
MIŁOŚĆ USUWA LĘK

Rekolekcje internetowe – modlitwa osobista

Dzień 3

Życie z Jezusem

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. Jana

rozdział 15,1-17

¹Ja jestem prawdziwym krzewem winnym, a Ojciec mój jest tym, który uprawia. ²Każdą latorośl, która we Mnie nie przynosi owocu, odcina, a każdą, która przynosi owoc, oczyszcza, aby przynosiła owoc obfity. ³Wy już jesteście czyści dzięki słowu, które wypowiedziałem do was. ⁴Wytrwajcie we Mnie, a Ja będę trwał w was. Podobnie jak latorośl nie może przynosić owocu sama z siebie – o ile nie trwa w winnym krzewie – tak samo i wy, jeżeli we Mnie trwać nie będziecie. ⁵Ja jestem krzewem winnym, wy – latoroślami. Kto trwa we Mnie, a Ja w nim, ten przynosi owoc obfity, ponieważ beze Mnie nic nie możecie uczynić. ⁶Ten, kto we Mnie nie trwa, zostanie wyrzucony jak winna latorośl i uschnie. I zbiera się ją, i wrzuca do ognia, i płonie. ⁷Jeżeli we Mnie trwać będziecie, a słowa moje w was, poproście, o cokolwiek chcecie, a to wam się spełni. ⁸Ojciec mój przez to dozna chwały, że owoc obfity przyniesiecie i staniecie się moimi uczniami. ⁹Jak Mnie umiłował Ojciec, tak i Ja was umiłowałem. Wytrwajcie w miłości mojej! ¹⁰Jeśli będziecie zachowywać moje przykazania, będziecie trwać w miłości mojej, tak jak Ja zachowałem przykazania Ojca mego i trwam w Jego miłości. ¹¹To wam powiedziałem, aby radość moja w was była i aby radość wasza była pełna. ¹²To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowałem. ¹³Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich. ¹⁴Wy jesteście przyjaciółmi moimi, jeżeli czynicie to, co wam przykazuję. ¹⁵Już was nie nazywam sługami, bo sługa nie wie, co czyni

pan jego, ale nazwałem was przyjaciółmi, albowiem oznajmiłem wam wszystko, co usłyszałem od Ojca mego. ¹⁶Nie wyście Mnie wybrali, ale Ja was wybrałem i przeznaczyłem was na to, abyście szli i owoc przynosili, i by owoc wasz trwał – aby wszystko dał wam Ojciec, o cokolwiek Go poprosicie w imię moje. ¹⁷To wam przykazuję, abyście się wzajemnie miłowali.

Druga propozycja modlitwy

Medytacja według metody św. Ignacego Loyoli

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. Mateusza

rozdział 28,16-20

¹⁶Jedenastu zaś uczniów udało się do Galilei na górę, tam gdzie Jezus im polecił. ¹⁷A gdy Go ujrzeli, oddali Mu pokłon. Niektórzy jednak wątpili. ¹⁸Wtedy Jezus podszedł do nich i przemówił tymi słowami: Dana Mi jest wszelka władza w niebie i na ziemi. ¹⁹Idźcie więc i nauczajcie wszystkie narody, udzielając im chrztu w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. ²⁰Uczcie je zachowywać wszystko, co wam przykazałem. A oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata.

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 dialogu Jezusa z uczniami i Wniebowstąpienia. Bądź uczestnikiem tego wydarzenia.

Prośba o owoc medytacji

Proś o pragnienie życia w jedności z Jezusem jako Królem i Panem.

Medytacja właściwa

1. Prawdziwa władza i moc Jezusa

Jezus Chrystus, ukrzyżowany i zmartwychwstały, jest Synem Bożym i synem Maryi, który zbawił człowieka, pokonał grzech, śmierć i szatana. Kto przyjmuje Jezusa jako Pana, ten zaczyna nowe życie w coraz większej wolności. Gwarantem tego jest prawdziwa władza i moc Jezusa Chrystusa w każdej rzeczywistości. Oczywiście, jeszcze doświadczamy konsekwencji grzechu czy mamy możliwość złego wyboru, ale każdy, kto oddaje pokłon Jezusowi, otrzymuje siłę do życia i owocnego życia duchowego: Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Kto we Mnie wierzy, będzie także dokonywał tych dzieł, których Ja dokonuję, owszem, i większe od tych uczyni, bo Ja idę do Ojca (J 14,12).

- Kim dla Ciebie jest Jezus?
- Jakie masz doświadczenie mocy Jezusa?
- Na ile Jezus jest obecny w Twojej codzienności?
- Posiedź, nie śpiesz się, przyglądaj się życiu.

2. Przyjmij królowanie Jezusa

Jezus nie panuje jako ziemscy monarchowie, ale jak przyjaciel, który zaprasza i proponuje. On nie zmusi Ciebie do miłości, wierności, życia Jego Słowem. On zachęca Cię uznania Jego królowania w Tobie, w każdym aspekcie życia (osobistego, rodzinnego, zawodowego, ekonomicznego) oraz do przyjęcia Ewangelii jako normy życia. Wtedy Twoim udziałem stanie się królestwo sprawiedliwości, miłości i pokoju.

- Co czujesz, kiedy słyszysz o panowaniu Jezusa w Twoim życiu?
- Chcesz, aby Jezus był Twoim Królem?
- Boisz się Jego panowania w Twoim życiu?
- Szukaj odpowiedzi, badaj serce, nie śpiesz się.

3. Bądź Przyjacielem Jezusa

Jezus jest ze swoim ludem, z Kościołem. Choć nie można Go zobaczyć, to przebywa wśród nas swoją mocą, w sakramentach, w społeczności ochrzczonych.

Jeśli zapragniesz być przyjacielem Jezusa, zaczniesz doświadczać Jego bliskości, dobroci, zarówno w radościach, jak i trudnościach, które niesie życie. Będziesz jednak wtedy wciąż żyć w świetle słowa: Ale we wszystkim tym odnosimy pełne zwycięstwo dzięki Temu, który nas umiłował. I jestem pewien, że ani śmierć, ani życie, ani aniołowie, ani Zwierzchności, ani rzeczy teraźniejsze, ani przyszłe, ani moce, ani co wysokie, ani co głębokie, ani jakiegokolwiek inne stworzenie nie zdoła nas odłączyć od miłości Boga, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym (Rz 8,37-39).

- Chcesz być przyjacielem Jezusa?
- Jak chcesz, aby wyglądała Twoja relacja z Jezusem?
- Co zmienisz w życiu, by bardziej przyjmować Jezusa jako Przyjaciela?
- Szukaj, badaj, trwaj. Nie śpiesz się.

Modlitwa końcowa

- Dziękuj za bliskość i wierność Jezusa.
- Oddaj poszczególne obszary Twojego życia Jezusowi.

Postanowienie

Powtarzaj wiele razy w ciągu dnia wezwanie Jezusie, ufam Tobie!

Nauczanie

Papieża Franciszka

On jest w tobie, jest z tobą i nigdy cię nie opuszcza. Niezależnie od tego, jak bardzo byś się oddalił, Zmartwychwstały jest obok ciebie, wzywa cię i czeka na ciebie, abyś zaczął od nowa. Kiedy czujesz się stary z powodu smutku, urazów, lęków, wątpliwości lub porażek, On będzie przy tobie, aby na nowo dać ci siłę i nadzieję. (*Adhortacja apostolska Christus vivit, 2*)

Kontempluj Jezusa szczęśliwego, przepełnionego radością. Raduj się ze swoim Przyjacielem, który zwyciężył. Zabili świętego, sprawiedliwego, niewinnego, ale On zwyciężył. Zło nie ma ostatniego słowa. Także w twoim życiu zło nie będzie miało ostatniego słowa, ponieważ twój Przyjaciel, który cię kocha, chce w tobie zatriumfować. Wybawca twój żyje. (*Adhortacja apostolska Christus vivit, 126*)

Skoro On żyje, to jest to gwarancją, że dobro może znajdować sobie drogę w naszym życiu i że nasze trudy będą czemuś służyć. Wtedy możemy zaprzestać narzekań i patrzeć w przyszłość, ponieważ z Nim można zawsze patrzeć w przyszłość. To jest pewność, jaką mamy. Jezus jest wiecznie żywy. Trzymając się Go, będziemy żyli i bez szkody przejdziemy przez wszystkie formy śmierci i przemocy, które czają się po drodze. (*Adhortacja apostolska Christus vivit, 127*)

Każde inne rozwiązanie okaże się słabe i tymczasowe. Może przyda się na jakiś czas, i potem znowu znajdziemy się bezbronni, porzuceni, narażeni na niepogodę. Natomiast z Nim serce jest zakorzenione w dogłębnym bezpieczeństwie, które trwa niezależnie od wszystkiego. Święty Paweł mówi, że chce być zjednoczony z Chrystusem, aby poznać Go i doświadczyć „mocy Jego zmartwychwstania” (*por. Flp 3,10*). Jest to moc, która objawi się wiele razy również w waszym życiu, ponieważ On przyszedł, aby dać ci życie „i to życie w obfitości” (*por. J 10,10*). (*Adhortacja apostolska Christus vivit, 128*)