

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 było ciężko i byś nie myślał 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.

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 ucinać nagle*”! 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 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 uczynić. 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 mądrość i rozsądek 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 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.**

1 Niedziela Wielkiego Postu – 18 lutego 2024r.

Przeczytaj Ewangelię – Mk 1, 12- 15 (Wprowadzenie)

Obraz do modlitwy – wyobraź sobie pustynię i powędruj tam razem z Jezusem; zobacz Pana w sytuacji walki i w sytuacji zwycięstwa.

Prośba o owoc – poproś o łaskę zdecydowanej walki z pokusami.

1. Zaraz.

Ten fragment rozpoczyna się od słowa „zaraz”. Warto zatrzymać się chwilę nad nim. „Zaraz” – czyli po jakim wydarzeniu Duch wyrzucił Jezusa na pustynię.

Kiedy sięgniemy do wersetów wcześniejszych zobaczymy, że opisują one chrzest Pana Jezusa w Jordanie. To szersze spojrzenie może pomóc nam zobaczyć czytane dziś wydarzenia w innej perspektywie. Otóż – najpierw Jezus doświadcza głębokiej jedności z Ojcem przez Ducha Świętego nad Jordanem, słyszane jest wyznanie miłości: „to jest Mój Syn Umiłowany”, a później ten sam Duch „wyrzuca” Go na pustynię – miejsce bez życia, gdzie ma toczyć walkę z szatanem.

Zapytajmy siebie, zobaczmy czy nie tak jest w naszym życiu? Czy nie doświadczamy uniesień, duchowych „cukierków”, pocieszeń, a za chwilę przychodzą chwile strapienia, walki i próby; zlatują się pokusy? Czy nie jesteśmy często między młotem a kowadłem, między dwoma szeroko rozpiętymi skrzydłami – uniesienia i zniechęcenia?

Jak sobie radzisz w takich sytuacjach? Wiesz co trzeba robić w momencie próby? Gdzie szukasz ratunku, jak sobie radzisz, według swoich sposobów, czy raczej według Jezusowych?

Może warto popatrzeć konkretnie na ostatnią Twoją walkę duchową, zobaczyć jak poszło... jeśli zwycięsko, to oddaj chwałę

Bogu i uciesz się, a jeśli przegrałeś, to wyciągnij dobrą naukę na przyszłość.

2. Walka i zwycięstwo.

Pustynia jest miejscem walki, zmagania i trudu. To jednak tylko jeden jej odcień. Jezus wyprowadzony na pustynię zwycięża walkę z szatanem i pustynia staje się miejscem podobnym do raju – są aniołowie i zwierzęta, spełnia się tym samym proroctwo Izajasza o czasach mesjańskich (*możesz sięgnąć w ramach lektury duchowej do tych tekstów: Iz 11,6-9, Iz 32,15-20, Iz 65,25*).

Co to może dla nas znaczyć? Może to, że z Jezusem w Duchu Świętym, już jesteśmy zwycięscy w walce duchowej. Taka jest dla nas obietnica na czas Wielkiego Postu – będzie walka, zmaganie, i będzie zwycięstwo, jeśli do walki zaprosimy Trójkę Świętą. Warto jednak wiedzieć z czym chcesz walczyć, co chcesz podjąć w tym świętym czasie. Chodzi o to, aby na początek tego czasu, mieć dobrą diagnozę, aby mieć świadomość: z czym się borykam, z jaką chorobą duchową? Duch wyrzuca mnie na pustynię Wielkiego Postu, a ja z Bożą pomocą, chcę walkę z tą chorobą zwyciężyć konkretnymi środkami. Jakie one mają być?

Pytaj o to Pana Jezusa, miej dobry plan, z Nim ustalony, na ten czas. A wszystko po to, aby pięknie przeżywać Święta Paschalne – w większej radości, wolności i zjednoczeniu z Nim (bo walka duchowa i zwycięstwo nie po to jest, aby się z tego chlubić, ale aby oddać chwałę Panu Jezusowi).

Pomyśl nad strategią na czas Wielkiego Postu, może zaczniesz od Sakramentu Pokuty, może od rozmowy z kierownikiem duchowym, aby jemu przedstawić swoje pomysły na te Święte Dni, a może jeszcze coś innego podpowie Ci Duch Święty.

Zakończ rozmową końcową.

Poniedziałek – 19 lutego 2024r.

Przeczytaj z Księgi Rodzaju – Rdz 1, 26-31 (Wprowadzenie)

Obraz do modlitwy – wyobraź sobie piękny krajobraz, piękną ziemię i Ty na niej jesteś.

Prośba o owoc – abyś zobaczył, doświadczył, pojął, że Bóg stworzył świat dla Ciebie.

1. Bóg pracuje stwarzając świat.

Przyglądaj się, jak Bóg stwarza świat: po kolei niebo, ziemię, rośliny, zwierzęta, człowieka... Poświęć na to tyle czasu ile potrzeba i zobacz, **jak Bóg się „trudzi”**, jak dba o każdy szczegół stworzenia, jak się stara, aby wszystko było piękne i dobre. To wszystko Pan stwarza dla nas (dla mnie) z miłości, chce, abyśmy byli szczęśliwi i mieli wszystkiego pod dostatkiem. Zadał o wszystko, zanim pojawiliśmy się na świecie. Czy to dostrzegasz, że wszystko, cały świat jest dla nas (dla Ciebie), że jest wspaniałe i piękny? Spróbuj zdobyć się na wdzięczność do Pana Boga, za ten piękny świat, który Cię otacza. Podziękuj swoimi słowami, jak potrafisz...

2. Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz.

Popatrz na siebie, zobacz, jak wyglądasz, jakie masz cechy charakteru, jakie pragnienia, zobacz na swoją duszę. Zobacz, że Bóg Cię takim stworzył na swoje podobieństwo. Stworzył Cię takim, jakim **On chciał Cię mieć i bardzo się z Ciebie cieszy**. Czyż to nie jest wspaniałe nosić w sobie obraz Boga Stwórcy? **On Cię kocha, jako swoje dziecko** i patrzy na Ciebie z radością. A Ty – jak na siebie patrzysz, czy lubisz siebie, czy się z siebie cieszysz, czy raczej patrzysz na siebie z niechęcią? Może skupiasz się na swoich brakach i chciałbyś być inny, mieć więcej talentów, mieć lepszy wygląd? Czy czujesz wdzięczność do Pana Boga, że tak Cię wspaniale stworzył?

3. A Bóg widział, że wszystko co uczynił, było dobre (piękne).

Bóg jest dobry i wszystko, co czyni, jest dobre i piękne. Dobroć jest jednym z przymiotów Pana Boga. Pomyśl, jak Ty patrzysz na Boga Ojca. Jaki masz Jego obraz? Czy widzisz Go jako dobrego Ojca? Czy jako surowego sędziego? Czy też może jako kogoś, kto się Tobą w ogóle nie interesuje? Może ten artykuł da Ci więcej światła na Twoje doświadczenie <https://gorka.jezuici.pl/2009/12/faszywe-i-prawdziwe-doswiadczenia-boga/>

4. Czasami doświadczamy różnych trudności, które Bóg dopuszcza dla naszego dobra, choć trudnych doświadczeń niejednokrotnie nie odbieramy jako dobro i mamy żal do Boga. Ale często, po pewnym czasie dostrzegamy, że jakieś trudne doświadczenia, jednak wychodzą nam na dobre. Przyjrzyj się przez chwilę Twojemu życiu i poszukaj sytuacji trudnych, które wyszły Ci na dobre, albo były potrzebne dla Twojego rozwoju. Może zobaczysz wdzięczność do Pana Boga za swoje życie, za to, co Cię w nim spotyka?

Postaraj się na modlitwie „pogodzić z sobą”, przyjąć siebie takim, jaki jesteś – zaakceptować rzeczywistość, pogodzić się z nią.

Zakończ rozmową końcową.

(Swoje notatki – owoce)

Wtorek – 20 lutego 2024r.

Przeczytaj Psalm Ps 139, 1-16 (Wprowadzenie)

Obraz do modlitwy – wyobraź sobie siebie przy pracy.

Prośba o owoc – poproś Pana o łaskę abyś, sam poznał, jak dobrze Bóg Ciebie zrozumie i zna.

1. Panie, przenikasz i znasz mnie.

Bóg wie o nas wszystko, nic nie jest dla Niego tajemnicą. Nie musisz przed Nim udawać, kim jesteś, ani ukrywać swoich słabości, zranień i grzechów. Możesz stanąć przed Bogiem **jak dziecko przed Ojcem**, ufny w Jego miłość i dobroć. Popatrz, czy tak widzisz Boga, jako swojego Ojca, któremu wszystko możesz powierzyć, najgłębszą nawet swoją tajemnicę? Czy możesz z Nim porozmawiać o Twoich problemach, trudnościach, czy bardzo bolesnych zranieniach? Czy raczej wolisz ukryć je w swoim wnętrzu i trzymać z daleka od Niego? Zaufaj Bogu, a On Ci pomoże. Miej dobry, prawdziwy obraz Boga.

2. Gdzież się oddalę przed Twoim duchem

Gdziekolwiek się znajdziesz, to Pan zawsze będzie z Tobą, nigdy Cię nie zostawi samego. To bardzo ważne zapewnienie dla nas wszystkich. Bez względu na to, jaką drogę wybierzesz, jakie powołanie, pracę czy miejsce zamieszkania, czy jak bardzo pobłądzisz, **Bóg zawsze będzie z Tobą, bo chce być z Tobą**, chce Ci towarzyszyć w Twoim życiu. Czy dostrzegasz to, że Pan Cię prowadzi? Czy pozwalasz się prowadzić? Czy raczej wolisz sam kontrolować swoje życie i nie chcesz, by cokolwiek się w nim zmieniło? Zaufaj Panu, a On Cię nie opuści. Przypomnij sobie ile razy jak chciałeś po swojemu, jak chodziłeś „samopas” wychodziłeś u uszczerbkiem i Ty i Twoi bliscy.

3. Ty utkałeś mnie w łonie mej matki.

Zanim każdy z nas się urodził, Pan go ukształtował, nadał płęć, wygląd, określił wzrost, cechy charakteru i zdolności. Przygotował plan na nasze życie i chce, abyśmy go realizowali razem z Nim. Zaprasza nas do współpracy i pragnie, abyśmy na to zaproszenie odpowiedzieli. Popatrz na swoje życie i pomyśl, czym się kierowałeś podejmując różne decyzje: te bardzo ważne, zasadnicze, jak i te zwykłe, codzienne? **Czy pytałeś Pana**, czego On chce dla Ciebie? Co On dla Ciebie przygotował? **Czy ufasz Mu** i wierzysz, że On najlepiej Ciebie zna? A może polegasz bardziej na sobie i cenisz bardziej swoje własne kalkulacje i wybory? Czas na Twoją refleksję w oparciu o Twoje doświadczenie życiowe. Odwagi! Zakończ rozmową końcową.

(Swoje notatki – owoce)

Środa – 21 lutego 2024r.

Przeczytaj 1 List do Koryntian 1Kor 6, 12-20 (Wprowadzenie)

Obraz do modlitwy – wyobraź sobie człowieka zniewolonego, w kajdanach, przykutego do ściany, który ma wielkie pragnienie, aby się uwolnić, ale nie potrafi. Zobacz obok niego człowieka, który jest szczęśliwy, ponieważ jest wolny, ma wolne ręce...

Prośba o owoc – proś Pana o dar wolności; abyś był człowiekiem wolnym, nieskrępowanym niczym.

1. Wszystko mi wolno...

Wolność jest darem, dzięki któremu możesz wybierać dobro, piękno, miłość, służbę drugiemu człowiekowi i wtedy prowadzi ona do Boga. Wolność nastawiona wyłącznie na zaspokajanie własnych zachcianek, która nie liczy się z potrzebami i uczuciami drugiego człowieka, to egoizm i małostkowość, która prowadzi zawsze ku zniewoleniu. To nie jest to wolność, to wypaczenie tego Bożego daru, to samowola – zaprzeczenie, wręcz więzienie.

2. Bóg dał Ci wolną wolę, abyś mógł wybierać to, co dobre.

Pan Bóg, nasz Stwórca, aż do tego stopnia obdarzył każdego z nas wolnością, że możesz wybrać Boga ale możesz przekreślić Go w swoim życiu. Jak korzystasz z daru wolności? Czy w Twoich wyborach kierujesz się szukaniem i wypełnianiem woli Bożej? Ciało nie jest dla rozpusty, lecz dla Pana, a Pan dla ciała. Czy wierzysz w to, że Twoje ciało jest częścią Ciała Chrystusa – Kościoła?

3. „Wszyscyśmy bowiem w jednym Duchu zostali ochrzczeni, aby stanowić jedno Ciało”.

Czy wierzysz, że dbając o czystość swojego ciała troszczysz się nie tylko o własne dobro, ale też o dobro Kościoła? Czyż nie wiecie, że

ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego... Niezwykła godność ludzkiego ciała wynika z tego, że „**za wielką cenę zostaliśmy nabyci**”. Przyjmując Pana Jezusa w sakramencie Eucharystii, jednocząc się w Komunii, stajesz się „żywym Tabernakulum”. Jak to Twoje „Tabernakulum” wygląda w relacji z tym światem: w rodzinie, w środowisku, w pracy, w zwyczajnej codzienności? Popatrz na siebie, jak na świątynię Boga. Daj sobie czas, aby to sobie uświadomić, „żywe, chodzące mieszkanie Boga”; Miej czas, aby uwielbić Boga w sobie. Jeśli nie potrafisz, poproś o to Ducha Świętego, niech Ciebie prowadzi.

Zakończ rozmową końcową.

(Swoje notatki – owoce)

Czwartek – 22 lutego 2024r.

Przeczytaj 1 Księgę Samuela 1 Sm 17, 17-50 (Wprowadzenie)

Obraz do modlitwy – postaraj się wyobrazić sobie Dawida, jak przymierza złotą zbroję króla.

Prośba o owoc – proś o łaskę wewnętrznej wolności, abyś mógł wybierać to, co lepsze.

1. Kim jest Dawid?

Dawid był najmłodszym synem Jessego, młodym chłopcem, który był rudy. W tamtych czasach rude włosy narażały go na śmieszność i poniżenie. To była „skaza”, którą każdy widział. Pomyśl, jakie są Twoje skazy, które nosisz i które narażają Cię na poniżanie, może na śmieszność czy inność? Dawid jako najmłodszy i rudy, był lekceważony i niedoceniany przez rodzinę. Ojciec wysyłał go do wypasania owiec. Mimo tego, że bracia go upokarzali, rodzina traktowała, jak „*gorsze dziecko*”, nikt się z nim nie liczył, ale mimo tego, był świadomy, że jest z nim Bóg. I to dawało mu odwagę i siłę, aby stawiać czoła dzikim zwierzętom i je pokonywać, gdy atakowały jego stado. **Swoją wartość widział w byciu dzieckiem Boga.** Popatrz, jak Ty widzisz swoją wartość? Czy ją dostrzegasz? I na kim ją opierasz?

2. Wolność od nacisków i opinii.

Kiedy Dawid przybył do braci, do obozu, zobaczył po stronie Filistynów Goliata – potężnego wojownika, który obrażał i przeklinał żołnierzy, króla, i samego Boga Izraelitów. Wszyscy się go bali, tylko Dawid podjął wyzwanie, by walczyć w obronie Izraela. Popatrz, jak jego bracia i żołnierze go wyśmiewają i nawet król uważa, że nie nadaje się do walki. Mimo to, Dawid czuł, że Bóg go do tego wzywa i nie zniechęcił się drwinami. Czy potrafisz trwać przy Bożych

zadaniach, kiedy inni w Ciebie nie wierzą, może i drwią? Czy rezygnujesz i szukasz spokoju?

Kiedy król zgodził się na walkę Dawida, ofiarował mu swoją najlepszą zbroję, aby wyglądał jak żołnierz. Zobacz, jak Dawid zakłada zbroję króla, jak się nieporadnie w niej porusza i widzi, że nie da rady w niej walczyć, że na pewno zginie. Trudno odmówić królowi, ale Dawid znajduje siłę w sobie i oddaje zbroję, bo to nie jego sposób walki. Pomyśl, czy potrafisz jak Dawid, nie ulegać naciskom i w wolności wybierać to, co dla Ciebie lepsze, to, czego Bóg od Ciebie oczekuje, co podpowiada Ci Twoje sumienie? Czy raczej ulegasz różnym wpływom? Może wybierasz to, co inni Ci narzucają?

3. Walka Dawida.

Dawid pokonał niechęć i drwiny rodziny, innych żołnierzy, niewiarę króla, który wiedział, że wysyła go na śmierć. Wziął do walki to, co było dla niego najlepsze: kij, procę i pięć kamieni w torbie. To bardzo ubogie i proste wyposażenie do walki. Pomyśl, co Tobie dzisiaj jest potrzebne do walki duchowej, aby wygrać z grzechem, z własnymi słabościami, złem? Jezus na pustyni, kiedy był kuszony miał TYLKO Słowo Boże, bliskość Ojca, Jezus zachęca nas do ubóstwa duchowego, prostoty, skromności a nie szukania tego, co wielkie, wspaniałe i bogate (złote). Co Mu odpowiesz?

Zakończ rozmowę końcową.

(Swoje notatki – owoce)

Piątek – 23 lutego 2024r.

Jako modlitwę w piątki okresu Wielkiego Postu, proponuję, aby rozważać Drogę Krzyżową. Poszczególne Stacje są nam znane ale chciałbym, abyśmy rozważali je przez cały okres Wielkiego Postu. Na każde rozmyślanie w tym czasie, weźmy sobie nie więcej jak dwie stacje Drogi Krzyżowej. Temat naszego rozważania niech będzie jeden: **Co Pan Jezus chce mi powiedzieć, co mówi mi w tej stacji, co chciałby mi przekazać, o czym chciałby ze mną porozmawiać, co ta stacja mi mówi, jak koresponduje z moim doświadczeniem życiowym, ta właśnie, którą rozważam.**

W tym tygodniu weźmy kolejne dwie stacje:

3. Pan Jezus pierwszy raz upada pod krzyżem.

4. Pan Jezus spotyka Swoją Matkę.

Na zakończenie porozmawiamy z Jezusem o tym, co mi się nasunie, jaki był temat naszego spotkania, tak jak rozmawia przyjaciel z Przyjacielem. Uczyńmy postanowienia na piśmie.

Sobota – 24 lutego 2024r.

Na dzisiejszy dzień proponuję **modlitwę powtórkową**.

Możesz ją zrobić na kilka sposobów – wybierz taki, który najbardziej pomoże Ci 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. Bądź przekonany w to, że On chce jeszcze raz się z Tobą spotkać w tym właśnie tekście, może na głębszym poziomie duchowym. 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 najłabiej, w którym miałeś dużo rozproszeń, gdzie może miałeś poczucie, że to czas stracony. 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. Być może dwie stacje Drogi Krzyżowej, to za dużo treści. Możesz wrócić i każdego dnia rozważać jedną, czyli jedną w piątek i jedną w sobotę.

Sposób modlitwy niech pozostanie ten sam; natomiast co do treści modlitwy zdecyduj sam, co Tobie jest bliższe i spróbuj na nowo, na jeszcze głębszym poziomie, spotkać się z Bogiem w tych treściach czy też stacji Drogi Krzyżowej.

Pamiętajmy o tym, aby zachować schemat modlitwy: wejście w modlitwę, uświadomienie sobie obecności Bożej, wyobrazić sobie miejsce modlitwy, nie zapomnieć o prośbie.

Na zakończenie zawsze niejako podsumowanie, rozmowa końcowa, pobieranie owoców modlitwy. Zapisanie owoców modlitwy, postanowień.