
MIŁOŚĆ USUWA LĘK

Rekolekcje internetowe – modlitwa osobista

Dzień 2

Ratunek w Jezusie

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

Podejmij 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 8,26-56

²⁶ I przyплыnęli do kraju Gerazeńczyków, który leży naprzeciw Galilei. ²⁷ Gdy wyszedł na ląd, wybiegł Mu naprzeciw pewien człowiek, który był opętany przez złe duchy. Już od dłuższego czasu nie nosił ubrania i nie mieszkał w domu, lecz w grobach. ²⁸ Gdy ujrzął Jezusa, z krzykiem upadł przed Nim i zawołał: Czogo chcesz ode mnie, Jezusie, Synu Boga Najwyższego? Błagam Cię, nie dręcz mnie! ²⁹ Rozkazywał bowiem duchowi nieczystemu, by wyszedł z tego człowieka. Bo już wiele razy porywał go, a choć wiązano go łańcuchami i trzymano w pętach, on rwał więzy, a zły duch pędził go na miejsca pustynne. ³⁰ A Jezus zapytał go: Jak ci na imię? On odpowiedział: Legion, bo wiele złych duchów weszło w niego. ³¹ Te prosiły Jezusa, żeby im nie kazał odejść do Czeluści. ³² A była tam duża trzoda świń, pasących się na górze. Prosiły Go więc [złe duchy], żeby im pozwolił wejść w nie. I pozwolił im. ³³ Wtedy złe duchy wyszły z człowieka i weszły w świnię, a trzoda ruszyła pędem po urwistym zboczku do jeziora i utonąła. ³⁴ Na widok tego, co zaszło, pasterze uciekli i odpowiedzieli to w mieście i po zagrodach. ³⁵ Ludzie wyszli zobaczyć, co się stało. Przyszli do Jezusa i zastali człowieka, z którego wyszły złe duchy, ubranego i przy zdrowych zmysłach, siedzącego u nóg Jezusa. Strach ich ogarnął. ³⁶ A ci, którzy wiedzieli, opowiedzieli im, w jaki sposób opętany został uzdrowiony. ³⁷ Wtedy cała ludność okoliczna Gerazeńczyków prosiła Go, żeby odszedł od nich, ponieważ wielkim strachem

byli przejęci. On więc wsiadł do łodzi i odpłynął z powrotem. ³⁸Człowiek zaś, z którego wyszły złe duchy, prosił Go, żeby mógł zostać przy Nim. Lecz [Jezus] odprawił go słowami: ³⁹Wracaj do domu i opowiadaj wszystko, co Bóg uczynił z tobą. Poszedł więc i głosił po całym mieście wszystko, co Jezus mu uczynił.

⁴⁰Gdy Jezus powrócił, tłum przyjął Go z radością, bo wszyscy Go wyczekiwali. ⁴¹A oto przyszedł człowiek, imieniem Jair, który był przełożonym synagogi. Upadł Jezusowi do nóg i prosił Go, żeby zaszedł do jego domu. ⁴²Miał bowiem córkę jedynaczkę, liczącą około dwunastu lat, która była bliska śmierci. Gdy Jezus tam szedł, tłumy napierały na Niego. ⁴³A pewna kobieta od dwunastu lat cierpiała na upływ krwi; całe swe mienie wydała na lekarzy, a żaden nie mógł jej uleczyć. ⁴⁴Podeszła z tyłu i dotknęła się frędzli Jego płaszcza, a natychmiast ustał jej upływ krwi. ⁴⁵Lecz Jezus zapytał: Kto się Mnie dotknął? Gdy wszyscy się wypierali, Piotr powiedział: Mistrzu, to tłumy zewsząd Cię otaczają i ścisają. ⁴⁶Lecz Jezus rzekł: Ktoś się Mnie dotknął, bo poznałem, że moc wyszła ode Mnie. ⁴⁷Wtedy kobieta, widząc, że się nie ukryje, zbliżyła się drżąca i upadła przed Nim opowiedziała wobec całego ludu, dlaczego się Go dotknęła i jak natychmiast została uleczona. ⁴⁸Jezus rzekł do niej: Cóрко, twoja wiara cię ocaliła, idź w pokój! ⁴⁹Gdy On jeszcze mówił, przyszedł ktoś z domu przełożonego synagogi i oznajmił: Twoja córka umarła, nie trudź już Nauczyciela! ⁵⁰Lecz Jezus, słysząc to, rzekł: Nie bój się; wierz tylko, a będzie ocalona. ⁵¹Gdy przyszedł do domu, nie pozwolił nikomu wejść z sobą, oprócz Piotra, Jakuba i Jana oraz ojca i matki dziecka. ⁵²A wszyscy płakali i żalowali jej. Lecz On rzekł: Nie płaczcie, bo nie umarła, tylko śpi. ⁵³I wyśmiewali Go, wiedząc, że umarła. ⁵⁴On zaś ująwszy ją za rękę rzekł głośno: Dziewczynko, wstań! ⁵⁵Duch jej powrócił, i zaraz wstała. Poleciał też, aby jej dano jeść. ⁵⁶Rodzice jej osłupieli ze zdumienia, lecz On przykazał im, żeby nikomu nie mówili o tym, co się stało.

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;
- znak krzyża;
- 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.

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

Ewangelia wg św. Jana

rozdział 3,14-21

¹⁴A jak Mojżesz wywyższył węża na pustyni, tak potrzeba, by wywyższono Syna Człowieczego, 15aby każdy, kto w Niego wierzy, miał życie wieczne. ¹⁶Tak bowiem Bóg umiłował świat, że Syna swego Jednorodzonego dał, aby każdy, kto w Niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne. ¹⁷Albowiem Bóg nie posłał swego Syna na świat po to, aby świat potępił, ale po to, by świat został przez Niego zbawiony. ¹⁸Kto wierzy w Niego, nie podlega potępieniu; a kto nie wierzy, już został potępiony, bo nie uwierzył w imię Jednorodzonego Syna Bożego. ¹⁹A sąd polega na tym, że światło przyszło na świat, lecz ludzie bardziej umiłowali ciemność aniżeli światło: bo złe były ich uczynki. ²⁰Każdy bowiem, kto się dopuszcza nieprawości, nienawidzi światła i nie zbliża się do światła, aby nie potępiono jego uczynków. ²¹Kto spełnia wymagania prawdy, zbliża się do światła, aby się okazało, że jego uczynki są dokonane w Bogu.

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 (*Cwiczenia Duchowne*, 46).

Obraz do medytacji

Wyobraź sobie Jezusa ukrzyżowanego. Patrz na Niego z oddali.

Prośba o owoc medytacji

Proś o doświadczenie miłosierdzia Jezusa i osobiste nawrócenie.

Medytacja właściwa

1. Jesteś grzesznikiem doświadczającym kruchości

Słowo Boże jednoznacznie określa kondycję człowieka: wszyscy bowiem zgrzeszyli i pozbawieni są chwały Bożej (Rz 3,23); Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię to zło, którego nie chcę (Rz 7,19). Każdy człowiek jest zraniony przez grzech, który ostatecznie prowadzi do śmierci. Grzech odbiera więc radość życia, wolność oraz prowadzi do zagubienia właściwego kierunku.

- Czego nie akceptujesz w sobie?
- Co jest Twoim grzechem?
- Gdzie odnosisz porażkę?
- Posiedź, nie śpiesz się, przyglądaj się życiu.

2. Jezus ofiarą za Twoje grzechy

Skoro zapłatą za grzech jest śmierć (Rz 6,23a), to Jezus jest ofiarą za Twoje grzechy. Jego misją nie było (i nie jest nadal) potępienie grzeszników, ale ich zbawienie. Dlatego ze sprawiedliwości (prawdy) zawisnął na krzyżu, umarł i został pogrzebany. Jest to jednocześnie wyraz Jego wielkiego miłosierdzia, bo przez Jego śmierć i dzięki Jego zmartwychwstaniu możesz żyć i mieć nadzieję na trwanie w błogosławieństwie Pana na ziemi i wiecznej radości po zakończeniu doczesnego życia.

- Masz doświadczenie bliskości Jezusa?
- Na ile czujesz się osobą winną śmierci Jezusa?
- Chcesz żyć w pełnej wolności?
- Patrz na Jezusa, chłoń Jego miłość, pozwól, by Twoje serce się zmieniło.

3. Przyjmij dar miłości miłosiernej

Dostęp do Bożego miłosierdzia masz przez wiarę i zaufanie Bogu Ojcu przez Jezusa, co możliwe jest dzięki działaniu Ducha Świętego. Jeśli zwrócisz się do Pana i zechcesz swoje życie prowadzić w świetle Jego Ewangelii, to rozpocznie się nowy etap. Nie próbuj więc po swojemu poprawiać siebie. Pozwól, by Jezus Cię

podniósł i zmieniał, dając prawdziwe życie w świetle, którym jest On sam. W ten sposób będziesz też coraz bliżej Pana.

- Pozwalasz Jezusowi zmieniać Twoje życie?
- Chcesz wolności, którą jedynie On może zagwarantować?
- Jak w twoim życiu zbliżasz się do Światła?
- Szukaj, badaj, trwaj. Nie śpiesz się.

Modlitwa końcowa

- Przepraszaj Jezusa za swoje grzechy.
- Dziękuj Jezusowi za dar zbawienia.

Postanowienie

Ucałuj krzyż i przez cały dzień powtarzaj słowa modlitwy: *Któryś za mnie cierpiał rany, Jezu Chryste, zmiłuj się nade mną.*

Nauczanie

Papieża Franciszka

Ten Chrystus, który zbawił nas na krzyżu od naszych grzechów, z tą samą mocą całkowitego daru z siebie nadal dzisiaj nas zbawia i odkupuje. Popatrz na Jego krzyż, przyłgnij do Niego, daj się zbawić, ponieważ „Ci, którzy pozwalają, żeby ich zbawił, zostają wyzwoleni od grzechu, od smutku, od wewnętrznej pustki, od izolacji”. A jeśli grzeszysz i odchodzisz, On cię podnosi na nowo mocą swego krzyża. Nigdy nie zapominaj, że „On przebacza siedemdziesiąt siedem razy. Za każdym razem bierze nas w swoje ramiona. Nikt nie może nas pozbawić godności, jaką obdarza nas ta nieskończona i niewzruszona miłość. On pozwala nam podnieść głowę i zacząć od nowa, z taką czułością, która nas nigdy nie zawiedzie i zawsze może przywrócić nam radość”. (*Adhortacja apostolska Christus vivit, 119*)

„Jesteśmy zbawieni przez Jezusa: bo nas kocha i tej miłości nie może się sprzeciwić. Możemy Mu robić cokolwiek, ale On nas kocha i zbawia. Bo tylko to, co jest kochane, może być zbawione. Tylko to, co się akceptuje, może zostać przemienione. Miłość Pana jest większa niż wszystkie nasze sprzeczności, wszystkie nasze słabości i wszystkie nasze małoduszności. Ale właśnie poprzez nasze sprzeczności, słabości i małoduszności chce On napisać tę historię miłości. Przygarnął syna marnotrawnego, przygarnął Piotra po jego zaparciu się i zawsze, nieustannie, przygarnia nas, po naszych upadkach, pomagając nam podnieść się i stanąć na nogi. Prawdziwym upadkiem – uważajcie – prawdziwym upadkiem, który może zrujnować nam życie, jest bowiem pozostanie na ziemi i niepozwolenie sobie pomóc”. (*Adhortacja apostolska Christus vivit, 120*)

Jego przebaczenie i zbawienie nie są czymś, co kupiliśmy lub co musimy nabyć za pomocą naszych uczynków lub wysiłków. On nam darmo przebacza i nas wyzwala. Jego ofiarowanie się na krzyżu jest czymś tak wielkim, że nie możemy i nie musimy płacić, musimy je tylko przyjąć z ogromną wdzięcznością i radością, że jesteśmy tak kochani, zanim mogliśmy to sobie wyobrazić: „Bóg sam pierwszy nas umiłował” (1J 4,19). (*Adhortacja apostolska Christus vivit, 121*)

Są też chrześcijanie, którzy starają się podążać inną drogą: polegającą na usprawiedliwieniu w oparciu o własne siły, na kulcie ludzkiej woli i własnych zdolności. Przekłada się to na egocentryczne i elitarystyczne samozadowolenie, pozbawione prawdziwej miłości. Przejawia się ono w wielu postawach, pozornie różniących się między sobą: obsesji na punkcie prawa, uleganiu urokowi osiągnięć społecznych i politycznych, ostentacyjnej trosce o liturgię, o doktrynę i prestiż Kościoła, próżności związanej z zarządzaniem w praktyce, pociąganiem do dynamik samopomocy i realizacji autoreferencyjnej. Niektórzy chrześcijanie poświęcają na to swój czas i energię, zamiast pozwolić, by prowadził ich Duch Święty na drodze miłości, zamiast pasjonować się przekazywaniem piękna i radości Ewangelii i poszukiwać zagubionych w olbrzymich rzeszach spragnionych Chrystusa. (*Adhortacja apostolska gaudete et exultate, 57*)

Wiele razy, wbrew impulsom Ducha Świętego, życie Kościoła zamienia się w eksponat muzealny lub dostępny dla niewielu. Dzieje się tak, gdy niektóre grupy chrześcijańskie przywiązują nadmierną wagę do zachowywania pewnych własnych norm, zwyczajów lub stylów. W ten sposób często dochodzi do ograniczenia lub tłumienia Ewangelii, poprzez pozbawienie jej właściwej sobie urzekającej prostoty i smaku. Jest to być może subtelna forma pelagianizmu, ponieważ zdaje się podporządkować życie łaski niektórym strukturom ludzkim. Dotyczy to grup, ruchów i wspólnot. Wyjaśnia to również, dlaczego tak często zaczynając od intensywnego życia w Duchu Świętym, w końcu stają się one skamieniałe... lub zepsute. (*Adhortacja apostołska gaudete et exultate, 58*)