

## 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.**

## 5 Niedziela Wielkiego Postu – 17 marca 2024 r. Przeczytaj Ewangelię J 12, 20-33 (Wprowadzenie)

**Prośba o owoc tej modlitwy:** prosimy o to, abym był gotowy na obumieranie ze względu na Jezusa.

**Obraz do modlitwy:** spróbuj oczami wyobraźni, wyobrazić sobie Pana Ukrzyżowanego – On jest ziarnem, które jako pierwsze wpadło w ziemię, obumarło i przyniosło życie każdemu człowiekowi.

### 1. Tęsknota...

„Panie chcemy ujrzeć Jezusa” – powiedzieli Grecy do Filipa. Pobrzmiewa w tej prośbie jakaś tęsknota, głębokie pragnienie spotkania z Jezusem. Pewnie dlatego przyszli oni do Filipa, bo pochodził on z Betsaidy – miasta, gdzie trudniono się rybołówstwem. A ze względu na kontakty handlowe, znane były inne języki i dialekty. Grecy zatem przyszli do kogoś, kto rozumiał ich język, kto mógł im jakoś pomóc w realizacji ich pragnienia.

Pomyśl – spotykasz się z różnymi ludźmi, przychodzą do Ciebie w różnych sprawach, być może dlatego, że „*mówisz ich językiem*”, że rozumieją Cię. Może czasem nieporadnie wyrażają oni pragnienie spotkania Boga, doświadczenia głębi. Czy potrafisz im pomóc w „zorganizowaniu spotkania z Jezusem”, czy stajesz się dla nich, kimś, kto podprowadza ich do Pana? Pomyśl przede wszystkim o osobach Ci najbliższych. Jesteś dla nich „kierunkowskazem do Jezusa”?

### 2. Gleba codzienności...

Aby ziarno mogło obumrzeć, musi wpaść w ciemność ziemi, w przestrzeń, która także w jakimś wymiarze zapewni temu ziarenku niezbędne składniki mineralne, pozwalające na

„wystrzelenie życia”, mimo pierwszego etapu obumierania.

Także nasze życie duchowe potrzebuje odpowiedniej gleby, warunków do umierania i ożywiania. Jest jednak w nas pokusa wybierania sobie gleby według naszego uznania i naszego wyboru. A tymczasem: „gdzie Bóg nas posiał tam mamy kwitnąć” (F.Pastorelli) – a zatem glebą naszego umierania i życia jest nasza codzienność. To co jest pozorne, nieistotne, małe, czasem nic nieznaczące, co chcielibyśmy porzucić, zmienić na coś bardziej „wystrzałowego”. Pomyśl – czy teraz w tych dniach Wielkiego Postu tak bierzesz swoją codzienność – ze świadomością, że to jest gleba, w której masz umierać i dawać życie? Czy chętnie przyjmujesz trudy i zwykłość codzienności? Czy to jest miejsce, które kochasz i które jest miejscem Twojego wzrastania w Miłości do Jezusa? Czy to jest miejsce Twojej systematycznej, konkretnej ofiary – jako męża, żony, osoby konsekrowanej, pracownika, studenta, ucznia, emeryta? Zakończ rozmową końcową.

(Swoje notatki – owoce)

**Poniedziałek – 18 marca 2024r.**

**Przeczytaj List Jakuba – Jk 1, 12-16 (Wprowadzenie)**

**Obraz do modlitwy** – wyobraź sobie, kota jak się łąsi do człowieka, jak się przymila, jak chodzi obok nogi, jak się ociera, jak naciąga, aby go dotknąć, pogłaskać – podobnie i z grzechem, który nas kusi...

**Prośba o owoc** – poproś o zobaczenie źródeł mojego grzechu, o pragnienie przemiany serca.

**1.** Ten, kto doznaje pokusy, niech nie mówi, że Bóg go kusi.

Czy nie poddajemy się sami czasem podszeptom szatana, który próbuje nam wmówić, że to Bóg jest sprawcą nieszczęść, które się nam przytrafiają lub że przyczyną mojego grzechu, są jakieś okoliczności dopuszczone przez Boga? Tak naprawdę źródłem grzechu jest brak mojego stanowczego „nie!” dla pokus! Brak czuwania! Przypomnę sobie sytuacje, kiedy zrzuciłem odpowiedzialność za popełnione zło na okoliczności, na innych, na sytuacje a odsuwałem swoją winę. Przepróś Boga za takie rozumowanie!

**2.** Każdego kusi jego własna pożądlivość, która odwodzi od dobra i nakłania do zła.

To nasza własna pożądlivość wystawia nas na pokusę i nęci. Pokusy, często niewinne, mogą doprowadzić do grzechu, jeśli się im poddajemy. Czy zauważam, że poddawanie się nawet drobnym pokusom, może doprowadzić do odejścia od Boga? Krok po kroku powoli... Zastanawialiśmy się już w naszych rekolekcjach nad grzechem lekkim w naszym życiu. Czy to nie jest pierwsza przyczyna wielkich upadków, kiedy na takie „grzeszki” pozwalamy i je lekceważymy? Jak temu zapobiec? Poszukaj sposobu...

**3.** Nasza walka wewnętrzna trwa nieustannie, czasami długo. Póki walczymy jest szansa na zwycięstwo. Nie wystarczy raz oprzeć się pokusie. Nie wystarczy raz tylko zakrzyknąć: „Jezu ufam Tobie!”, albo „Panie ratuj mnie!” Niekiedy potrzebne jest długie wołanie o pomoc Bożą. Czy często powtarzający się grzech nie zniechęca mnie do walki z nim?

**4.** Przyjrzyć się, jakie są korzenie moich grzechów, co jest ich źródłem, jakie złe nawyki, wady, nieuporządkowane pragnienia są we mnie. Nie jest łatwo odnaleźć w sobie „korzeń grzechu”, ale warto wysilić się, aby go odszukać w sobie, przy pomocy łaski Bożej. Przypomnij sobie 7 grzechów głównych! Może wśród nich, po głębszej refleksji znajdzie się przyczyna Twoich upadków? Powierzę swoje słabości Jezusowi. Poproszę Go o siłę do odrzucania pokus. Będę błagać, usilnie błagać, o łaskę głębokiej przemiany serca. Zakończ rozmową końcową.

(Swoje notatki – owoce)

**Wtorek – 19 marca 2024r.**

### **Przeczytaj Ewangelię Mt 15, 29-31 (Wprowadzenie)**

**Obraz do modlitwy** – postaraj się wyobrazić sobie Pana Jezusa i tłum wokół Niego: uczniowie, chorzy i ci, którzy ich przyprowadzili. Zobacz siebie w tym tłumie. Spróbuj zobaczyć, że Pan Jezus patrzy na Ciebie.

**Prośba o owoc** – o łaskę dostrzegania Bożego działania w moim życiu i abym potrafił być wdzięczny i wielbić Boga za Jego dobroć.

#### **1. I przyszły do Niego wielkie tłumy...**

Czy kiedy coś w Tobie jest chore: chrome, ułomne, niewidome – czy wtedy pierwszą myślą jest zwrócić się do Ojca w Niebie z prośbą o uzdrowienie? Czy idziesz do Niego ze swoimi słabościami, czy raczej jesteś przekonany, że powinieneś sam sobie poradzić? Miej tę świadomość, że Pana Boga interesują Twoje problemy... A jaka jest Twoja opinia? Jak przyjdzie słabość duchowa: rozproszenia na modlitwie, niechęć do modlitwy, skrupuły, obojętność, „letniość”, czy jakiegokolwiek inne duchowe niedomaganie – czy o tym mówisz Jezusowi, czy prosisz o ratunek... a może warto?

#### **2. (...) a On ich uzdrowił.**

**Bóg naprawdę pragnie Twojego dobra i szczęścia.** Czekają na to, że przyjdiesz i zwrócisz się do Niego, **jak dziecko do kochającego Ojca**, aby obdarzyć Cię swoimi łaskami. Czy wierzysz w to? To jest naprawdę proste: jak dziecko do Tatusia – ze wszystkim. Podejmij albo kontynuuj taką postawę...

#### **3. I wielbiły Boga Izraela.**

Przypomnij sobie sytuacje, kiedy prosiłeś Boga o jakąś łaskę i zostałeś wysłuchany. Pomyśl o jakiejś konkretnej sytuacji. A może

kiedyś spotkało Cię jakieś niespodziewane, radosne wydarzenie, „przypadkiem” jakiś „szczęśliwy zbieg okoliczności”? Czy dostrzegasz w tym rękę kochającego Ojca, któremu bardzo na Tobie zależy? Czy rodzi się w Tobie modlitwa uwielbienia za Boże Dary? Jeśli tak – podziękuj jeszcze raz. Jeśli brak Ci takiej spontanicznej modlitwy uwielbienia – proś o tę łaskę. Możesz dziękować na głos. Zakończ rozmową końcową.  
(Swoje notatki – owoce)

**Środa – 20 marca 2024r.**

### **Przeczytaj Ewangelię Łk 6, 43-49 (Wprowadzenie)**

**Obraz do modlitwy** – wyobraź sobie winnicę pełną pięknych, soczystych winogron i ludzi, którzy pielęgnują tę winnicę.

**Prośba o owoc** – proś o poznanie, jaki jest fundament mojego życia i jakie przynosi ono owoce.

**1.** Po owocach my sami poznajemy, czy coś jest dobre czy nie; po owocach poznają nas ludzie, poznaje nas też i Bóg. Jakie owoce przynosi moje życie? Z jakiego skarbcza swojego serca ja korzystam? Co mam w skarbcu mojego serca? Czym ja napełniam swoje serce, aby przynieść dobry owoc?

**2.** Na jakim fundamencie jest zbudowane moje życie? Czy znam 10 przykazań Bożych? Czy rozumiem poprawną interpretację dekalogu? Czy w sytuacjach zagrożenia, nawałnicy życiowej zwracam się do Boga? Jak często jestem na adoracji Najświętszego Sakramentu? Czy wołam: „Panie, Panie” i wypełniam Jego Słowa? Czy raczej buduję swoje życie na piasku – nie słucham, nie szukam i nie wypełniam słów Boga w moim życiu? Może nie znam Słów Jezusa – nie znam Pisma świętego, przynajmniej Ewangelii? Nieznajomość Pisma świętego jest nieznajomością Chrystusa – powiedział św. Hieronim już w IV wieku. Znasz je?

**3.** Znamy to powiedzenie: „jak trwoga to do Boga”? Jak nam źle, jak się wali nam życie, to skłaniamy się ku Bogu. Niektórzy nawet tego nie robią! Może i dobrze bo do kogo pójdziemy? Natomiast co dzieje się po „nawałnicy”? Czy potrafimy wyciągnąć dobre wnioski z naszych upadków i z tego, jak Bóg nas z nich wyciąga. Czy uczymy się na swoich błędach? (choć lepiej na czyichś!) Czy życie jest

naszym dobrym nauczycielem? Popatrzymy na swoje życie od Bożej strony. Bóg jest nam potrzebny tylko wtedy, kiedy nam źle, kiedy jest zagrożenie, kiedy się sypie? Wtedy sobie przypominamy o naszym Zbawcy? Co w sytuacji kiedy jest pozytywnie, dobrze: nie potrzebujemy Go, Boga odstawiamy „na bocznice”? Nie było by nam przykro, gdyby ktoś nas tak potraktował? Tak instrumentalnie?

**4.** To, że niekiedy okazuje się, że nasz dom się rozleci, nasze plany nie wyjdą, sytuacja nie potoczy się po naszej myśli – to nic! To oznacza tylko, że nie budowaliśmy „po Bożemu” należy wyciągnąć dobre wnioski i podjąć budowanie nie samemu ale z Bogiem na dobrym fundamencie. Ile razy podjąłeś budowanie na nowo? Jak się rozpadnie, to znak, że to nie był dobry fundament, niech się rozpada wszystko co nie jest Boże. Tylko z Jezusem budowla jest trwała. Odwagi w budowaniu...

Zakończ rozmową końcową.

(Swoje notatki – owoce)

**Czwartek – 21 marca 2024r.**

**Przeczytaj Apokalipsę – Ap 1, 17-18; 2, 2-5a (Wprowadzenie)**

**Obraz do modlitwy** – wyobraź sobie spotkanie z Jezusem, który pragnie podsumować Twoje dotychczasowe życie – co w Tobie ceni, a co by chciał w Tobie zmienić, chce dać Ci wskazówki na dalszą drogę. Jednak nie chce Cię osądzać.

**Prośba o owoc** – poproś o głęboką, fascynującą przyjaźń z Panem.

**1. Przestań się lękać!**

**Lęk jest naszym największym wrogiem** – lęk przed wyzwaniem i zadaniami, przed odpowiedzialnością, przed życiem i śmiercią. Lęk o siebie, o bliskich. W końcu lęk przed Bogiem. Szatan dobrze o tym wie i będzie zawsze ze zwielnokrotnioną siłą starał się pogłębiać go w nas. Jednak Duch Święty zawsze przychodzi nam z pomocą, to On nas wspiera, jako nasz obrońca i dodaje odwagi. Ale odwaga, to nie jest brak lęku, lecz **działanie pomimo lęku**. Czego najbardziej się boisz?

**2. Byłem umarły, a oto jestem żyjący...**

Jezus pokonał wszystko – zniewagi pośród życia, ogromny lęk w Ogrójcu, potworne osamotnienie, okrucieństwo krzyża. I w końcu śmierć. Często mówimy – „był Bogiem, więc mógł tego wszystkiego dokonać”. Otóż nie tak całkiem – św. Paweł nas uczy, że Jezus był do nas we wszystkim podobny, oprócz grzechu (Flp 2, 6-8). Cierpiał i doświadczał trudów życia, tak samo jak my, różnił się jednak od nas tym, że był w pełni oddany Ojcu, był „pełnieniem woli Ojca”. Ufał Ojcu bezgranicznie i to stąd czerpał siły. Na ile usprawiedliwiasz siebie, że coś jest ponad Twoje siły i rezygnujesz z czynienia dobra?

**3. Znam twoje czyny: trud i twoją wytrwałość...**

Jezus zawsze Ci towarzyszy w Twoim zmaganiu się z życiem. Docenia wszelki Twój wysiłek służący dobru, docenia Twoje pragnienie zbliżenia się do Niego. Ale pragnie dla Ciebie więcej – pragnie oddać się Tobie cały, tak jak w Eucharystii. Jednak nie może się Tobie oddać, jeśli Ty się Jemu nie oddasz, bowiem tak wygląda pełnia miłości. W czym się przejawia Twoja wytrwałość w wierze i miłości? Spróbuj krótko podsumować swoje życie, wskazać na jej etapy.

**4. Odstąpiłeś od twej pierwotnej miłości.**

Być może dużo swojej energii poświęcasz dla Kościoła, dla bliźnich, dla pracy, być może jesteś gorliwie oddany praktykom religijnym. Jednak przy całym Twoim zaangażowaniu w sprawy wiary, nic nie zastąpi Twojej zażyłej osobistej więzi z Jezusem. Do tego właśnie Jezus Cię zaprasza! Ale by coraz pełniej podążać za Nim, będziesz musiał „pozbywać” się tego, co być może wydaje Ci się „drogie”, ale w rzeczywistości jest tylko balastem. Podczas procesu Twojego nawracania się zobaczysz, że miłość do Jezusa będzie stopniowo przemieniała Twoje „zwykłe” praktyki religijne. Wiele rzeczy będzie traciło swój blask, bo Jezus będzie dla Ciebie coraz ważniejszy. Czy widzisz w sobie odwagę pełniejszego podążania za Jezusem? A jeśli nie, to co Cię zniechęca, paraliżuje? Czego się obawiasz najbardziej? Postaw na Jezusa!

Zakończ rozmowę końcową.

(Swoje notatki – owoce)

## Piątek – 22 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:

**11. Pan Jezus przybity do krzyża.**

**12. Pan Jezus umiera na krzyżu.**

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 – 23 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 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. 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.