

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 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 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.**

4 Niedziela Wielkiego Postu – 10 marca 2024 r. **Przeczytaj Ewangelię J 3, 14-21 (Wprowadzenie)**

Prośba o owoc tej modlitwy: proś o uciekanie się do Jezusa Ukrzyżowanego w chwilach trudnych i bolesnych.

Obraz do modlitwy: spróbuj oczami wyobraźni zobaczyć Jezusa Ukrzyżowanego. Patrz na Niego, jak na jedyny Twój ratunek.

1. Wywyższony.

W rozumieniu współczesnego świata wywyższenie i chwała to zaszczyty, pieniądze, poklask, uznanie, akceptacja przez większość, celebryckie ścianki, albo przynajmniej wzajemna adoracja w gronie znajomych. W tym wszystkim świat upatruje chwały i to jest dla niego znakiem zwycięstwa. W logice Jezusa i Jego perspektywie zwycięstwo i chwała są w krzyżu (opromienionym chwałą zmartwychwstania, ale jednak w krzyżu).

Pomyśl o swoim patrzeniu i rozumieniu chwały i wywyższenia – do którego myślenia jest Ci bliżej – tego „ze świata”, czy tego z Jezusowego nauczania o wywyższeniu Syna Bożego na krzyżu? Ku czemu chętniej się skłaniasz? Opowiedz o tym Jezusowi, stań w prawdzie, wypowiedz przed Nim to, co rzeczywiście nosisz w swoim sercu.

2. Hojność.

Syn Boży, Jezus Chrystus jest Darem Ojca – darem pełnym, absolutnym. Istotą tego daru jest „nie ekwiwalentność”. Niczym nie można za Niego odpłacić, człowiek nie ma po prostu żadnego zamiennika tej samej, albo podobnej wartości, aby oddać go Ojcu, to jedyny taki dar – dar Syna Bożego. Jedyne co człowiek może zrobić – to po prostu w postawie dziecka – ten Dar – Dar Jezusa przyjąć, zrobić Mu miejsce w swoim sercu i zatroszczyć się o Niego.

Ponieważ nie masz niczego, czym mógłbyś się odwdziżyć za dar Jednorodzonego Syna Bożego – pomyśl, czy masz gotowość Go przyjąć w konkretnie swojego życia. W aktualnej swojej życiowej sytuacji, w trudnościach, przeciwnościach, zmaganiach, ale także być może w zwycięstwach i sukcesach – czy to wszystko jest dla Ciebie darem, w którym objawia się hojność Boga?

Pomyśl też o tym, czy nie masz czasem skłonności do handlowania z Bogiem? Czy nie uprawiasz z Nim jakiegoś rodzaju kupiectwa – „*ja Ci Panie Boże różaniec, albo koronkę, a Ty mi podwyżkę, zdrowie, zabezpieczenie, dobre kontakty?*” Szukaj dobrej relacji z Jezusem.

Zakończ rozmowę końcową.

(Swoje notatki – owoce)

Poniedziałek – 11 marca 2024r.

Przeczytaj księgę Rodzaju – Rdz 3, 1-24 (Wprowadzenie)

Obraz do modlitwy – wyobraź sobie, pierwszych ludzi żyjących w doskonałej harmonii z przyrodą, sobą nawzajem i z Bogiem. Później pojawienie się Złego, nawiązanie dialogu aż do grzechu. Wyobraź sobie towarzyszące temu uczucia – najpierw ciekawość, „zachwył”, pychę; wreszcie wstyd, samotność, gorycz, lęk i „przegraną”.

Prośba o owoc – poproś o łaskę poznania mechanizmu i skutków grzechu.

1. Pierwsi ludzie mają wszystko, co jest potrzebne do szczęścia, zostali wystarczająco obdarowani przez kochającego Ojca. Kobiecie brakuje jednak (może tylko przez chwilę) radości i wdzięczności, nie potrafi korzystać z tego, czym została obficie obdarowana. Dlatego tak łatwy dostęp do jej serca znajduje podejrzliwość i poczucie, że właśnie czegoś ważnego (tak jej się wydaje), została pozbawiona (złudzenie!); i sama musi zadbać o to, by to mieć. Oboje pragną dobra, tyle że na własną rękę, łatwo i szybko. Bez Boga! Rozpoczyna się tragedia! Może i ja żyję w poczuciu braku wdzięczności, wyobcowania, niezadowolenia? Tylko patrzeć, jak pojawi się propozycja łatwego szczęścia, bez Boga! Może już ją widzę albo jej doświadczam? W dniu 22.02.2024r. w Sejmie przegłosowano nowelizację prawa farmaceutycznego, przywracającą dostępność bez recepty tzw. tabletki „dzień po” dla osób powyżej 15. roku życia. Czyż nie jest to szukanie „szczęścia bez Boga”, wbrew Bogu! Co jest w mojej mocy, aby osoby nie krzywdziły siebie?

2. Przecież nie zrobiła nic złego, tylko odpowiedziała na pytanie; mogła nawet w każdej chwili uciąć ten dialog, ale skoro był tak

intrygujący... Rozmówcy szybko znajdują nić porozumienia – kusiciel przewrotnie pyta, chociaż wie, na co naprawdę pozwolił w ogrodzie Bóg, zaś Kobieta natychmiast przejmuje zawartą w pytaniu logikę; według niej Bóg zabronił już nie tylko jeść owoców z tego drzewa, ale nawet go dotykać. Wchodząc samotnie w dialog z kimś tak przebiegłym, Kobieta była bez szans... Jak łatwo wchodzę w takie pozornie niewinne dialogi ze Złym? Jakie są tego skutki? **Może żyję ciągłymi złudzeniami** (wydawaniem się!), że to nic złego się nie dzieje, że sobie poradzę, może żyję pozorami...?

3. Owocem okazało się jednak odkrycie własnej nagości i nędzy, zawód, gorycz i wstyd, tragedia. Adam i Ewa szukają dróg ucieczki, sposobów ukrycia się. Bóg jednak nie pozostawia pierwszych ludzi samych, szuka i odnajduje ich, na dnie najgłębszej nędzy. Spojrzenie prawdy wydobywa ich z zakłamania. On traktuje grzeszników poważnie – ukazując im konsekwencje czynów pozwala, by wzięli za nie odpowiedzialność. **Życie od teraz będzie wymagało walki**, bólu i trudu, ale to Sam Bóg opowiada się po stronie ludzi i ukazuje perspektywę zwycięstwa.

Zakończ rozmowę końcową.

(Swoje notatki – owoce)

Wtorek – 12 marca 2024r.

Przeczytaj Księgę Ozeasza – Oz 11, 1-4 (Wprowadzenie)

Obraz do modlitwy – wyobraź sobie siebie utrudzonego, zrozpaczonego, którego **Bóg bierze na ręce i przytula do serca**, a Ty z ufnością wtulasz się w Niego i doświadczasz spokoju i pocieszenia.

Prośba o owoc – proś o dostrzeżenie miłości Boga w Twoim życiu i miłości bliskich Ci osób, o umiejętność obdarzania miłością innych.

1. Jak ten, co podnosi do swego policzka niemowlę.

Bóg miłuje i kocha nas od samego początku naszego istnienia, w sposób bezwarunkowy, dotyka nas delikatnie. Chce, byśmy przyjmowali Go z prostotą dziecka. Zawsze wychodzi do człowieka jako pierwszy, **kocha bez żadnej naszej zasługi i jest wierny**. Od Ciebie jednak zależy, czy przyjmiesz tę miłość, czy pozwolisz się nią ogarnąć. W jaki sposób doświadczam troski Boga, co mogę uczynić, by bardziej się na nią otworzyć? Czy próbuję „po swojemu”? Czy nie odrzucam Bożej miłości?

2. Odchodzenie od Boga: jak wyglądały moje odejścia od Boga? Czy było to lekceważenie Jego wskazań a kierowanie się własnymi? Czy może całkowite zaprzeczanie Jego istnieniu i koncentracja tylko na życiu doczesnym – tym, co „błyszczący” tutaj? A może było jeszcze inaczej? Jak...?

3. Na swe ramiona ich brałem. **Bóg nie obraża się na nas**, nawet gdy to my odchodzimy od Niego, ale zawsze jest gotów otaczać nas troską i pomocą, podnosić z upadków gdy zbłądzimy. Czy w moim życiu były momenty tak trudne, że zdaję sobie sprawę, iż to Bóg pomógł mi przez nie przejść? Wziął mnie na swoje ramiona, bo sam nie dawałem już rady? Jakie uczucia to we mnie wywołuje? Nie

wystarczy tylko myśleć na modlitwie o tych wydarzeniach, ale trzeba je przeżyć, doświadczyć, omodlić...

4. Pociągnąłem ich ludzkimi więzami, a były to więzy miłości.

Bóg stawia na naszej drodze osoby, które obdarzamy miłością i które nas kochają, i uczy nas miłości, przekraczania siebie, swojego „ja”, egocentryzmu; pokazuje, czym jest miłość i zbliża nas do siebie; zaczynamy dostrzegać Jego miłość i opiekę.

Jakie więzy miłości dostrzegam w swoim życiu, które doprowadziły mnie do Boga? Wróć pamięcią do tych wydarzeń, **jak byłeś pociągany przez Boga**, przypomnij sobie dobre natchnienia (w odróżnieniu od złych), dobre myśli pochodzące od Boga (w odróżnieniu od diabelskich), jak reagujesz na nie; jak w sobie je dostrzegasz; czy umiesz je rozróżniać (dobre od złych); słuchać ich i iść za dobrymi, złe odrzucać? Miej czas, aby je odszukać w sobie i podejmij właściwe decyzje i postanowienia. **Uczmy się na błędach!**

Zakończ rozmowę końcową.

(Swoje notatki – owoce)

Środa – 13 marca 2024r.

Przeczytaj 2 Księgę Samuela 2 Sm 11,1 – 12,13 (Wprowadzenie)

Obraz do modlitwy – wyobraź sobie Dawida i w całej tej scenie przyjrzyj mu się – jego myślom, przebiegłości, decyzjom, czynom.

Prośba o owoc – proś o poznanie wewnętrznego nieładu swojego życia i przeżycie prawdy, że jestem grzesznikiem.

1. Kolejny raz w naszych rekolekcjach spotykamy się z Dawidem. Kim jest Dawid dzisiaj? Dzisiaj jest już Królem. Tekst Słowa Bożego jest to dość długi; przeczytaj go spokojnie, ze zrozumieniem. Biblia ukazuje Dawida jako człowieka mądrego, dobrego, dojrzałego, rozsądnego, prawego. Dawid chce jakiegoś dobra – pociąga go piękna kobieta. Otrzymał wiele od Pana – bardzo wiele – i może już przyzwyczał się do tego, że jego pragnienia zawsze są realizowane, że być może nie obowiązują go prawa takie jak innych. Chce natychmiast dostać to, co mu się spodobało. Widzisz siebie w jego postawie, choć może nie teraz, (bo być może teraz się nawracasz!) zobacz może wcześniejsze Twoje „zachcianki”, jak Ciebie rujnowały?

2. Serce Dawida – jakie jest naprawdę? Dawid nie jest przecież człowiekiem złym czy też pozbawionym wrażliwości. Dostrzega oddanie i szlachetność swojego sługi – Uriasza. Ale zło raz rozpoczęte zaczyna narastać lawinowo, a jego skutki dotyczą kolejne osoby – aż po grzech zabójstwa. W swoim działaniu Dawid używa posiadanych zdolności – jest ono przemyślane, przebiegłe i skrzętnie zaplanowane... Popatrz na lawinę grzechu, jak jedno pociąga drugie, drugie trzecie, i nie wiadomo ile jeszcze pociągnie, i kiedy i jak to przerwać?! Widzisz u siebie „podobnie”?

3. Bóg nawraca Dawida. Pan posyła proroka, aby obudził sumienie Dawida, by mógł usłyszeć głos prawdy w sobie, przyjąć konsekwencje swojego czynu – i odnaleźć nadzieję. Dawid dobrze, poprawnie ocenia sytuację z przypowieści, potrafi jasno, wyraźnie widzieć krzywdę u innych. **Tylko nie widzi grzechu u siebie.** Dla innych ma właściwą miarę dla siebie pobłażanie, usprawiedliwianie. Jaką przypowieść trzeba by powiedzieć mnie, bym ujrzał prawdziwość i ciężkość moich grzechów? Popatrz dość głęboko w siebie samego, i nie zbywaj tych treści.

Zakończ rozmowę końcową (pomódl się Psalmem 51.)

(Swoje notatki – owoce)

Czwartek – 14 marca 2024r.

Przeczytaj Ewangelię – J 10, 1-21 (Wprowadzenie)

Obraz do modlitwy – wyobraź sobie pasterza pasącego swoją trzodę w dolinie...

Prośba o owoc – poproś o doświadczenie troskliwej opieki Pasterza i Jego ofiarnej miłości niosącej życie wieczne.

1. Dobry Pasterz.

Pasterz gromadzi wokół siebie swoje owce, strzeże ich przed niebezpieczeństwami – fałszywymi przewodnikami. Jeśli czuję się rozbity, wyobcowany, zniewolony, oznacza to, że poszedłem za fałszywym przewodnikiem (przywiązaniami, zachciankami, swoją małością, egoizmem, kapryсами...). Jakie przywiązania oddalają mnie od Dobrego Pasterza? Tylko Jezus jest w stanie uwolnić mnie od moich przywiązań moich „chceń”. Czy w swoim życiu bardziej ufam Jezusowi, czy „fałszywym przewodnikom”?

2. Słuchają Jego głosu.

Pasterz zna swoje owce i woła je po imieniu. Czy jestem podatny na wołanie Dobrego Pasterza? On woła mnie po imieniu, ponieważ mnie zna i troszczy się o mnie od momentu poczęcia. Czy doświadczyłem w swoim życiu czulej obecności Jezusa? On jest stale przy mnie, karmiąc mnie Swoim Słowem, Eucharystią. Czy potrafię rozpoznać głos mojego Pasterza, od głosu obcych?

3. Idą za Nim.

Między Dobrym Pasterzem a owcami panuje miłosna relacja pełna ufności. Jest to relacja, która prowadzi ku pełnemu zjednoczeniu z Ojcem. Do domu Ojca, do relacji z Bogiem, możemy powrócić tylko przez Jezusa-Bramę. Czy Jezus jest dla mnie bramą do Ojca?

W swojej śmierci Jezus ukazuje miłość Boga do mnie. Jego miłość otwiera mi drogę do życia pełnią. Czy chcę przyjąć i pójść za tą Miłością? Jak to wyraża się w codzienności mojego życia?

Zakończ rozmową końcową.

(Swoje notatki – owoce)

Piątek – 15 marca 2024r.

Piątek w naszych rekolekcjach rozważamy dalszy ciąg Drogi Krzyżowej. Kolejne dwie stacje. Temat ten sam: **Co Jezus chce mi powiedzieć...**

Dzisiaj rozważajmy stacje:

9. Pan Jezus upada pod krzyżem trzeci raz.

10. Pan Jezus z szat obnażony.

Na zakończenie porozmawiaj z Jezusem o tym, co Ci się nasunie, na temat tego spotkania; tak jak rozmawia przyjaciel z Przyjacielem. Zapisz sobie postanowienia.

Sobota – 16 marca 2024r.

Na dzisiejszy dzień proponuję **modlitwę powtórkową**. (podobnie jak w zeszłym tygodniu)

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 wyciągnęłaś najwięcej owocu duchowego, w którym czułaś najbardziej obecność Boga i Jego działanie w swoim życiu. **Powtórz tę modlitwę** – skoro było to głębokie spotkanie z Panem. Uwierz 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 najłatwiej, 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.