

Moi Drodzy. Ruszamy w duchową drogę w ten czas Adwentu A.D. 2023. Rozpoczynamy nasze rekolekcje licząc na łaskę Bożą z naszą dobrą wolą. Pisałem w liście, że tematem tegorocznych rekolekcji będzie „**EUCHARYSTIA**”. Niech Słowo Boże nas prowadzi w ten czas rozważań. Zapraszam do wspólnej modlitwy.

## **I Niedziela Adwentu – 3 grudnia 2023 (Dzień 1)**

### **Przeczytaj Ewangelię – Mt 11, 28-30**

I. Na początku modlitwy wycisz się, uświadom sobie Twoją obecność „tu i teraz”, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. Stań krok przed miejscem, gdzie będziesz chciał się modlić, czy to na klęcząco, czy na siedząco, czy stojąc. Uświadom sobie, że za chwilę zajmiesz to miejsce, Twoje miejsce spotkania z Bogiem. Przyjmij taką postawę, abyś nie musiał jej zmieniać podczas modlitwy. Ponieważ chcesz się spotkać z Bogiem, rozmawiać z Nim, więc On Jest Obecny. Pamiętaj, że to Bóg jest pierwszy w modlitwie, On jest jej inicjatorem; a Ty dołączasz do Niego. Uspokój oddech, emocje, uczyn znak krzyża, zajmij swoje miejsce i uświadom sobie, że oto Bóg jest teraz przy Tobie. Po uczynieniu znaku krzyża, poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie a także o to, by to Duch Święty tę modlitwę prowadził, bo to On decyduje o tym, jaki będzie jej przebieg, by On Ciebie prowadził i usuwał wszelkie przeszkody, wszelkie zakłócenia, roztargnienia w niej oraz by Twoje myśli, pragnienia i decyzje oczyszczał i kierował ku Panu Bogu. Może to potrwać jakiś czas, nie spiesz się, abyś dobrze wszedł w to spotkanie.

Niech to wszystko, co Ci przyjdzie na modlitwie, będzie dla ucieśnienia Boga, dla Jego chwały, dla Twojego wzrostu w wierze, umocnienia Twojej postawy służby, bardziej gorliwego uczestnictwa w Eucharystii 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. Takie wprowadzenie do modlitwy niech będzie przez Ciebie kontynuowane przez całe rekolekcje. To bardzo ważne, aby dobrze wejść w modlitwę.

II. Wchodząc w to spotkanie przypomnij sobie tekst z Pisma świętego, który będziesz rozważał (możesz go jeszcze raz spokojnie przeczytać), a następnie zaangażuj wyobraźnię. Wyobraź sobie otwarte drzwi kościoła, do którego chodzisz. Zobacz oczami wyobraźni Jezusa, który zaprasza Ciebie do środka. Bądź w otoczeniu Ducha Świętego; w takiej Bożej atmosferze dobroci, pokoju i przychylności, rozpocznij tę modlitwę.

III. Poproś teraz Pana o szczególny owoc tej modlitwy. Dziś poproś szczególnie o łaskę wejścia w te rekolekcje wielkodusznie i z hojnością względem Pana.

#### **1. Przyjdźcie do mnie wszyscy...**

Jezus zaprasza wszystkich do siebie. On dobrze zna każdego z nas. Wie, jacy jesteśmy, jakie mamy problemy i ułomności, z czym nie możemy sobie poradzić, jakie nosimy rany. On nas zaprasza do siebie, bo chce nam pomóc. Chce, abyśmy byli szczęśliwi. On czeka na nasz pierwszy krok w Jego kierunku, a dalej już nas sam nas poprowadzi. Czy wierzę, że Jezus chce dla mnie dobra? Czy jestem gotowy, aby Mu powierzyć swoje życie? Przyjrzę się, jak reaguję, kiedy jestem zapraszany przez Jezusa na Mszę Świętą? Czy się cieszę, czy raczej przyjmuję to zaproszenie z obowiązku, a może z obojętnością, niechęcią, z konieczności (by nie zgrzeszyć w niedzielę)? Rozważę, na ile moja obecność na rekolekcjach jest

odpowiedzią na zaproszenie Jezusa? W modlitwie nie spieszymy z dawaniem odpowiedzi, czy zaliczeniem kolejnych pytań. Mamy czas na rozważanie, zastanowienie się, stąd bądź spokojny i rozważaj to, co Ci się nasunie... masz czas...

## 2. Weźcie moje jarzmo na siebie i uczcie się ode Mnie...

Jesteśmy zaproszeni do bycia z Jezusem, aby Go poznawać i naśladować. Jezus zachęca nas do tego, abyśmy zobaczyli, jak On wypełnia wolę Ojca i uczyli się tego od Niego. Zadajmy sobie pytanie: Czym jest „jarzmo Jezusa”, które On mi proponuje? Jarzmo, to takie urządzenie drewniane, które zakłada się wołom na kark, aby szły w parze, orząc pole lub ciągnąc wóz. Jezus zaprasza do jarzma, w którym On już jest pierwszy, aby nam pomóc w naszym życiu, w trudach, słabościach, kryzysach. Zobacz, pomyśl jak Jezus przez całe swoje życie ziemskie do wszystkich ludzi podchodził z miłością i łagodnością, nie krzychał, nie oskarżał i nie potępiał – wręcz przeciwnie pomagał, zachęcał... Czy nie takiej łagodności mam się uczyć od Jezusa w dzisiejszych czasach, w których panuje chaos i wzajemna nieżyczliwość, a nawet wrogość? Zobacz, jak reagujesz na różne trudne sytuacje w swoim życiu? Przypomnij sobie, co czułeś i jak reagowałeś wtedy, gdy byłeś krytykowany albo lekceważony, czy napominany...? Idź z tym do Jezusa. Powiedz o tych sytuacjach, wyciągnij pozytywne wnioski.

## 3. Jarzmo moje jest słodkie, a moje brzemię lekkie

Te słowa Jezusa mogą trochę dziwić, ale kiedy człowiek otworzy się na współpracę z Jezusem i pozwoli Mu kierować swoim życiem, zobaczy, że nigdy nie był sam, że wszystkie swoje codzienne obowiązki i trudności dźwiga razem z Jezusem. To jest dużo łatwiejsze niż dźwiganie ich samemu i poleganie tylko na sobie. Tak się idzie w jarzmie – łatwiej! Poszukaj trudnych sytuacji w swoim

życiu i przyjrzyj się im, czy nie stały się one łatwiejsze, kiedy powierzyłem je Bogu. Czy zaczynając rekolekcje, jestem otwarty na to wszystko, co one mi przyniosą? Czy wchodzę w nie z hojnością względem Boga, poświęcając czas i swoje zaangażowanie? Chodzi o wejście na całego „na pełnej petardzie” – jak mawiał śp. ks. Kaczkowski.

## Zakończenie modlitwy

Kończąc modlitwę porozmawiaj z Panem i powiedz Mu o tym, co teraz czujesz, co myślisz, czego doświadczasz, co się zadziało przez ten czas modlitwy. Niech to będzie spontaniczna rozmowa. Wylej przed Nim swoje serce, które On przed chwilą poruszył na modlitwie. Pamiętaj by to, co będziesz mówił Bogu miało związek z przebytą modlitwą, z tymczasem, który minął, o czym rozważałeś. Niech to zakończenie modlitwy nie będzie „urwane”, ani „na odczepnego”.

Wypowiedz przed Nim swoje uczucia, (to co masz w sercu) – radości, pokoju, bezpieczeństwa, a może smutku, obawy, lęku. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to, co odkryłeś (choć może to być nie łatwe), lub poprosić Go o coś, czego bardzo potrzebujesz w Twoim nawróceniu. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z przyjacielem.

Na zakończenie pomódl się słowami: **Ojcze nasz...**

Zachęcam, byś zapisał sobie refleksje po modlitwie, jakieś szczególne poruszenia duchowe czy myśli, światła, to, co ważnego stało się w przeciągu tego czasu, które będą takim swoistym dzienniczkiem duchowym z tych rekolekcji. Ważne, aby po modlitwie pozostał „ślad”. Te zapiski mogą Ci pomóc zobaczyć drogę, po której Pan Cię prowadzi, ścieżki, po których On idzie z Tobą przez życie. Jak podejmiesz decyzję o spowiedzi świętej, nie zwlekaj z tym, idź od razu, umów się na spowiedź, dobrze się do niej przygotuj. Tak rozpocznij Adwent, czuwając w gotowości.

## Poniedziałek – 4 grudnia 2023 (Dzień 2)

### Przeczytaj Ewangelię – Mt 20, 29-34

I. Na początku modlitwy wycisz się, uświadom sobie Twoją obecność „tu i teraz”, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. Stań krok przed miejscem, gdzie będziesz chciał się modlić, czy to na klęcząco, czy na siedząco, czy stojąc. Uświadom sobie, że za chwilę zajmiesz to miejsce, Twoje miejsce spotkania z Bogiem. Przyjmij taką postawę, abyś nie musiał jej zmieniać podczas modlitwy. Ponieważ chcesz się spotkać z Bogiem, rozmawiać z Nim, więc On Jest Obecny. Pamiętaj, że to **Bóg jest pierwszy** w modlitwie, On jest jej inicjatorem; a Ty dołączasz do Niego. Uspokój oddech, emocje, uczyni znak krzyża, zajmij swoje miejsce i uświadom sobie, że oto Bóg jest teraz przy Tobie. Po uczynieniu znaku krzyża, poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie a także o to, by to Duch Święty tę modlitwę prowadził, bo to On decyduje o tym, jaki będzie jej przebieg, by On Ciebie prowadził i usuwał wszelkie przeszkody, wszelkie zakłócenia, roztargnienia w niej oraz by Twoje myśli, pragnienia i decyzje oczyszczał i kierował ku Panu Bogu. Może to potrwać jakiś czas, nie spiesz się, abyś dobrze wszedł w to spotkanie.

Niech to wszystko, co Ci przyjdzie na modlitwie, będzie dla ucieśnienia Boga, dla Jego chwały, dla Twojego wzrostu w wierze, umocnieniu Twojej postawy służby, bardziej gorliwego uczestnictwa w Eucharystii jak i ku pożytkowi innych ludzi. Cokolwiek na modlitwie się wydarzy, jakie przyjdą Ci 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. Takie wprowadzenie do modlitwy niech będzie przez Ciebie kontynuowane przez całe rekolekcje. To bardzo ważne, aby dobrze wejść w modlitwę.

II. Wchodząc w to spotkanie przypomnij sobie tekst z Pisma świętego, który będziesz rozważał (możesz go jeszcze raz spokojnie przeczytać), a następnie zaangażuj wyobraźnię. Wyobraź sobie, jak Jezus z tłumem ludzi wychodzi z miasta, a dwaj niewidomi krzyczą za Nim, aby się nad nimi ulitował.

III. Poproś teraz Pana o szczególny owoc tej modlitwy. Dziś poproś szczególnie o łaskę przejrzenia i zobaczenia w całej prawdzie swojego życia.

#### 1. Panie, ulituj się nad nami, Synu Dawida!

Niewidomy to człowiek, który nie widzi światła, dlatego stale przebywa w ciemności. Nie może kontemplować piękna Bożego stworzenia. Nie może robić wielu rzeczy i bardzo często jest zależny od innych.

Niewidomi pod Jerychem zapewne słyszeli wcześniej o Jezusie, dlatego, gdy przechodzi obok nich, napełniają się nadzieją na uzdrowienie. Liczą na to, że ich los może się odmienić. Zaczynają głośno wołać i nie dają się uciszyć. Spróbuję przyjrzeć się sobie i pomyśleć, czego oczekuję od tych rekolekcji adwentowych, jakie są moje pragnienia. Jakiej łaski od Jezusa bym chciał najbardziej? Uświadom sobie swoje pragnienia... i nie spiesz się.

#### 2. Jezus zapytał: „Cóż chcecie, żebym wam uczynił?”

Dwaj niewidomi muszą podejść do Jezusa, muszą się podnieść i przejść kawałek drogi wśród tłumy. Być może ktoś ich poprowadził, pokierował do Niego. Wyobraź sobie siebie samego w tej roli. Przyniosę im wiadomość, że Pan chce odpowiedzieć na ich błaganie.

Jezus pyta niewidomych, czego chcą od Niego, mimo że dobrze wie, czego naprawdę im potrzeba. Chce, aby tę prośbę

przedstawili sami. To ważne, aby umieć sprecyzować swoje oczekiwania. Nie jest dobrze, aby podchodzić do życia w ten sposób że: „*Pan Bóg sam wie lepiej, co mi potrzeba i jak zechce to da, a jak nie, to nie*”. To nie jest postawa ewangeliczna.

Widać z tego fragmentu, że Jezus wie doskonale czego im potrzeba, ale pragnie, by to oni wypowiedzieli! Zapytaj siebie, czy umiesz prosić z wiarą o to, co jest Ci potrzebne, o cierpliwość, o pokój, uzdrowienie, łagodność, o widzenie spraw Bożym okiem.

Czy tych, którzy potrzebują uzdrowienia, przyprowadzam na Eucharystię, która jest źródłem życia? Może potrzeba, by skorzystali z Twojej pomocy, Twojego samochodu, by zawieść kogoś na Eucharystię czy do spowiedzi czy na Roraty? Czy ich znam? Czy ich duchowo przedstawiam Jezusowi?

### 3. (...) natychmiast przejrzeni i poszli za Nim.

Wdzięczność za uzdrowienie otwiera serce i pozwala zaufać Jezusowi. Rodzi się pragnienie, aby być z Jezusem i Go słuchać, iść za Nim. Zobaczę, jaka jest moja wdzięczność za wszelkie dobro, którego doświadczam. Czy w ogóle je dostrzegam? Czy zauważam, że ciągle jestem obdarowywany? Eucharystia jest doskonałym miejscem na dziękczynienie. Czy przychodzę ze swoim dziękczynieniem na Eucharystię, czy tylko wtedy, kiedy chcę o coś prosić? Jakie jest moje zaangażowanie? Rozważaj jakie jest Twoje dziękczynienie...

### Zakończenie modlitwy

Kończąc modlitwę porozmawiaj z Panem i powiedz Mu o tym, co teraz czujesz, co myślisz, czego doświadczasz, co się zadziało przez ten czas modlitwy. Niech to będzie spontaniczna rozmowa. Wylej przed Nim swoje serce, które On przed chwilą poruszył na modlitwie. Pamiętaj by to, co będziesz mówił Bogu

miało związek z przebytą modlitwą, z tym czasem który minął, o czym rozważałeś. Niech to zakończenie modlitwy nie będzie "urwane", ani "na odczepnego". Poproś o łaskę otwartości w swoim życiu i o postawę wdzięczności.

Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – radości, pokoju, bezpieczeństwa, a może smutku, obawy, lęku. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to, co odkryłeś (choć może to być nie łatwe, bo odkryjesz, że nie jesteś wdzięczny), lub poprosić Go o coś, czego bardzo potrzebujesz w Twoim nawróceniu. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z przyjacielem.

Na zakończenie pomódl się słowami: **Ojcze nasz...**

Zachęcam, byś zapisał sobie refleksje po modlitwie, jakieś szczególne poruszenia duchowe czy myśli, światła, to, co ważnego stało się w przeciągu tego czasu, które będą takim swoistym dzienniczkiem duchowym z tych rekolekcji. Ważne, aby po modlitwie pozostał "ślad", abyś pamiętał, by nie uleciało. Te zapiski mogą Ci pomóc zobaczyć drogę, po której Pan Cię prowadzi, ścieżki, po których On idzie z Tobą przez życie. Tak rozpocznij Adwent, czuwając w gotowości.

## Wtorek – 5 grudnia 2023 (Dzień 3)

### **Przeczytaj Ewangelię – J 2, 1-11**

I. Na początku modlitwy wycisz się, uświadom sobie Twoją obecność „tu i teraz”, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. Stań krok przed miejscem, gdzie będziesz chciał się modlić, czy to na klęcząco, czy na siedząco, czy stojąc. Uświadom sobie, że za chwilę zajmiesz to miejsce, Twoje miejsce spotkania z Bogiem. Przyjmij taką postawę, abyś nie musiał jej zmieniać podczas modlitwy. Ponieważ chcesz się spotkać z Bogiem, rozmawiać z Nim, więc On Jest Obecny. Pamiętaj, że to Bóg jest pierwszy w modlitwie, On jest jej inicjatorem; a Ty dołączasz do Niego. Uspokój oddech, emocje, uczyni znak krzyża, zajmij swoje miejsce i uświadom sobie, że oto Bóg jest teraz przy Tobie. Po uczynieniu znaku krzyża, poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie a także o to, by to Duch Święty tę modlitwę prowadził, bo to On decyduje o tym, jaki będzie jej przebieg, by On Ciebie prowadził i usuwał wszelkie przeszkody, wszelkie zakłócenia, roztargnienia w niej oraz by Twoje myśli, pragnienia i decyzje oczyszczał i kierował ku Panu Bogu. Może to potrwać jakiś czas, nie spiesz się, abyś dobrze wszedł w to spotkanie.

Niech to wszystko, co Ci przyjdzie na modlitwie, będzie dla ucieśnienia Boga, dla Jego chwały, dla Twojego wzrostu w wierze, umocnieniu Twojej postawy służby, bardziej gorliwego uczestnictwa w Eucharystii jak i ku pożytkowi innych ludzi. Cokolwiek na modlitwie się wydarzy, jakie przyjdą Ci 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. Takie wprowadzenie do modlitwy niech będzie przez Ciebie kontynuowane przez całe rekolekcje. To bardzo ważne, aby dobrze wejść w modlitwę.

II. Wchodząc w to spotkanie przypomnij sobie tekst z Pisma świętego, który będziesz rozważał (możesz go jeszcze raz spokojnie przeczytać), a następnie zaangażuj wyobraźnię. Wyobraź sobie, jak Jezus ze swoją Matką rozmawiają na weselu w Kanie Galilejskiej.

III. Poproś teraz Pana o szczególny owoc tej modlitwy. Dziś poproś szczególnie, abyś umiał być wdzięczny za Matkę, która wstawia się za Tobą, zanim Ty zwrócisz się o pomoc, a także poproś o postawę wdzięczności za dar Eucharystii.

#### **1. Matka**

Spójrz na Maryję, która dostrzega, że w czasie wesela zaczyna brakować wina. Może zobaczyła czyjś zmartwiony, niespokojny wzrok... Maryja, pełna łaski, napełniona Bożą Miłością, nie koncentrowała się na sobie, ale potrafiła dostrzec czyjeś zmartwienie. Wiedziała, że Jezus może zaradzić w każdej potrzebie. Że tam, gdzie jest Jej Syn, nie może zabraknąć wina, które jest symbolem radości i obfitości Bożego błogostawieństwa. Zobacz, jak Maryja patrzy z miłością i troską na człowieka – nie po to, aby wytknąć braki, ale po to, by im zaradzić. Maryja jest Kochana!

Czy ja, kiedy dostrzegam ludzką biedę, staram się, na miarę swoich możliwości, jej zaradzić – obecnością, dobrym słowem, modlitwą, chlebem, swoją ofiarą duchową także materialną...? Poproś Maryję o Jej oczy, abym umiał patrzeć na ludzi z miłością.

#### **2. Znak wina**

W Starym Testamencie wino symbolizuje wszelką radość, jaką człowiek może przeżywać na ziemi, a także przyjaźń, miłość. Tutaj nie chodzi o to, aby popatrzeć na wino jako na alkohol. Takie mamy niekiedy nasze spojrzenie: widząc ludzi nadużywających trunków, słuchając o krzywdzie, jaka się stała pod wpływem alkoholu.

Wino w sensie biblijnym stworzone jest dla rozweselenia ludzi (por. Syr 31, 27-28). To owoc współpracy człowieka z Bożym błogosławieństwem. Przemiana wody w wino w Kanie Galilejskiej, obfitość wybornego wina to znak, że przyszedł Mesjasz i zaczął się czas wypełniania Bożych obietnic. Cud w Kanie nie dokonałby się, gdyby nie zabrakło wina. Czy wierzę w to, że moje braki i niedomagania, Jezus, mój Zbawiciel może przemienić w wyborne wino? Wystarczy tylko, że zaproszę Go, wraz z Jego Matką, do swego życia... Kiedy umocnię moją postawę współpracy z Łaską Bożą, może stać się wyborne wino.

### 3. Eucharystia

W czasie Eucharystii kapłan, podnosząc nad ołtarzem kielich z winem, błogosławi Boga za dar wina, które jest owocem winnego krzewu i pracy rąk ludzkich. Jednocześnie prosi, aby stało się ono dla nas napojem dającym życie wieczne. Winne grona, nim staną się winem, muszą zostać zmiżdżone w tłoczni. Symbolizuje to ludzkie życie: i cierpienia i radości. My też często jesteśmy „zgniatani” przez różne trudności, zmartwienia i kłopoty życiowe. Mają one jednak wartość wieczną, zbawczą, jeśli jesteśmy w stanie ofiarować je Panu podczas Eucharystii, złożyć na ołtarzu razem z Jezusowym cierpieniem. Jezus może przemienić je w wyborne wino. Czy dziękuję Panu za Eucharystię? Czy Eucharystia jest dla mnie okazją do dziękczynienia? Także za trudne doświadczenia!?

### Zakończenie modlitwy

Kończąc modlitwę porozmawiaj z Panem i powiedz Mu o tym, co teraz czujesz, co myślisz, czego doświadczasz, co się zadziało przez ten czas modlitwy. Niech to będzie spontaniczna rozmowa. Wylej przed Nim swoje serce, które On przed chwilą poruszył na modlitwie. Pamiętaj by to, co będziesz mówił Bogu

miało związek z przebytą modlitwą, z tym czasem który minął, o czym rozważałeś. Niech to zakończenie modlitwy nie będzie „urwane”, ani „na odczepnego”. Poproś o łaskę otwartości w swoim życiu i o postawę wdzięczności. Porozmawiaj z Maryją i Jezusem o tym, czego doświadczyłeś podczas tej medytacji. Podziękuj za Matkę, która wstawia się za Tobą, zanim poproszę Ją o pomoc. Podziękuję także za swoje braki, które mogą stać się miejscem przemiany w najwyborniejsze wino. Podziękuj za Eucharystię, w czasie której, Jezus daje mi Siebie, na życie wieczne.

Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – radości, pokoju, bezpieczeństwa, a może smutku, obawy, lęku. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to, co odkryłeś (choć może to być nie łatwe), lub poprosić Go o coś, czego bardzo potrzebujesz w Twoim nawróceniu, może w lepszym przeżywaniu Eucharystii. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z przyjacielem.

Na zakończenie pomódl się słowami: **Ojcze nasz...**

Zachęcam, byś zapisał sobie refleksje po modlitwie, jakieś szczególne poruszenia duchowe czy myśli, światła, to, co ważnego stało się w przeciągu tego czasu, które będą takim swoistym dzienniczkiem duchowym z tych rekolekcji. Ważne, aby po modlitwie pozostał „ślad”, abyś pamiętał, by nie uleciało. Te zapiski mogą Ci pomóc zobaczyć drogę, po której Pan Cię prowadzi, ścieżki, po których On idzie z Tobą przez życie. Zapisz postanowienia.

## Środa – 6 grudnia 2023 (Dzień 4)

### Przeczytaj Ewangelię – J 6, 1-14

I. Na początku modlitwy wycisz się, uświadom sobie Twoją obecność „tu i teraz”, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. Stań krok przed miejscem, gdzie będziesz chciał się modlić, czy to na klęcząco, czy na siedząco, czy stojąc. Uświadom sobie, że za chwilę zajmiesz to miejsce, Twoje miejsce spotkania z Bogiem. Przyjmij taką postawę, abyś nie musiał jej zmieniać podczas modlitwy. Ponieważ chcesz się spotkać z Bogiem, rozmawiać z Nim, więc On Jest Obecny. Pamiętaj, że to **Bóg jest pierwszy** w modlitwie, On jest jej inicjatorem; a Ty dołączasz do Niego. Uspokój oddech, emocje, uczyni znak krzyża, zajmij swoje miejsce i uświadom sobie, że oto Bóg jest teraz przy Tobie. Po uczynieniu znaku krzyża, poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie a także o to, by to Duch Święty tę modlitwę prowadził, bo to On decyduje o tym, jaki będzie jej przebieg, by On Ciebie prowadził i usuwał wszelkie przeszkody, wszelkie zakłócenia, roztargnienia w niej oraz by Twoje myśli, pragnienia i decyzje oczyszczał i kierował ku Panu Bogu. Może to potrwać jakiś czas, nie spiesz się, abyś dobrze wszedł w to spotkanie.

Niech to wszystko, co Ci przyjdzie na modlitwie, będzie dla ucieszenia Boga, dla Jego chwały, dla Twojego wzrostu w wierze, umocnieniu Twojej postawy służby, bardziej gorliwego uczestnictwa w Eucharystii jak i ku pożytkowi innych ludzi. Cokolwiek na modlitwie się wydarzy, jakie przyjdą Ci 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. Takie wprowadzenie do modlitwy niech będzie przez Ciebie kontynuowane przez całe rekolekcje. To bardzo ważne, aby dobrze wejść w modlitwę.

II. Wchodząc w to spotkanie przypomnij sobie tekst z Pisma świętego, który będziesz rozważał (możesz go jeszcze raz spokojnie przeczytać), a następnie zaangażuj wyobraźnię. Wyobraź sobie, jak Jezus dokonuje cudu rozmnożenia chleba.

III. Poproś teraz Pana o szczególny owoc tej modlitwy. Dziś poproś szczególnie, o wielkie pragnienia, które tylko Bóg może zaspokoić; o wdzięczność za to, jak Bóg mnie karmi.

#### 1. Chleb

Chleb symbolizuje podstawowy pokarm człowieka; to coś, co jest nam niezbędne do życia. Szedł za Nim wielki tłum, bo widziano znaki, jakie czynił na tych, którzy chorowali. Ludzie Ignęli do Jezusa z powodu Jego uzdrawiającej mocy i z racji swoich słabości.

Co dla mnie jest codziennym chlebem? Czego najbardziej potrzebuję do życia?

Z jakimi pragnieniami przychodzę do Jezusa w czasie tych rekolekcji adwentowych?

2. Jezus więc wziął chleby, odmówiwszy dziękczynienie, rozdał siedzącym; podobnie uczynił z rybami, rozdając tyle, ile kto chciał

Czy przynoszę do stóp Jezusa to co mam, to moje „niewiele”: swoje „pięć chlebów i dwie ryby”, aby On mógł je rozmnożyć? Co to może oznaczać dla mnie: te „pięć chlebów i dwie ryby”. Jak to rozumiem w moim życiu?

Zobacz, jak Jezus dba o to, by niczego mi nie zabrakło, także codziennego pokarmu. Jezus nie wydziela, daje tyle, ile pragnę. Czy mam odwagę pragnąć i prosić o wiele?

**3.** Wzbudź wdzięczność dla Jezusa za to, że przychodzi karmić mnie Swoim Ciałem w każdej Eucharystii.

Mówiąc „chleb”, my, chrześcijanie, myślimy także o Chlebie Eucharystycznym, o Komunii Świętej. W czasie Eucharystii kapłan, podnosząc nad ołtarzem patenę z chlebem, błogosławi Boga, „bo dzięki Jego hojności otrzymaliśmy chleb, owoc ziemi i pracy rąk ludzkich”. Jednocześnie prosi, aby ten chleb, który ofiarujemy Bogu, stał się dla nas chlebem życia. Słowo Boże poucza nas, jak żyć, a Eucharystia daje nam siły do życia Słowem.

Czy jestem wdzięczny za ten Święty Pokarm, który daje ŻYCIE mojej duszy? Zatrzymaj się nad tym... czy Komunia św. nie stała się może dla Ciebie rutyną, przyzwyczajeniem, tradycją, ... to bardzo ważne pytania!

### **Propozycja ćwiczenia duchowego!**

Jak się odważysz, będąc na Eucharystii, kiedy jesteś w stanie łaski uświęcającej i możesz przystąpić do Komunii św. odważ się nie przyjąć Komunii św. Zobacz, co będzie się działo w Twoim duchu, czy rzeczywiście odczujesz, doświadczysz braku Jezusa żywego? Czy też niewiele się zmieni? Jak się zachowasz, jak będzie wyglądał Twój dzień? Jak przeżyjesz ten dzień? Czy doświadczysz jakiegoś „pustki”? Może to być bogate ćwiczenie duchowe.

### **Zakończenie modlitwy**

Kończąc modlitwę porozmawiaj z Panem i powiedz Mu o tym, co teraz czujesz, co myślisz, czego doświadczasz, co się zadziało przez ten czas modlitwy. Niech to będzie spontaniczna rozmowa. Wylej przed Nim swoje serce, które On przed chwilą poruszył na modlitwie. Pamiętaj by to, co będziesz mówił Bogu miało związek z przebytą modlitwą, z tym czasem który minął, o czym rozważałeś.

Niech to zakończenie modlitwy nie będzie *„urwane”*, ani *„na odczepnego”*. Poproś o łaskę otwartości w swoim życiu i o postawę wdzięczności. Porozmawiaj z Jezusem o tym, co poruszyło Ciebie podczas medytacji. Podziękuję za to, że wybrał właśnie Ciebie i zaprosił na te rekolekcje. Poproś także o odwagę odkrywania w sercu wielkich pragnień.

Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – radości, pokoju, bezpieczeństwa, a może smutku, obawy, lęku. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to, co odkryłeś (choć może to być nie łatwe, bo może odkryjesz swój egoizm i małość), lub poprosić Go o coś, czego bardzo potrzebujesz w Twoim nawróceniu, może w lepszym przeżywaniu Eucharystii, może właśnie podczas mszy roratniej. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z przyjacielem.

Na zakończenie pomódl się słowami: **Ojciec nasz...**

Zachęcam, byś zapisał sobie refleksje po modlitwie, jakieś szczególne poruszenia duchowe czy myśli, światła, to, co ważnego stało się w przeciągu tego czasu, które będą takim swoistym dzienniczkiem duchowym z tych rekolekcji. Ważne, aby po modlitwie pozostał *„ślad”*, abyś pamiętał, by nie uleciało. Te zapiski mogą Ci pomóc zobaczyć drogę, po której Pan Cię prowadzi, ścieżki, po których On idzie z Tobą przez życie.



## Czwartek – 7 grudnia 2023 (Dzień 5)

### Przeczytaj Ewangelię – Łk 17, 11-19

I. Na początku modlitwy wycisz się, uświadom sobie Twoją obecność „tu i teraz”, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. Stań krok przed miejscem, gdzie będziesz chciał się modlić, czy to na klęcząco, czy na siedząco, czy stojąc. Uświadom sobie, że za chwilę zajmiesz to miejsce, Twoje miejsce spotkania z Bogiem. Przyjmij taką postawę, abyś nie musiał jej zmieniać podczas modlitwy. Ponieważ chcesz się spotkać z Bogiem, rozmawiać z Nim, więc On Jest Obecny. Pamiętaj, że to Bóg jest pierwszy w modlitwie, On jest jej inicjatorem; a Ty dołączasz do Niego. Uspokój oddech, emocje, uczynź znak krzyża, zajmij swoje miejsce i uświadom sobie, że oto Bóg jest teraz przy Tobie. Po uczynieniu znaku krzyża, poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie a także o to, by to Duch Święty tę modlitwę prowadził, bo to On decyduje o tym, jaki będzie jej przebieg, by On Ciebie prowadził i usuwał wszelkie przeszkody, wszelkie zakłócenia, roztargnienia w niej oraz by Twoje myśli, pragnienia i decyzje oczyszczał i kierował ku Panu Bogu. Może to potrwać jakiś czas, nie spiesz się, abyś dobrze wszedł w to spotkanie.

Niech to wszystko, co Ci przyjdzie na modlitwie, będzie dla ucieśnienia Boga, dla Jego chwały, dla Twojego wzrostu w wierze, umocnieniu Twojej postawy służby, bardziej gorliwego uczestnictwa w Eucharystii jak i ku pożytkowi innych ludzi. Cokolwiek na modlitwie się wydarzy, jakie przyjdą Ci 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. Takie wprowadzenie do modlitwy niech będzie przez Ciebie kontynuowane przez całe rekolekcje. To bardzo ważne, aby dobrze wejść w modlitwę.

II. Wchodząc w to spotkanie przypomnij sobie tekst z Pisma świętego, który będziesz rozważał (możesz go jeszcze raz spokojnie przeczytać), a następnie zaangażuj wyobraźnię. Wyobraź sobie, jak uzdrowiony trędowaty dziękuje Jezusowi.

III. Poproś teraz Pana o szczególny owoc tej modlitwy. Dziś poproś szczególnie, o postawę wdzięczności wobec Boga za wszystkie dary, szczególnie za dar Eucharystii.

#### 1. Jezusie, Mistrzu, ulituj się nad nami!

Rozpocznij od pomyślenia, jak często prosisz Pana o jakieś łaski. Jak głośno, intensywnie potrafisz wołać? Czy prosisz i jak prosisz innych o modlitwę, o wstawiennictwo za siebie? Jak bardzo zabiegasz o łaski, których potrzebujesz? A teraz zastanów się, czy kiedy już dostaniesz to, o co prosiłeś, **z takim samym zapalem dziękujesz za otrzymane dobro?** A może szybko zapominasz o Bogu – dawcy wszelkich łask? Czy pamiętasz o Panu, kiedy już jesteś syty, zadowolony, bezpieczny, kiedy zdrowie Ci dopisuje, na koncie masz parę złotych (Euro), a przyjaciele chętnie spędzają z Tobą czas? Czy wtedy chwalisz Boga donośnym głosem? Jaka jest Twoja postawa?

2. (...) widząc, że jest uzdrowiony, wrócił, chwając Boga donośnym głosem, upadł na twarz do nóg Jego i dziękował Mu

Zobacz, jak wiele łask już otrzymałeś. Św. Paweł napisał: „W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was” (1 Tes 5, 18).

W jednym z języków afrykańskich słowo „dziękować” zastępuje wyrażenie „patrzeć wstecz” – jest w tym głęboka myśl, że spojrzenie wstecz, rodzi wdzięczność. Spójrz więc z wdzięcznością na swoje życie i podziękuj Bogu za wszystko, co było dla Ciebie największym darem. I nie żałuj czasu na dziękczynienie Bogu,

płynące prosto z serca. Zastanów się także, czy może komuś jeszcze powinienem dzisiaj powiedzieć „dziękuję”. To ważna postawa, może Ciebie wiele nie kosztuje a dla innych może być wielkim darem.

### 3. Wstań, idź, twoja wiara cię uzdrowiła

Wiara prowadzi nas na Eucharystię. Każda Msza Święta to spotkanie z Jezusem, który karmi nas Swoim Ciałem i leczy nasze dusze. Jak pisze w Dzienniczku św. Siostra Faustyna Kowalska: „Aniołowie, gdyby zazdrościć mogli, to by nam dwóch rzeczy zazdrościli: pierwszej – to jest przyjmowania Komunii świętej, a drugiej – to jest cierpienia”. Słowami modlitwy wypowiedzianej po konsekracji kapłan zachęca wiernych do dziękczynienia: „Wspominając śmierć i zmartwychwstanie Twojego Syna, ofiarujemy Tobie, Boże, Chleb życia i Kielich zbawienia, **i dziękujemy, że nas wybrałeś**, abyśmy stali przed Tobą i Tobie służyli”.

Czy jest we mnie wdzięczność za zaproszenie do służby Panu i za dar Eucharystii?

### Zakończenie modlitwy

Kończąc modlitwę porozmawiaj z Panem i powiedz Mu o tym, co teraz czujesz, co myślisz, czego doświadczasz, co się zadziało przez ten czas modlitwy. Niech to będzie spontaniczna rozmowa. Wylej przed Nim swoje serce, które On przed chwilą poruszył na modlitwie. Pamiętaj by to, co będziesz mówił Bogu miało związek z przebytą modlitwą, z tym czasem który minął, o czym rozważałeś. Niech to zakończenie modlitwy nie będzie "urwane", ani "na odczepnego". Poproś o łaskę otwartości w swoim życiu i o postawę wdzięczności. Porozmawiaj z Jezusem o tym, co

poruszyło Ciebie podczas medytacji. Podziękuję za łaskę wiary i możliwość przyjmowania Jezusa w Eucharystii.

Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – radości, pokoju, bezpieczeństwa, a może smutku, obawy, lęku. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to, co odkryłeś (choć może to być nie łatwe, bo może okazało się, że jesteś mało wdzięczny), lub poprosić Go o coś, czego bardzo potrzebujesz w Twoim nawróceniu, może w lepszym przeżywaniu Eucharystii, pod kątem wdzięczności. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z przyjacielem.

Na zakończenie pomódl się słowami: **Ojcze nasz...**

Zachęcam, byś zapisał sobie refleksje po modlitwie, jakieś szczególne poruszenia duchowe czy myśli, światła, to, co ważnego stało się w przeciągu tego czasu, które będą takim swoistym dzienniczkiem duchowym z tych rekolekcji. Ważne, aby po modlitwie pozostał "ślad", abyś pamiętał, by nie uleciało. Te zapiski mogą Ci pomóc zobaczyć drogę, po której Pan Cię prowadzi, ścieżki, po których On idzie z Tobą przez życie.

## Piątek – 8 grudnia 2023 (Dzień 6)

### **Przeczytaj Psalm – Ps 42**

I. Na początku modlitwy wycisz się, uświadom sobie Twoją obecność „tu i teraz”, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. Stań krok przed miejscem, gdzie będziesz chciał się modlić, czy to na klęcząco, czy na siedząco, czy stojąc. Uświadom sobie, że za chwilę zajmiesz to miejsce, Twoje miejsce spotkania z Bogiem. Przyjmij taką postawę, abyś nie musiał jej zmieniać podczas modlitwy. Ponieważ chcesz się spotkać z Bogiem, rozmawiać z Nim, więc On Jest Obecny. Pamiętaj, że to Bóg jest pierwszy w modlitwie, On jest jej inicjatorem; a Ty dołączasz do Niego. Uspokój oddech, emocje, uczyni znak krzyża, zajmij swoje miejsce i uświadom sobie, że oto Bóg jest teraz przy Tobie. Po uczynieniu znaku krzyża, poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie a także o to, by to Duch Święty tę modlitwę prowadził, bo to On decyduje o tym, jaki będzie jej przebieg, by On Ciebie prowadził i usuwał wszelkie przeszkody, wszelkie zakłócenia, roztargnienia w niej oraz by Twoje myśli, pragnienia i decyzje oczyszczał i kierował ku Panu Bogu. Może to potrwać jakiś czas, nie spiesz się, abyś dobrze wszedł w to spotkanie.

Niech to wszystko, co Ci przyjdzie na modlitwie, będzie dla ucieśnienia Boga, dla Jego chwały, dla Twojego wzrostu w wierze, umocnieniu Twojej postawy służby, bardziej gorliwego uczestnictwa w Eucharystii jak i ku pożytkowi innych ludzi. Cokolwiek na modlitwie się wydarzy, jakie przyjdą Ci 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. Takie wprowadzenie do modlitwy niech będzie przez Ciebie kontynuowane przez całe rekolekcje. To bardzo ważne, aby dobrze wejść w modlitwę.

II. Wchodząc w to spotkanie przypomnij sobie tekst z Psalmu, który będziesz rozważał (możesz go jeszcze raz spokojnie przeczytać), a następnie zaangażuj wyobraźnię. Wyobraź sobie, duchowo lub realnie, że znajdujesz się przed Jezusem obecnym w Najświętszym Sakramencie, by otworzyć przed Nim swoje serce.

III. Poproś teraz Pana o szczególny owoc tej modlitwy. Dziś poproś o stanięcie przed Nim w całej prawdzie swojego życia i zwrócenie swoich najgłębszych pragnień i tęsknot ku Temu, który sam jeden może je wypełnić, zaspokoić.

#### **1. Jak łania pragnie wody**

Przypomnij sobie, kiedy podobnie jak łania z Psalmu, doświadczyłeś braku zaspokojenia podstawowych potrzeb, gdy byłeś głodny, spragniony, zziębnięty, niewyspany, w stanie poważnego zagrożenia zdrowia czy życia... Dzięki tym trudnym sytuacjom możesz lepiej zrozumieć, że nic tak naprawdę Ci się nie należy, a kruche życie człowieka, stale jest utrzymywane dzięki łasce i dobroci Boga. To wielkie odkrycie!

Stąd w Jezusowej modlitwie do Ojca znajdują się słowa: „Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj”. On jest Słowem, które stało się Ciałem – ze wszystkimi tego konsekwencjami. Powierz Panu wszelkie potrzeby i niepokoje związane z Twoim ciałem. Oddaj się cały. Nie spiesz się w modlitwie, masz czas na dogłębne przemyślenia.

#### **2. Łzy stały się dla mnie chlebem**

Również nasze ludzkie wnętrze, nasza psychika potrzebuje pokarmu, aby żyć, wzrastać i rozwijać się. Od początku naszego istnienia pozostajemy w relacjach najpierw z najbliższymi osobami, potem tych więzi jest coraz więcej i stają się one bardzo złożone.

Naszym codziennym chlebem są nie tylko takie wartości jak: miłość, mądrość i pouczenie, uznanie czy zrozumienie, które otrzymujemy, ale również trudne doświadczenia, czasami bolesne, które nas uczą i pomagają dojrzeć. Dotykają nas problemy osobiste, ale także problemy innych ludzi, a nawet grup społecznych, do których należymy. niesprawiedliwość społeczna boli nas, cwaniactwo i żerowanie na słabszych. Dotyka nas wojna i na Ukrainie i w Ziemi świętej. Niektórych także sytuacja społeczna i polityczna w kraju.

Oddaj Panu aktualną sytuację swojej ludzkiej drogi i wszystkie związane z tym przeżycia. Przedstaw je Panu.

### 3. Dusza moja pragnie Boga, Boga żywego

To wołanie wypływa z samej głębi naszej istoty, nie są w stanie go zagłuszyć ani „nurty i fale” przeciwne; ani nasze grzechy, ani słabości czy odejścia i zaparcia się Boga. Nawet jeśli w tym momencie doświadczenie spotkania z Bogiem jest już obecne tylko we wspomnieniu, to rozbudziło ono na tyle silną w nas duchową tęsknotę, że tego pragnienia nic już nie może stłumić i pozwoli nam ono przetrwać okresy ciemności i smutku. Tak naprawdę Boga pragniemy w naszym wnętrzu, całą swoją istotą.

**Żywy Bóg jest dla nas Skalą.** Nie przestajemy do Niego wołać, ponieważ z Niego wypływa najgłębszy sens i cel naszego życia. Nie przestajemy do Niego wołać, ponieważ w Nim kochamy, poruszamy się i jesteśmy, żyjemy. Zawołam więc do Tego, który mnie słyszy, kocha i tęskni za mną. Ciebie pragnę mój Boże...

### 4. Ufaj Bogu, bo jeszcze Go będę wystawiać

Psalmista upomina sam siebie przed postawą zniechęcenia i narzekania. Przypomina sobie, że to sam Bóg jest zbawieniem i do Niego należy przyszłość, również ta ostateczna. „Lżenie przeciwników” nic więc nie znaczy – nie ma żadnej mocy.

Św. Ignacy nazwał szatana „nieprzyjacielem ludzkiej natury”, gdyż jest on żywo zainteresowany odebraniem nam nadziei. Okaż więc zaufanie Temu, który jest wiarygodny i wierny wszystkim swoim obietnicom. On poprowadzi Ciebie najlepszą drogą. Zaufaj Panu już dziś.

### Zakończenie modlitwy

Kończąc modlitwę porozmawiaj z Panem i powiedz Mu o tym, co teraz czujesz, co myślisz, czego doświadczasz, co się zadziało przez ten czas modlitwy. Jak w poprzednie dni. Poproś o łaskę otwartości w swoim życiu i o postawę wdzięczności. Porozmawiaj z Jezusem o tym, co poruszyło mnie podczas medytacji. Podziękuj za łaskę wiary i możliwość przyjmowania Jezusa w Eucharystii.

Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – radości, pokoju, bezpieczeństwa, a może smutku, obawy, lęku. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to, co odkryłeś (choć może to być nie łatwe), lub poprosić Go o coś, czego bardzo potrzebujesz w Twoim nawróceniu, może w lepszym przeżywaniu Eucharystii. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z przyjacielem.

Na zakończenie pomódl się słowami: **Ojcze nasz...**

Zachęcam, byś zapisał sobie refleksje po modlitwie, jakieś szczególne poruszenia duchowe czy myśli, światła, to, co ważnego stało się w przeciągu tego czasu. Ważne, aby po modlitwie pozostał "ślad". Te zapiski mogą Ci pomóc zobaczyć drogę, po której Pan Cię prowadzi, ścieżki, po których On idzie z Tobą przez życie.

## **Sobota – 9 grudnia 2023**

### **Modlitwa powtórkowa (Dzień 7)**

Idąc za wskazaniem św. Ojca Ignacego Loyoli, zapraszam, aby kolejny dzień naszych rekolekcji adwentowych, to była modlitwa powtórkowa. W powtórkach modlitwy zachowujemy cały układ modlitwy taki sam: początek modlitwy, postawa, jak i miejsce oraz zakończenie. Wybieramy do powtórzenia tę modlitwę, którą zdecydujemy. Wyboru dokonujemy na kilka sposobów. Wybierz taki, który najbardziej Ci pomoże spotkać się z Bogiem.

**1.** Z całego tygodnia wybierz jeden tekst, który najbardziej Cię poruszył, z którego wyciągnąłeś najwięcej owocu duchowego, w którym czułeś najbardziej obecność Boga i Jego działanie w swoim życiu. Powtórz tę modlitwę – skoro było to głębokie spotkanie z Panem – to uwierz, że On chce jeszcze raz się z Tobą spotkać w tym właśnie tekście. Staraj się nie wyszukiwać nowych treści, tylko skoncentruj się na tych słowach czy zdaniach, które wtedy Cię zatrzymały i dały najwięcej „smaku duchowego”.

**2.** Z całego tygodnia wybierz tekst, który poszedł Ci najłatwiej, w którym miałeś bardzo dużo rozprożeń, gdzie może miałeś poczucie, że to „*stracony czas*”. Według tego samego sposobu co wyżej, powtórz tę medytację, prosząc Pana, by tym razem pomógł Ci usunąć przeszkody w dobrym przeżyciu tego spotkania z Nim. Nie chodzi jednak o to, by „*nadrobić*” jakiś tekst, ale by zobaczyć, że w trudnościach też przychodzi Bóg, by nam coś pokazać.

**3.** Przejrzyj notatki z całego minionego tygodnia (refleksje z modlitwy, miejsca, które Cię najbardziej poruszyły, itp.) i wybierając kilka myśli z tego czasu, przygotuj na ich bazie modlitwę na dzisiaj. Chodzi o to, by ponownie zatrzymać się na tych

samych myślach, czy poruszeniach, które Cię dotknęły w ciągu tygodnia i próbować na nowo, na jeszcze głębszym poziomie, spotkać się z Bogiem w tych miejscach.

**4.** Jeżeli tak się zdarzyło, że opuściłeś któreś rozmyślanie z różnych racji czy „*kumulacji spraw i trudności*” to jest to dzień, aby właśnie tę modlitwę odprawić.

Powtórka – to nie jest „*kopiowanie*” tej samej modlitwy w taki sam sposób jak prowadziliśmy ją za pierwszym razem. Powtarzanie ma na celu ponowne zatrzymanie się na tych samych treściach czy poruszeniach, które Cię dotknęły, jak pierwszy raz odbywałeś tę modlitwę; jednakowoż potrzeba starać się wejść w nie jeszcze głębiej, spotkać się z Bogiem w tych miejscach, na jeszcze głębszym poziomie zażyłości, wejść wewnątrz siebie z uczuciami, emocjami, pełnym zaangażowaniem.

Powtórka, to także umocnienie uzyskanego już owocu w pierwszej modlitwie. Nasz Pan chce jeszcze raz się z Tobą spotkać w tym właśnie tekście. Staraj się nie wyszukiwać nowych treści, tylko skoncentruj się na tych słowach i zdaniach, które wtedy Cię zatrzymały i dały najwięcej „smaku duchowego”, radości, pocieszenia, umocnienia...

Niech powtórka ugruntuje te owoce jakie osiągnąłeś za pierwszym razem. Smakuj, doświadczaj, ugruntowuj się w doświadczeniach duchowych.

*Pamiętamy o tym, aby zachować schemat modlitwy: początek, wejście w modlitwę, uświadomienie sobie siebie samego i obecności Bożej. Na zakończenie rozmowa końcowa, zapisanie owoców modlitwy, postanowień.*