi, koledzy w pracy, Pani z ławki obok na niedzielnej Eucharystii? Czy nie jestem zmęczony dążeniem do ciągłego kreowania takiego "dobrego swojego wizerunku"? I często rozczarowany tym, że nie wypadłem zbyt dobrze przed innymi? Jakie to ma znaczenie? Proś dla siebie o wolność przed opinią innych.

Pan Jezus mówi, że jedyne nad czym koniecznie trzeba się skupić, to jak zrobić by podobać się Ojcu, który jest w ukryciu. Niech nasze siły w tym kierunku zmierzają.

Na zakończenie modlitwy postarajmy się podsumować to, co rozważaliśmy i co było treścią modlitwy oraz podjąć konkretne postanowienie. Odpowiedzmy na pytanie: ku czemu mnie to dzisiejsze spotkanie ze Słowem Bożym poprowadziło? Podziękujmy Panu Jezusowi za to spotkanie i omówmy modlitwę „Ojcze nasz”.

ps. Postanowienie jedno albo dwa na Wielki Post jest nieodzowne.

## **Rozważanie na czwartek po Popielcu 23.02.2023**

### **Ewangelia – Łk 9, 22-25**

**Stawienie się w obecności Bożej:** uświadom sobie, że stajesz przed Panem, że będziesz z Nim rozmawiał i słuchał tego, co On ma Ci do powiedzenia. Otwórz się na działanie Ducha Świętego. Proś, aby On pomógł Ci przeżyć to spotkanie jak najowocniej, w możliwie największym otwarciu na Słowo Boże.

**Modlitwa przygotowawcza zwyczajna:** Proś Boga, Pana naszego, aby wszystkie Twoje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu (św. Ignacy Loyola, ĆD nr 46).

**Prośba o owoc tej modlitwy:** prośmy o łaskę wewnętrznej zgody na przyjmowanie trudnych, bolesnych, niesprawiedliwych doświadczeń życiowych i siły do przekuwania ich w zwycięstwa nad słabością. i mężne kształtowanie charakteru, wiary i nadziei.

**Obraz do modlitwy:** Patrz na Pana Jezusa i posłuchaj, gdy mówi o trudzie, cierpieniu, odrzuceniu, krzyżu, śmierci i zmartwychwstaniu... - a mówi to bezpośrednio do Ciebie. Bądź uważnym słuchaczem.

**1. Ból, cierpienie, odrzucenie i zwycięstwo.** Jezus swoim uczniom mówi o konieczności Jego niewyobrażalnych cierpień, aby mógł zgładzić nawet najgorszy grzech i zwyciężyć śmierć. Jezus wie, jaki ogrom cierpienia Go czeka a jednak się zgadza na ucieczkę apostołów, zdradę Judasza, wyszydzenie, kpinę, oszczerstwa, niesprawiedliwość faryzeuszy i uczonych, tortury oprawców...

Wróć może do Twojego trudnego doświadczenia i przypomnij sobie swoje cierpienie, czy to fizyczne, czy duchowe, opuszczenie, niesprawiedliwość, może i zdradę. Jak

bardzo Twoje łzy i ból, trudy i zmagania, oraz krzywdy – ogromnie bolały. Nie było widać końca... tylko morze żalości. (Wróć – nie po to, aby na nowo się tym doświadczeniem dołować, czy cierpieć – nie!) Jednak tamten czas minął. Jakie owoce pozostały Ci w sercu? Czy żal, nienawiść, poczucie niesprawiedliwości, niechęć, milczenie, złość czy też pogodzenie, zrozumienie, przebaczenie, zwycięstwo w Tobie łaski Bożej? Popatrz czy w Twoim sercu króluje teraz radość z pokonania szatana, czy ciemność i zło z powodu braku przebaczenia? Jak można dobrze wykorzystać bolesne sytuacje. Popatrz na to doświadczenie z perspektywy czasu – zobacz, że może przynieść dobro.

**2. Masz odwagę być blisko Jezusa?** Wielu odwróciło się od Jezusa, bo nie spełniał ich oczekiwań. Oni mieli swoje plany. Chcieli żyć lekko, łatwo i przyjemnie, wg własnych oczekiwań. Czy czasami nie wydaje Ci się, że to Bóg ma spełnić Twoje „zachcianki”? Według niektórych, Zbawiciel miał być wybawcą Izraela z ucisku rzymskiego a wcale nie zauważyli, że uczył ich wolności od grzechu i zniewoleń. Uczył nowego prawa miłości. Za dobroć, miłość do najsłabszych, cuda i głoszoną prawdę Bożą, skazali Go na haniebną śmierć poprzez niewyobrażalne cierpienia.

A wystarczyło tylko zaprzeczyć się swoich myśli, oczekiwań, planów, bo Jezus zachęca do niesienia swoich trudów i krzyży codzienności. Potrafisz być przy Jezusie, gdy jest obrażany, wyśmiewany, wyszydzany a Jego świątynie niszczone? Potrafisz stanąć po stronie prawdy, nawet gdyby wszyscy odwrócili się od Ciebie, bo jesteś „katolem”. W jaki sposób czynisz znak krzyża przechodząc obok świątyni, (ukradkiem, „na wiatraczek”, byle jak...); jak przyklękasz w kościele (przykucając)?

**3. Antidotum.** Święty Paweł w 2 Liście do Koryntian (2 Kor 12,9) przypomina, iż „Moc w słabości się doskonali”. Iść za Jezusem, to tracić siebie z miłości do Niego. To umierać dla grzechu, aby żyć dla Boga. Czy widzisz te korzyści? Jezus wskazuje kierunek pragnień; „Jeśli ktoś chce iść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia bierze krzyż swój i niech Mnie naśladuje” Pokonując własne słabości, złości, emocje, zwątpienia, otrzymujesz moc do pokonywania trudów życia. Już nigdy nie pozostaniesz sam w walce z wadami.

Czy podejmujesz codziennie trud przyglądania się sobie, w rachunku sumienia, regule życia? Czy na czas Wielkiego Postu podjąłeś konkretne postanowienie naprawienia w sobie tego, co sprawia, że Bliskim jest z Tobą ciężko żyć albo Tobie z nimi?

Mistrz Eckhart twierdził, iż „Najszybszym rumakiem niosącym nas do doskonałości jest cierpienie”. No to rączy kłusem zmierzajmy do naśladowania Jezusa. Zapominając o sobie, np. poprzez podjęcie postu w trudnej sprawie albo w intencji nawrócenia grzeszników. Idźmy z Jezusem w Drodze Krzyżowej, w każdy piątek, pomagając Mu dźwigać krzyż naszych grzechów (oby ich było coraz mniej).

### **Modlitwa końcowa.**

Modlitwę spróbuj zakończyć 3 krotnym aktem strzelistym, z namaszczeniem, uwagą i miłością wypowiadając:

„O, Krwi i Wodo, któraś wypłynęła z Najświętszego Serca Jezusowego, jako źródło Miłosierdzia dla nas – Ufamy Tobie” oraz „Jezu ufam Tobie” (×3).

## Rozważanie na piątek po Popielcu 24.02.2023

### Ewangelia –Mt 9, 14-15

**Stawienie się w obecności Bożej:** uświadom sobie, że stajesz przed Panem, że będziesz z Nim rozmawiał i słuchał tego, co On ma Ci do powiedzenia. Otwórz się na działanie Ducha Świętego. Proś, aby On pomógł Ci przeżyć to spotkanie jak najowocniej, w możliwie największym otwarciu na Słowo Boże.

**Modlitwa przygotowawcza zwyczajna:** Proś Boga, Pana naszego, aby wszystkie Twoje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu (św. Ignacy Loyola, ĆD nr 46).

**Prośba o owoc tej modlitwy:** prośmy o łaskę zrozumienia wartości postu.

**Obraz do modlitwy:** Patrz na Pana Jezusa, jak z miłością poucza.

#### 1. Współczesny post

Dlaczego we współczesnym świecie, gdy post coraz częściej jest eliminowany z życia publicznego, ja katolik/katoliczka poszczę? Dlaczego? Widzę, że w szkole kanapki piątkowe dla dzieci nie są już bezmięsne; że na stołówkach serwuje się w piątki mięso i wędliny, na wczasach, w sanatoriach... Widzimy to w telewizji, doświadczamy na piknikach, uroczystościach pracowniczych i prywatnych.

Odchodząc od postu czy nie odchodzimy od Boga? Jak rozumiem post? Może warto jemu przywrócić utraconą wartość!

#### 2. Czym dla mnie jest post?

Czy ja potrafię pościć? Może poszczę tylko z przyzwyczajenia. Mnie jako dziecku było łatwiej wyrzec się słodczy czy innych smakołyków. Jak brak postu wpływa na mnie destrukcyjnie? Co ja sobie w sobie „załatwiam” brakiem postu?

#### 3. Czy muszę zasłużyć na bliskość Boga?

Postem? Nie. Bóg jest bliżej mnie niż myślę. W tych najtrudniejszych chwilach niesie mnie na rękach, choć tego nie zauważam. Bóg chce być blisko człowieka, miłuje i prosi człowieka o miłość. Post to wyraz miłości!

#### 4. Post to znaki empatii względem cierpiącego Chrystusa.

Czy poszcząc staram się zrozumieć Boga? Odwdzięczyć się za Jego cierpienie i dla mnie i za mnie? Nie muszę wisieć na krzyżu. Mogę z czegoś dobrowolnie zrezygnować. Post to nie tylko „niejedzenie”. Rezygnuję z arbuzów, jeśli jestem amatorem arbuzów. Nie oglądam tydzień telewizji, jeśli jestem amatorem telewizji. Media społecznościowe – dwa tygodnie bez facebooka... Wychodzę ze swych uzależnień. Przez mój post Jezus leczy moje rany, moje uzależnienia. Staję się człowiekiem bardziej trzeźwym duchowo, zaczynam uczyć się wolności.

**Modlitwa:** Boże proszę wyprowadzaj mnie z tego, co dla mnie niezdrowe w sensie cielesnym, duchowym, moralnym. „Ojcze nasz”

## Rozważanie na Sobotę po Popielcu 25 lutego 2023

### Ewangelia – Łk 5, 27-32

**Stawienie się w obecności Bożej:** uświadom sobie, że stajesz przed Panem, że będziesz z Nim rozmawiał i słuchał tego, co On ma Ci do powiedzenia. Otwórz się na działanie Ducha Świętego. Proś, aby On pomógł Ci przeżyć to spotkanie jak najowocniej, w możliwie największym otwarciu na Słowo Boże.

**Modlitwa przygotowawcza zwyczajna:** Proś Boga, Pana naszego, aby wszystkie Twoje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu (św. Ignacy Loyola, ĆD nr 46).

**Prośba o owoc tej modlitwy:** o łaskę zdecydowanego i radykalnego nawrócenia

**Obraz do modlitwy:** w wyobraźni stań koło celnika Lewiego i obserwuj, jak niezwykle, wyjątkowe, miłosierne jest spojrzenie Jezusa; zobacz jak w wyniku tego spojrzenia i powołania Lewi staje się nowym człowiekiem.

#### 1. Spojrzenie

Lewi był poborcą cła. Ludzie tacy jak on, byli podejrzewani o nieuczciwość i zdradę. Pomimo to, przechodzący Jezus spogląda na celnika z miłością, widzi w nim coś więcej niż inni. Zauważa w nim słabego, grzesznego człowieka, który potrzebuje czułego i dobrego spojrzenia. Jezu, jak mocne i przejmujące musiało być to Twoje spojrzenie, skoro celnik słysząc Twoje słowa: „Pójdź za Mną”,

zostawił wszystko, wstał i poszedł. A potem wyprawił ucztę. Był wdzięczny i tak bardzo szczęśliwy.

Twoje spojrzenie jest lekarstwem i dla mnie, gdy mam się źle i nie potrafię dostrzec Twojego miłującego wzroku. Grzechy i zło zatrzymują mnie w połowie drogi. Choć wiem, że mogę liczyć na Twoje spojrzenie, które kocha, a nie oskarża, to czasem brakuje mi odwagi, by szukać Twojego wzroku. Niekiedy wstyd i złość, że znowu zawiodłem, nie pozwalają mi podnieść oczu na Ciebie. W końcu jednak w swojej bezradności podnoszę wzrok i wpatruję się w Ciebie, a wtedy słyszę: „Nie przyszedłem wzywać do nawrócenia sprawiedliwych, lecz grzeszników”. Przyszedłem wzywać do nawrócenia Ciebie, właśnie Ciebie.

Porozmawiaj o tym z Panem Jezusem. Bądź sobą. Dziś na początku Wielkiego Postu, proś Ducha Świętego o światło, w czym możesz się poprawić? Co postanawiasz?

#### 2. Powołanie

Powołanie jest darem i zakłada nawrócenie. Oznacza pozostawienie wszystkiego, co do tej pory było sensem naszego życia, i stanięcie po stronie Jezusa.

Tak jak Lewi, zostałeś przez Jezusa zauważony. Jego oczy dostrzegły Cię wśród tylu ludzi na całym świecie. Mimo całej grzeszności Bóg obdarował Cię godnością swego dziecka, a teraz woła Cię „Pójdź za Mną”. Jak mocno trzeba było uwierzyć, zaufać, aby po Jezusowym wezwaniu zostawić wszystko i iść w niepewne?

Nasze życie jest bardzo mocno naznaczone rutyną. Przyzwyczajamy się niestety także do niedobrego: do naszych słabości, ułomności, ograniczeń, nie próbujemy już z nimi walczyć. Właśnie z powodu rutyny nawrócenie, pójdzie za

Chrystusem, wsłuchanie się w Jego Ewangelię, wewnętrzna przemiana są tak trudne. Wielu ludzi boi się tego, ponieważ byłoby to coś całkiem nowego, czego w ogóle nie znamy albo znamy jedynie w niewielkim stopniu. Na ogół unikamy sytuacji nowych, które są jakimś wyzwaniem, ponieważ zwycięża rutyna. Czujemy się lepiej w sytuacjach już znanych. I jeśli do tej skłonności dołączy się jeszcze lęk przed nawróceniem, to nie ma co się dziwić, że tak wiele osób woli swoje stare życie niż wstanie i pójście za Panem Jezusem.

Lewi pozostawił swoje, stare dotychczasowe życie, swoje przyzwyczajenia. Nie zawiódł Jezusa i wydał wielką ucztę. A Ty, a ja? Co odpowiesz Jezusowi? Czy zaczniesz od nowa? Czy Jezus może na Ciebie liczyć?

Na zakończenie modlitwy postarajmy się podsumować to, co rozważaliśmy i co było treścią modlitwy oraz podjąć konkretne postanowienie. Odpowiedzmy na pytanie: Ku czemu mnie to dzisiejsze spotkanie ze Słowem Bożym doprowadziło?

Podziękujmy Jezusowi za to, że się o nas troszczy, podziękujmy za dar nawrócenia i za łaskę powołania. Może spróbujmy w najbliższych dniach, tak jak Jezus, zauważać innych, obdarzać ich życzliwością i dobrym Słowem.

Spotkanie można zakończyć modlitwą „Ojcze nasz...” lub słowami pieśni „**I spojrział na mnie**”

Chrystusa Pana spotkałem dziś,  
Jestem szczęśliwy,  
Radosny i cieszę się.  
I życie nowe zaczynam wieść,  
Zyskałem spokój i nadzieję swą.

**I spojrział na mnie,  
Więc idę z Nim,  
Bo wezwał do siebie mnie.  
O szczęście Ty me,  
A życie me zyskało sens.**

Chrystusa Pana spotkałem dziś,  
Nikt dotąd jeszcze nie przemawiał,  
Tak jak On.  
Królestwo swe zapowiedział nam,  
Ma wiara z uśpienia zbudziła się.

Chrystusa Pana spotkałem dziś,  
Znoszono chorych i ślepych i chromych doń.  
On swoją ręką dotykał ich,  
I leczył wszystkich Boską mocą swą.

Warto po modlitwie zanotować sobie kilka myśli z niej, może postanowienie, aby pozostał po niej, jakiś materialny ślad, świadczący o tym, jak Pan Bóg mnie prowadzi.