

Wprowadzenie do modlitwy

Na wstępie taka uwaga praktyczna, która odnosić się będzie do każdej modlitwy, przez całe rekolekcje, przez cały okres Wielkiego Postu A.D. 2024. Sposób modlenia się nie będzie ulegał zmianie. Zmieniać się będą jedynie treści do modlitwy, natomiast metoda pozostanie taka sama. I tak, wstęp, początek modlitwy będzie taki sam – i to jest ważne, aby dobrze wejść w relację z Bogiem, aby zachować pewien rytm, można powiedzieć taki *"dobry nawyk"* w relacji z Bogiem.

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. Jak na klęcząco, możesz sobie podłożyć pod kolana koc, aby nie myśleć o tym, że bolą kolana ale o spotkaniu z Bogiem. 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 prowadził tę modlitwę, 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 sprawienia radości Twojemu Bogu, dla Jego chwały; niech będzie także dla Twojego wzrostu w wierze, umocnieniu Twojej postawy służby, postawy wiary, jak i ku pożytkowi innych ludzi. Cokolwiek na modlitwie się wydarzy, jakie Ci przyjdą myśli, w którą stronę pójdzie modlitwa, 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 tego błogosławionego czasu Wielkiego Postu A.D. 2024. To bardzo ważne, aby dobrze wejść w modlitwę. Możesz sobie wydrukować na osobnej kartce to wprowadzenie – bo jest bardzo ważne w początkowej fazie modlitwy.

II. Wchodząc w to spotkanie przypomnij sobie tekst z Pisma świętego, który będziesz rozważał (możesz go jeszcze raz spokojnie przeczytać), a następnie zaangażuj wyobraźnię. Wyobraźnia w modlitwie jest ważna, bo pozwala na to, aby gdy przyjdą rozproszenia, gdy wypadniesz z modlitwy, właśnie przez wyobrażenie sobie miejsca modlitwy, tego obrazu, wrócić do treści rozważania. Obraz do modlitwy także będzie podany przy każdym rozmyślaniu.

III. Poproś teraz Pana o szczególny owoc tej modlitwy. Dobrze jest, aby modlitwa ku czemuś prowadziła, aby był jej jakiś cel, aby pomagała nam w naszym nawróceniu, bądź w umocnieniu postaw, które już są nawrócone a potrzebują umocnienia. Taka prośba także będzie podawana w naszych rekolekcjach w każdej modlitwie.

Zakończenie modlitwy

Podobnie kończąc każdą modlitwę przez ostatnie ok. 5 min. porozmawiaj z Panem i powiedz Mu o tym, co teraz czujesz, co myślisz, czego doświadczasz, jaka była ta modlitwa, co się na niej wydarzyło, co poruszałeś... Niech to będzie spontaniczna rozmowa. Ważne, aby modlitwy nie ucinąć nagle! „Wylej” przed Bogiem 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 w oparciu o Słowo Boże. Nie muszą to być zawsze piękne, „pobożne słowa”, ale niech one będą prawdziwe, szczere, Twoje... Podziękuję Panu Bogu za ten czas, za to, że pozwala Ci poznać siebie samego, takiego jakim jesteś naprawdę, otwiera Ciebie na prawdę o Tobie, Twoim sercu. Niech to zakończenie modlitwy nie będzie zbyt pochopne ani *„na odczepnego”*.

Spróbuj zapisać sobie w swoim "dzienniczku duchowym" najważniejsze myśli, światła, uczucia, jakie pojawiły się podczas całej modlitwy, także postanowienia, decyzje, poruszenia duchowe, to, co ważnego stało się w przeciągu tego czasu. Jeśli nie możesz uczynić tego od razu po modlitwie, zrób to później, **ale to uczyn!** Ważne, aby po modlitwie pozostał "ślad", aby było do czego się odnieść, by nie uleciało. Zapisywanie jest ważne. Notatki jakie poczynisz będą pomocne Tobie, abyś mógł zobaczyć Twoją drogę duchową, jak Bóg Ciebie prowadzi. Ważne jest to, jakbyś chciał wrócić do swojego doświadczenia; przypomnieć sobie, że takie wydarzenie miało miejsce. Pamięć jest ulotna. Gdyby nie pisanie, nigdy by nie powstał „Dzienniczek Siostry Faustyny”.

Piątki w czasie rekolekcji

To wyjątkowy dzień dla osób wierzących. Dzień, w którym wracamy pamięcią do tego, co uczynił dla mnie Pan Jezus w Wielki Piątek na krzyżu. Stąd piątek w okresie Wielkiego Postu jaki przeżywamy – (a jeszcze bardziej piątek podczas rekolekcji) – to **szczególny dla nas dzień.** Bardzo zachęcam w tym dniu do postu. Nie mam na myśli tylko aspektu jedzenia, ale myślę o szerokim znaczeniu postu. Zapraszam do przeżycia tego dnia wyjątkowo. W miarę możliwości, spróbujmy stworzyć sobie jakby pustynię, dzień ciszy i skupienia, refleksji. Myślę o tym, aby w tym dniu było więcej milczenia, ciszy, lektury duchowej, Słowa Bożego... Mniej niepotrzebnych rozmów, mniej komputera, telewizji, komórki, portali społecznościowych, tego, co nie sprzyja wyciszeniu i skupieniu na Panu Jezusie. Oczywiście chodzi o mądre podejście do tego ćwiczenia, aby nie było zaniedbań w obowiązkach i tym, co konieczne do zrobienia. Chodzi o to, aby zostawić i nie zajmować się tym co niekonieczne i to, co sprawia przyjemność; ofiarować Jezusowi, jako wdzięczność za to, że tak bardzo mnie (nas) kocha, że tak bardzo mnie umiłował.

Jako modlitwę we wszystkie piątki okresu Wielkiego Postu proponuję, aby rozważać poszczególne stacje Drogi Krzyżowej. Schemat modlitwy niech pozostanie ten sam. Na początek, wejść w obecność Bożą, wyobrazić sobie to, co chcę rozważyć, prosić o owoc modlitwy. Poszczególne stacje są nam znane. Na każde rozmyślanie weźmy sobie nie więcej jak dwie stacje Drogi Krzyżowej. Temat naszego rozważania niech będzie jeden: **Co Pan Jezus chce mi powiedzieć w tej stacji, o czym chciałby ze mną porozmawiać, jak ta stacja, którą rozważam koresponduje z moim doświadczeniem życiowym, gdzie jestem w niej obecny.**

Środa Popielcowa – 14 lutego 2024r.

Przeczytaj Ewangelię Mt 6, 1-6; 16-18 (Wprowadzenie)

Obraz do modlitwy – to jest fragment z Kazania na Górze. Wyobraź sobie Jezusa, który swoje kazanie kieruje bezpośrednio do Ciebie, zamij dobre miejsce na tej Górze, abyś widział i dobrze słyszał.

Prośba o owoc – aby zapadło Ci w serce nauczanie Jezusa, by codzienność była naznaczona wykonywaniem Słowa Jezusowego.

1. Relacja – modlitwa.

W tym fragmencie nauki Jezusa o modlitwie przebija zachęta do wielkiej intymności. Tylko dwie Osoby: Ojciec i ja. Ukryta, cicha przestrzeń na wspólne bycie, na budowanie intymności. „Izdebka, drzwi zamknięte” – żadnych specjalnych dodatków. Otwarte drzwi serca, słuchanie, mówienie, codzienny czas, to co jest w zasięgu moich możliwości. Pierwsze zaproszenie w Słowie na czas Wielkiego Postu, to dać czas Bogu Ojcu, tam gdzie jestem i żyję. Tam, gdzie toczy się moje „tu i teraz”. Czy mam już przewidziany, ustalony czas na codzienne spotkanie ze Słowem? Czy wiem, w jakim miejscu będę się modlić? Czy mam zdecydowaną wolę, aby otworzyć się na to, co Pan chce mi powiedzieć w tym Świętym Czasie? Czy mam pragnienie otwarcia serca na Jego wezwania? Gotowość do bycia z Bogiem.

„A Ojciec, który widzi w ukryciu – odda tobie”... hojność Boga jest pewna.

2. Subtelność – jałmużna.

Modlitwa to mało, jest to tylko jednym z elementów Jezusowej triady z dzisiejszej Ewangelii. Pan mówi o subtelnej jałmużnie. Jałmużnie, która nikogo nie upokarza, która szuka najlepszego sposobu, aby pomóc, która dopasowana jest do potrzeb tego, kto prosi i otulona subtelnością ukrycia i prostoty. Bez hałasu,

fajerwerków, cicho prawie w ukryciu... Z takiej jałmużny płyną korzyści dla dwóch stron – ten, kto jest obdarowany nie czuje się upokorzony „*wywołaniem do tablicy jego braków, czy potrzeb*”. Ten, który daje uczy się cichości i pokory, takie „*niezauważalności*”. Pomyślę o swoich gestach jałmużny, o tym jak ją świadczę. Czy jeszcze coś takiego jak jałmużna, jest obecne w moim życiu? Co dzieje się wtedy w moim sercu, jak doświadczam jałmużny, jako dający i obdarowany, jakie uczucia mi towarzyszą? Dajesz, bo masz za dużo? Nie dajesz bo masz za mało? Dajesz z dobroci serca, z miłością Bliźniego? Nie dajesz bo udajesz, że „*nie widzisz*”?

„A Ojciec, który widzi w ukryciu - odda tobie”... hojność Boga jest pewna.

3. Radość – post.

„Kiedy poście nie bądźcie posępni” Post w gruncie rzeczy jest wezwaniem do radości! – jest doświadczeniem braku, po to, aby mi pokazać, że sam sobie jestem niewystarczający. Doświadczam głodu, po to, aby Ojciec mógł mnie nasycić. Godzę się na pustkę, aby doświadczyć hojności Boga. A to ostatecznie ma mnie napełnić radością i wdzięcznością. Ojciec, który zna mnie najlepiej, nakarmi moje głody, jeśli Mu na to pozwolę. Jaki będzie mój dar postu na ten Święty Czas? Czy pomyślałem już o tym, jak chcę się lepiej otworzyć na łaski Boże przygotowane dla mnie? Post od komórki, komputera, portali społecznościowych, radykalne wyznaczenie czasu ile spędzę na internecie? Radykalizm!

„A Ojciec, który widzi w ukryciu - odda tobie”... hojność Boga jest pewna. **Zakończ modlitwę rozmową końcową.**

Uwaga! Jest środa popielcowa, rozpoczęliśmy ten święty czas od posypania głowy popiołem. Czy jestem w stanie łaski uświęcającej? Czy jestem bez grzechu? Nie „*popiołek*” zbawia, nie ten gest; ale Bóg w sakramencie spowiedzi św. Rozpocznij od czystego serca ten czas – pozwól Bogu działać „*po Bożemu*”!

Czwartek po Popielcu – 15 lutego 2024r.

Przeczytaj Ewangelię Łk 9, 22-25 (Wprowadzenie)

Obraz do modlitwy – słuchaj Jezusa, który mówi do Ciebie naukę o krzyżu.

Prośba o owoc – abyś się nie bał, podejmowania codziennego Twojego krzyża.

1. Pan Jezus zapowiada swoją mękę po raz pierwszy. Zwróćmy uwagę, że tam jest mowa także o zmartwychwstaniu. Nie tylko cierpienie, męka ale i zmartwychwstanie. Niech to zwycięstwo nie umyka nam z oczu!

2. Dalsza nauka dzisiejsza Pana Jezusa jest także jasna, mówi „do wszystkich”, jednakowo traktuje każdego, kto chce żyć tak, żyć tak jak On naucza. Nie ma znaczenia stan, majątność, status społeczny... Każdy jest zaproszony, kto chce iść za Nim.

Nauczanie to zaproszenie: jeżeli ktoś chce – to wyraźne zaproszenie do codzienności, do brania SWOJEGO KRZYŻA, do pójścia za Jezusem, do naśladowania Go. Jeszcze nie zdarzyło się nigdy, aby ktoś szedł za Jezusem i pobłądził, zgubił drogę, by Jezus go wywiódł w pole, na manowce – nigdy się jeszcze nie zdarzyło! Natomiast wiele razy bywało tak (czego mamy dowody w naszym doświadczeniu życiowym – niestety), że idąc za tym, co sami uważamy „naszymi drogami”, pobłądziliśmy i to nie raz o czym świadczy nasze korzystanie ze spowiedzi świętej. Pomyślmy, gdzie chcemy iść, którą drogą; drogą pewną Jezusową, czy swoją, która wcześniej czy później wywiedzie nas w pole?

3. Jak wygląda branie krzyża w mojej codzienności? W codzienności bycia współmałżonkiem, rodzicem, pracownikiem, duchownym, uczniem-studentem, dzieckiem? Jak wykonuję swoje codzienne, może i żmudne, nużące obowiązki; swoją pracę, powołanie?

4. Jezus mówi „kto chce iść za Mną, niech bierze KRZYŻ SWÓJ i niech Mnie naśladuje”. Jezus wskazuje na umiejętność przyjęcia pewnego ciężaru, pewnego trudu, który mam nieść. Jest tu mowa o niesieniu krzyża, nie staniu w miejscu z krzyżem. Jest to pewna droga, która prowadzi do zmartwychwstania. To jest najbardziej optymistyczne.

Może warto pomyśleć w kontekście swojej codzienności, kiedy rozważamy o krzyżu, o niesieniu go, naśladowaniu Jezusa: jak wygląda moja relacja z członkami rodziny, sąsiadami, znajomymi? Może jest coś, co wymaga wyprostowania, naprawienia w tej relacji, polepszenia?

5. Jezus jest tym, dla którego jestem ważny i cenny. On poświęcił swoje życie, by pomóc mi w codziennym stawaniu się coraz bardziej podobnym do Niego. Podobnym, bo chcącym bardziej służyć, żyć z miłością. Jezus mówi: „niech idzie za Mną”; niech „Mnie naśladuje” a nie tylko „Krzyż”! To naprawdę ważne, zmienia perspektywę. Pójście za Jezusem!

Jezus może pomóc mi w codziennym dźwiganiu krzyża moich obowiązków. Jak usłyszeć Go? Jak przyjąć Jego pomoc?

Co podjąć, by usłyszeć Jezusa, by wejść z Nim w relację przyjacielską, pełną zaufania? Pierwsze co uczynić to: zejść z dumy myślenia, że ja wiem lepiej! Zwyczajnie zadbać o relację z Jezusem, poprzez stałe, systematyczne, codzienne osobiste spotkanie ze Słowem Bożym - Jezusem – bycie Mu wiernym. Jesteśmy w czasie Błogosławionym – w czasie Postu, to czas budowania, oczyszczania, to czas kochania!

Zakończ rozmowę końcową.

(Swoje notatki – owoce)

Piątek po Popielcu – 16 lutego 2024r.

Tak jak pisałem we wstępie – piątek to wyjątkowy dzień dla nas, osób wierzących. Wiem, tak samo jak i Wy, że w świecie ten dzień to: „*piątek, piąteczek, piątunio*”, rozpoczyna się weekend, wolne od pracy, koniec tygodnia, jednak jest pewne ale... Otóż chrześcijanie ten dzień przeżywają inaczej, to naprawdę wyjątkowy dzień a szczególnie w Wielkim Poście. Stąd zapraszam, aby w tym dniu uczynić coś dla samych siebie, zapraszam do postu (oczywiście rozsądnie i mądrze) a także, aby odprawić sobie samemu nabożeństwo Drogi Krzyżowej.

Jak myślę o poście, tak jak pisałem, to nie chodzi głównie o jedzenie ale o Pana Jezusa i naszego ducha. W miarę możliwości spróbujmy stworzyć sobie jakby pustynię, dzień ciszy i skupienia, refleksji. Myślę o tym, aby w tym dniu było więcej milczenia, ciszy, lektury duchowej, Słowa Bożego... Mniej niepotrzebnych rozmów, mniej komputera, telewizji, komórki, portali społecznościowych, tego, co nie sprzyja wyciszeniu i skupieniu na Panu Jezusie. Oczywiście chodzi o mądrość i rozsądek w podejściu do tego ćwiczenia, aby nie było zaniedbań w obowiązkach i tym co konieczne do zrobienia. Chodzi o to, aby zostawić i nie zajmować się tym, co niekonieczne. Natomiast to, co sprawia przyjemność, ofiarować Jezusowi, jako ofiarę, jako wdzięczność za to, że tak bardzo mnie (nas) kocha, że tak bardzo mnie umiłował.

Jak idzie o Drogę Krzyżową to schemat modlitwy niech pozostanie ten sam. Tak jak zawsze na początek, wejść w obecność Bożą, wyobrazić sobie to, co chcę rozważyć, prosić o owoc modlitwy. Poszczególne stacje są nam znane, ale chciałbym,

abyśmy rozważali je przez cały okres Wielkiego Postu. Na każde rozmyślanie weźmy sobie nie więcej jak dwie stacje Drogi Krzyżowej. Temat naszego rozważania niech będzie jeden: **Co Pan Jezus chce mi powiedzieć w tej stacji, o czym chciałby ze mną porozmawiać, jak ta stacja, którą rozważam koresponduje z moim doświadczeniem życiowym, gdzie jestem w niej obecny.**

Dzisiaj rozważajmy pierwsze dwie stacje:

- 1. Pan Jezus na śmierć skazany.**
- 2. Pan Jezus bierze krzyż na swoje ramiona.**

Na zakończenie porozmawiamy z Jezusem o tym, co mi się nasunie, o czym rozważaliśmy, gdzie się odnalazłem w tej stacji, porozmawiamy z Jezusem tak jak rozmawia przyjaciel z Przyjacielem. Podsumujmy tę modlitwę i uczynmy postanowienia na piśmie.

Sobota – to będzie zazwyczaj dzień na powtórki. Ale ze względu na to, że dopiero rozpoczęliśmy rekolekcje, to proponuję to rozmyślanie, które przedstawiam poniżej.

W poszczególne **Niedziele Wielkiego Postu** refleksje do modlitwy będą przygotowane przez Siostrę Annę wynagrodzicielkę, jak zazwyczaj, już od długiego czasu przygotowuje dla nas rozważania na niedziele.

Sobota po Popielcu – 17 lutego 2024r.

Przeczytaj Ewangelię Łk 5, 27-32 (Wprowadzenie)

Obraz do modlitwy – postaraj się odnaleźć siebie, na uczcie u Leviego, zasiądź przy stole z celnikami i grzesznikami i z Jezusem, bądź uczestnikiem uczty, spróbuj dobrze widzieć Jezusa za stołem, siebie i innych...

Prośba o owoc – abyś nie pozwolił zrezygnować z tego, że Lekarza masz blisko siebie a nie korzystał z Jego pomocy od razu, kiedy jest tylko potrzeba.

1. Jest to opowieść o powołaniu Leviego czyli Mateusza.

Mamy tutaj dwie sceny ściśle ze sobą związane: powołanie Leviego (w. 27 i następne) i wspólny posiłek wraz z grzesznikami (w. 29 i następne). Pierwsza scena wyjaśnia, że nasz (mój) grzech, nie stoi na przeszkodzie w powołaniu nas przez Pana Jezusa, Jego posiłek z grzesznikami ukazuje cierpliwość i miłość z jaką On odnosi się do tego, kto chce iść za Nim, a jeszcze nie zerwał całkowicie ze złem w swoim życiu. Eucharystia, której obrazem jest posiłek (uczta), nie jest tylko pokarmem dla ludzi doskonałych. Jest również lekarstwem dla słabych i wątpiących, dla tych którzy stracili ufność, którzy mają do przebycia jeszcze daleką drogę.

2. Uczta jest częstym obrazem Królestwa Niebieskiego. Spożywanie wspólnie posiłku, bycie przy jednym stole, jest aktem zażyłości, bliskości i radości. Stół jednoczy. Popatrzmy Jezus i człowiek (sprecyzujmy: człowiek grzeszny Levi – czyli ja), siedzą przy tym samym stole: należą do tej samej rodziny. Przykład Pana Jezusa siedzącego z celnikami a więc ludźmi pogardzanymi z uwagi na ich współpracę z okupantem rzymskim, poucza nas, byśmy nie odsuwali się od grzeszników, ale od grzechu. To wielka sztuka,

umiejętność, rozróżnienia grzesznika od grzechu. Grzesznik to ktoś, o kogo trzeba zabiegać. Do tego uzdalnia nas komunia z „Lekarzem”, który przyszedł nas uzdrowić przez przebaczenie. „Nie potrzebują lekarza zdrowi, ale ci, którzy źle się mają. Nie przyszedłem wezwać do nawrócenia sprawiedliwych, lecz grzeszników”.

3. Jakże często mamy chęć krytykowania innych za to, że są „ewangelicznymi celnikami”! Uważamy się za lepszych, a tak naprawdę mniej lub bardziej świadomie stawiamy się w pozycji faryzeuszów i uczonych w Piśmie – recenzując innych. Krytykować jest łatwo! Nie widząc swojego grzechu i swojej słabości. Ten fragment Ewangelii po raz kolejny przypomina nam, że Pan Bóg stawia na ludzi słabych, źle rokujących. Czy będąc osobą praktykującą widzę swoje słabości? Co robię, jak się lecę? Jaki jest mój stosunek do „tych, którzy źle się mają”? Prośmy o dobry wzrok i mądre działanie wynikające z mojego osobistego nawrócenia. Zawsze mając na uwadze konkret a nie pobożne myślenie czy nawet mówienie.

Zakończ modlitwę rozmową końcową.

(Swoje notatki – owoce)