
MIŁOŚĆ USUWA LĘK

Rekolekcje internetowe – modlitwa osobista

Dzień 1

Niezmienna miłość Ojca

Propozycja modlitwy osobistej pogłębiającej nauczanie rekolekcyjne zawiera:

1. Tekst biblijny do modlitwy metodą *lectio divina*.
2. Schemat medytacji według metody św. Ignacego Loyoli.
3. Kilka cytatów z nauczania papieża Franciszka.

Spotykaj Jezusa, a dzięki Jego mocy i prowadzeniu Ducha Świętego odnawiaj swoją osobistą relację z Ojcem. Życzę owocnej modlitwy. Modlę się za każdego, kto będzie podejmował te ćwiczenia duchowne.

ks. Przemysław Sawa, autor

Pierwsza propozycja modlitwy

Lectio divina

Przebieg modlitwy

Podjmij duchowe czytanie Słowa Bożego, postępując według następujących kroków:

1. Stań w obecności Boga, skup myśli, zapragnij spotkać żywego Boga.

2. Módl się do Ducha Świętego, aby prowadził Cię podczas modlitwy.
3. Czytaj powoli kilka razy podany fragment biblijny, zatrzymaj się nad tym, co szczególnie przykuwa Twoją uwagę, porusza Twoje serce.
4. Rozważaj słowo (zdanie), które przemawia co Ciebie w sposób szczególny. Nie spiesz się.
5. Podejmij modlitwę według tego, co dyktuje Ci serce.
6. Trwaj w ciszy, Pan jest z Tobą.

Ewangelia wg św. Łukasza

rozdział 15

¹Zbliżali się do Niego wszyscy celnicy i grzesznicy, aby Go słuchać. ²Na to szemrali faryzeusze i uczeni w Piśmie. Ten przyjmuje grzeszników i jada z nimi. ³Opowiedział im wtedy następującą przypowieść: ⁴„Któż z was, gdy ma sto owiec, a zgubi jedną z nich, nie zostawia dziewięćdziesięciu dziewięciu na pustyni i nie idzie za zgubioną, aż ją znajdzie? ⁵A gdy ją znajdzie, bierze z radością na ramiona ⁶i wraca do domu; sprasza przyjaciół i sąsiadów i mówi im: Cieszcie się ze mną, bo znalazłem owcę, która mi zginęła. ⁷Powiadam wam: Tak samo w niebie większa będzie radość z jednego grzesznika, który się nawraca, niż z dziewięćdziesięciu dziewięciu sprawiedliwych, którzy nie potrzebują nawrócenia.

⁸Albo jeśli jakaś kobieta, mając dziesięć drachm, zgubi jedną drachmę, czyż nie zapala światła, nie wymiata z domu i nie szuka starannie, aż ją znajdzie. ⁹A znalazłszy ją, sprasza przyjaciółki i sąsiadki i mówi: Cieszcie się ze mną, bo znalazłam drachmę, którą zgubiłam. ¹⁰Tak samo, powiadam wam, radość powstaje u aniołów Bożych z jednego grzesznika, który się nawraca.

¹¹Powiedział też: Pewien człowiek miał dwóch synów. ¹²Młodszy z nich rzekł do ojca: Ojcze, daj mi część majątku, która na mnie przypada. Podzielił więc majątek między nich. ¹³Niedługo potem młodszy syn, zabrawszy wszystko, odjechał w dalekie strony i tam roztrwonil swój majątek, żyjąc rozrzutnie. ¹⁴A gdy wszystko wydał, nastał ciężki głód w owej krainie i on sam zaczął cierpieć niedostatek.

¹⁵Poszedł i przystał do jednego z obywateli owej krainy, a ten posłał go na swoje pola żeby pasł świnie. ¹⁶Pragnął on napełnić swój żołądek strąkami, którymi żywiły się świnie, lecz nikt mu ich nie dawał. ¹⁷Wtedy zastanowił się i rzekł: Iluż to najemników mojego ojca ma pod dostatkiem chleba, a ja tu z głodu ginę. ¹⁸Zabiorę się i pójdę do mego ojca, i powiem mu: Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem ciebie; ¹⁹już nie jestem godzien nazywać się twoim synem: uczyni mnie choćby jednym z najemników. ²⁰Wybrał się więc i poszedł do swojego ojca. A gdy był jeszcze daleko, ujrzał go jego ojciec i wzruszył się głęboko; wybiegł naprzeciw niego, rzucił mu się na szyję i ucałował go. ²¹A syn rzekł do niego: Ojcze, zgrzeszyłem przeciw Bogu i względem ciebie, już nie jestem godzien nazywać się twoim synem. ²²Lecz ojciec rzekł do swoich sług: Przynieście szybko najlepszą szatę i ubierzcie go; dajcie mu też pierścień na rękę i sandały na nogi. ²³Przyprowadźcie utuczone cielę i zabijcie: będziemy ucztować i bawić się, ²⁴ponieważ ten mój syn był umarły, a znów ożył; zaginął, a odnalazł się. I zaczęli się bawić. ²⁵Tymczasem starszy jego syn przebywał na polu. Gdy wracał i był blisko domu, usłyszał muzykę i tańce. ²⁶Przywołał jednego ze sług i pytał go, co to ma znaczyć. ²⁷Ten mu rzekł: Twój brat powrócił, a ojciec twój kazał zabić utuczone cielę, ponieważ odzyskał go zdrowego. ²⁸Na to rozgniewał się i nie chciał wejść; wtedy ojciec jego wyszedł i tłumaczył mu. ²⁹Lecz on odpowiedział ojcu: Oto tyle lat ci służę i nigdy nie przekroczyłem twojego rozkazu; ale mnie nie dałeś nigdy koźlęcia, żebym się zabawił z przyjaciółmi. ³⁰Skoro jednak wrócił ten syn twój, który roztrwoniał twój majątek z nierządnicami, kazałeś zabić dla niego utuczone cielę. ³¹Lecz on mu odpowiedział: Moje dziecko, ty zawsze jesteś przy mnie i wszystko moje do ciebie należy. ³²A trzeba się weselić i cieszyć z tego, że ten brat twój był umarły, a znów ożył, zaginął a odnalazł się.

Druga propozycja modlitwy

Medytacja według metody Św Ignacego Loyolli

Przebieg modlitwy

1. Warunki wstępne

- znajdź odpowiedni czas i miejsce na modlitwę
- zadбай o wcześniejsze przygotowanie: wyciszenie, wcześniejsze wyłączenie telewizora, podejmowanie jakiś czynności, które nie absorbują człowieka; można posłuchać odpowiedniej muzyki chrześcijańskiej;
- przyjmij odpowiednią postawę, której nie zmienisz podczas medytacji;
- optymalny czas przygotowania (10 minut), właściwej medytacji (25-30 minut) oraz podsumowania (10 minut).

2. Przygotowanie dalsze

(wieczorem dnia poprzedzającego lub przed samą medytacją):

- kilkukrotne przeczytanie tekstu biblijnego;
- zaznajomienie się ze wskazanymi punktami do modlitwy lub określenie własnych.

3. Przygotowanie bliższe:

- nastawienie myśli i serca na modlitwę;
- skupienie myśli;
- nakrzyż;
- prośba przygotowawcza: Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały jego Boskiego Majestatu (*Ćwiczenia Duchowne, 46*);
- ponowne przeczytanie tekstu biblijnego;
- podjęcie obrazu do medytacji: wyobraź sobie wskazany obraz;
- prośba o konkretny owoc modlitwy.

4. Medytacja właściwa: rozważanie Słowa Bożego według ustalonych punktów (można iść tropem własnych punktów, jeśli Bóg w sposób szczególny przemówił przez dane słowo czy zdanie).

5. Modlitwa: odpowiadaj na medytację Słowa Bożego modlitwą.

6. Postanowienie: określ jakieś postanowienie.

7. Refleksja o modlitwie: podsumuj przebieg modlitwy, wyciągnij wnioski co do przebiegu medytacji.

Ewangelia wg św. Jana

rozdział 13,1-20

¹Było to przed Świętem Paschy. Jezus wiedząc, że nadeszła Jego godzina przejścia z tego świata do Ojca, umiłował swych na świecie, do końca ich umiłował. ²W czasie wieczerzy, gdy diabeł już nakłonił serce Judasza Iskarioty syna Szymona, aby Go wydać, ³wiedząc, że Ojciec dał Mu wszystko w ręce oraz że od Boga wyszedł i do Boga idzie, ⁴wstał od wieczerzy i złożył szaty. A wzięwszy prześcieradło nim się przepasał. ⁵Potem nalał wody do miednicy. I zaczął umywać uczniom nogi i ocierać prześcieradłem, którym był przepasany. ⁶Podszedł więc do Szymona Piotra, a on rzekł do Niego: Panie, Ty chcesz mi umyć nogi? ⁷Jezus mu odpowiedział: Tego, co Ja czynię, ty teraz nie rozumiesz, ale później będziesz to wiedział. ⁸Rzekł do Niego Piotr: Nie, nigdy mi nie będziesz nóg umywał. Odpowiedział mu Jezus: Jeśli cię nie umyję, nie będziesz miał udziału ze Mną. ⁹Rzekł do Niego Szymon Piotr: Panie, nie tylko nogi moje, ale i ręce, i głowę. ¹⁰Powiedział do niego Jezus: Wykąpany potrzebuje tylko nogi sobie umyć, bo cały jest czysty. I wy jesteście czysti, ale nie wszyscy. ¹¹Wiedział bowiem, kto Go wyda, dlatego powiedział: Nie wszyscy jesteście czysti.

¹²A kiedy im umył nogi, przywdział szaty i znów zajął miejsce przy stole, rzekł do nich: Czy rozumiecie, co wam uczyniłem? ¹³Wy Mnie nazywacie Nauczycielem i Panem i dobrze mówicie, bo nim jestem. ¹⁴Jeżeli więc Ja, Pan i Nauczyciel, umyłem wam nogi, to i wyście powinni sobie nawzajem umywać nogi. ¹⁵Dałem wam bowiem przykład, abyście i wy tak czynili, jak Ja wam uczyniłem. ¹⁶Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Sługa nie jest większy od swego pana ani wysłannik od tego, który go posłał. ¹⁷Wiedząc to będziecie błogosławieni, gdy według tego będziecie postępować. ¹⁸Nie mówię o was wszystkich. Ja wiem, których

wybrałem; lecz potrzeba, aby się wypełniło Pismo: Kto ze Mną spożywa chleb, ten podniósł na Mnie swoją pięć. ¹⁹Uż teraz, zanim się to stanie, mówię wam, abyście, gdy się stanie, uwierzyli, że Ja jestem. ²⁰Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Kto przyjmuje tego, którego Ja posłę, Mnie przyjmuje. A kto Mnie przyjmuje, przyjmuje Tego, który Mnie posłał.

Prośba przygotowawcza

Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały jego Boskiego Majestatu (*Ćwiczenia Duchowne, 46*).

Obraz do medytacji

Wyobraź sobie scenę z Wieczernika, kiedy Jezus myje nogi. Poczuj się uczestnikiem tego wydarzenia.

Prośba o owoc medytacji

Proś o głębokie doświadczenie miłości Boga.

Medytacja właściwa

1. Twoje życie

Niezależnie od wieku masz określone doświadczenie życiowe. Twoja historia, codzienność, radości i ograniczenia określają to kim jesteś, jak działasz. Niejednokrotnie nie masz czasu i okoliczności, aby zatrzymać się nad swoim życiem, przeżyciami, pragnieniami, lękami, a przede wszystkim sensem istnienia. Podejmując modlitwę możesz przyglądać się swojej sytuacji, wartościom, oczekiwaniom.

- Jaka jest Twoja codzienność?
- Na co zazwyczaj nie masz czasu?
- Co jest Twoim największym pragnieniem?
- Posiedź, nie śpiesz się, przyglądaj się życiu.

2. Bóg kocha i działa według miłości

Nie dasz rady w sposób trwały budować swojego życia w oparciu o siebie, ponieważ jesteś stworzony z miłości i dla miłości. Słowo Boże ukazuje Boga jako Ojca, który kocha i jest to miłość bezwarunkowa i stała: Ponieważ drogi jesteś w moich oczach, nabrałeś wartości i Ja cię miłuję, przeto daję ludzi za ciebie i narody za życie twoje. *Nie lękaj się, bo jestem z tobą* (Iz 43,4-5a); *z ogromną miłością cię przyciągnę* (Iz 54,7b); *ukochałem cię odwieczną miłością, dlatego też zachowałem dla ciebie łaskawość* (Jr 31,3). Jezus myjący nogi swoim uczniom ukazuje bardzo wyraźnie miłość Boga, który chce bliskości z człowiekiem, przychodząc w Jego codzienność.

- Jak opiszesz swoje doświadczenie miłości Boga? Masz takie?
- W jaki sposób doświadczyłeś osobistej bliskości Boga Ojca?
- Czy chcesz żyć na co dzień miłością Boga?
- Odpowiadaj w świetle Słowa Bożego, nie śpiesz się, badaj serce.

3. Bóg kocha Ciebie i chce Twojego dobra

Jezus przychodzi także dziś do Ciebie i chce wejść w Twoją codzienność, czyli umyć Ci nogi. Ukazuje Ojca, który pochyla się nad Tobą, Twoim życiem, radościami i obawami. On nie potępia, nie warunkuje swojej miłości; po prostu jest dla Ciebie i przy Tobie. Jednocześnie zaprasza Cię do naśladowania Jego gestu uniesienia przez podjęcie czynów miłości (miłosierdzia) wobec bliźniego.

- Pozwolisz, by Jezus dotknął Twoje życie?
- Wierzysz, że Jezus ukazuje miłość Ojca do Ciebie?
- Przyjmujesz, że Bóg chce Twojego dobra?
- Szukaj odpowiedzi, nie uciekaj przed prawdą, trwaj przed Bogiem.

Modlitwa końcowa

- Dziękuj za niezmienną miłość Ojca.
- Proś o wierność Bogu.

Postanowienie

Wyznawaj dziś swoją miłość wobec Boga. Podejmij również konkretne czyny miłości wobec najbliższych, by naśladować gest unizającego się kochającego Boga.

Nauczanie

Papieża Franciszka

Przed wszystkim chcę powiedzieć wszystkim pierwszą prawdę: „Bóg cię kocha”. Nawet jeśli już to słyszałeś, chcę ci to przypomnieć: Bóg cię kocha. Nigdy w to nie wątp, niezależnie od tego, co ci się przytrafia w życiu. W każdych okolicznościach jesteś nieskończenie miłowany. (*Adhortacja apostolska Christus vivit, 112*)

Może twoje doświadczenie ojcostwa nie jest najlepsze, twój ojciec tu na ziemi był może daleki i nieobecny, lub przeciwnie, dominujący i zaborczy. Albo zwyczajnie nie był ojcem, jakiego potrzebowałeś. Nie wiem. Ale mogę ci tylko powiedzieć z pewnością, że możesz rzucić się całkiem bezpiecznie w ramiona twego boskiego Ojca, tego Boga, który dał ci życie, i który ci je w każdej chwili daje. On będzie ci mocno wspierał, a jednocześnie będziesz czuł, że dogłębnie szanuje twoją wolność. (*Adhortacja apostolska Christus vivit, 113*)

Dla Niego jesteś naprawdę cenny, nie jesteś nieznaczący, jesteś dla Niego ważny, bo jesteś dziełem Jego rąk. Dlatego poświęca ci uwagę i pamięta o tobie z miłością. Powinieneś zaufać „pamięci Boga. Jego pamięć nie jest «twardym dyskiem», który rejestruje i zachowuje wszystkie nasze dane, Jego pamięć jest czułym, współczującym sercem, które raduje się, gdy trwale usuwa wszelkie ślady naszego zła”. Nie chce wyliczać twoich błędów, a w każdym razie pomoże ci nauczyć się czegoś również z twoich upadków. Ponieważ cię kocha. Postaraj się trwać przez chwilę w milczeniu, pozwalając się być przez Niego kochanym. Spróbuj uciszyć wszystkie głosy i krzyki wewnętrzne i pozostań przez chwilę w Jego objęciach miłości. (*Adhortacja apostolska Christus vivit, 115*)

Jest to miłość, „która nie przytłacza, miłość, która nie marginalizuje ani nie ucisza i nie milczy, miłość, która nie upokarza ani nie zniewala. Jest to miłość Pana, miłość codzienna, dyskretna i respektująca, miłość wolności i dla wolności, miłość, która leczy i uwzniośla. To miłość Pana, która wie więcej o powstawaniu niż upadkach, o pojednaniu niż zakazach, o dawaniu nowej szansy niż potępieniu, o przyszłości niż przeszłości”. (*Adhortacja apostolska Christus vivit, 116*)

Kiedy ciebie o coś prosi lub kiedy zwyczajnie pozwala na te wyzwania, jakie stawia ci życie, to oczekuje, że uczynisz Mu miejsce, by pobudził cię do pójścia naprzód, by cię umotywował, by pomógł ci dojrzewać. Nie ma nic przeciw temu, abyś wyraził Mu swoje wątpliwości. Martwi Go, jeśli z Nim nie rozmawiasz, jeśli szczerze nie otwierasz się na dialog z Nim. Biblia opowiada, że Jakub walczył z Bogiem (por. Rdz 32,25-31), ale to nie oddzieliło go od drogi Pana. W istocie to On sam nas zachęca: „Przyjdźcie więc, by pospierać się ze Mną” (Iz 1,18). Jego miłość jest tak realna, tak prawdziwa, tak konkretna, że oferuje nam relację pełną szczerego i owocnego dialogu. Zatem szukaj objęcia twego Ojca niebieskiego w kochającym obliczu Jego odważnych świadków na ziemi! (*Adhortacja apostolska Christus vivit, 117*)