TYDZIEŃ II. Medytacja 1. Oto dzień, który Pan uczynił

SŁOWO BOŻE DO MEDYTACJI: Ps 118, 21-26. 28-29
Dziękować Ci będę, że mnie wysłuchałeś
i stałeś się moim zbawieniem.
Kamień odrzucony przez budujących
stał się kamieniem węgielnym.
Stało się to przez Pana:
cudem jest w oczach naszych.
Oto dzień, który Pan uczynił:
radujmy się zeń i weselmy!
O Panie, wybaw!
O Panie, daj pomyślność!
Błogosławiony, który przybywa w imię Pańskie!
Błogosławimy wam z domu Pańskiego.
Jesteś moim Bogiem, chcę Ci dziękować:
Boże mój, chcę Ciebie wywyższać.
Wysławiajcie Pana, bo dobry;
bo łaska Jego na wieki.

MODLITWA PRZYGOTOWAWCZA ZWYCZAJNA: Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały jego Boskiego Majestatu.

OBRAZ DO MODLITWY: Zobacz ludzi, którzy się cieszą. Uważnie przyjrzyj się ich twarzom, gestom i postawom.

PROŚBA O OWOC MODLITWY: Proś o dostrzeżenie w swoim życiu wielu powodów do okazywania wdzięczności.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE: Rozważ kolejne punkty, skupiając się na tym, co cię poruszyło. Pozostań przy tym i zobacz, jak to słowo dotyka twojego życia.

1. Oto dzień, który Pan uczynił: radujmy się zeń i weselmy!
Każdy dzień jest darem Boga dla ciebie. Jezus pragnie się w nim z tobą spotkać i przypomnieć ci o wielkich rzeczach, które uczynił i wciąż czyni dla ciebie. Jak jest twoja uważność na obecność Boga w codzienności?

2. Chcę Ci dziękować.
Wyrażanie wdzięczności zbliża nas do Stwórcy, natomiast niewdzięczność sprawia, że przypisujemy sobie wszelkie dobro. Dla św. Ignacego, który podkreśla potrzebę wyrażania wdzięczności Bogu, to niewdzięczność jest korzeniem pychy i wszelkiej biedy. Zastanów się, za jakie dobra możesz dziś podziękować Bogu. Nazwij konkretnie te dobra.

3. Bo łaska Jego na wieki.
Poprzez tajemnicę zbawienia Bóg obdarza swą łaską - miłością i miłosierdziem. On jest Zmartwychwstaniem i Życiem, co daje nam nadzieję i umocnienie w codziennych zmaganiach, trudach, obowiązkach. Ta prawda stanowi fundament, na którym możesz się opierać. Pozwala nam patrzeć z nadzieją w przyszłość i prowadzi od życia doczesnego ku wieczności. Jakie rodzi to w tobie myśli i pragnienia?

MODLITWA NA ZAKOŃCZENIE:
Porozmawiaj z Jezusem, jak przyjaciel z przyjacielem, o tym, co dotknęło cię na tej modlitwie. Możesz dziękować, prosić, przepraszać, mówić o tym, co było trudne i o tym, co cię ucieszyło.
Zakończ modlitwą Ojcze nasz.

TYDZIEŃ II. Medytacja 2. Zbytnie troski

SŁOWO BOŻE DO MEDYTACJI: Mt 6, 25-34
Dlatego powiadam wam: Nie troszczcie się zbytnio o swoje życie, o to, co macie jeść i pić, ani o swoje ciało, czym się macie przyodziać. Czyż życie nie znaczy więcej niż pokarm, a ciało więcej niż odzienie? Przypatrzcie się ptakom w powietrzu: nie sieją ani żną i nie zbierają do spichrzów, a Ojciec wasz niebieski je żywi. Czyż wy nie jesteście ważniejsi niż one? Kto z was przy całej swej trosce może choćby jedną chwilę dołożyć do wieku swego życia?
A o odzienie czemu się zbytnio troszczycie? Przypatrzcie się liliom na polu, jak rosną: nie pracują ani przędą.
A powiadam wam: nawet Salomon w całym swoim przepychu nie był tak ubrany jak jedna z nich. Jeśli więc ziele na polu, które dziś jest, a jutro do pieca będzie wrzucone, Bóg tak przyodziewa, to czyż nie tym bardziej was, małej wiary? Nie troszczcie się więc zbytnio i nie mówcie: co będziemy jeść? co będziemy pić? czym będziemy się przyodziewać? Bo o to wszystko poganie zabiegają. Przecież Ojciec wasz niebieski wie, że tego wszystkiego potrzebujecie. Starajcie się naprzód o królestwo i o Jego sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane. Nie troszczcie się więc zbytnio o jutro, bo jutrzejszy dzień sam o siebie troszczyć się będzie. Dosyć ma dzień swojej biedy.

MODLITWA PRZYGOTOWAWCZA ZWYCZAJNA: Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały jego Boskiego Majestatu.

OBRAZ DO MODLITWY: Może przed tą medytacją uda ci się wyjść na spacer i uważnie przyjrzeć temu, co widzisz. Zatrzymać się przy jakiejś roślinie, obserwować zachowanie ptaków. Jeżeli nie, przywołaj w pamięci obrazy z twoich obserwacji przyrody.

PROŚBA O OWOC MODLITWY: Proś o łaskę doświadczenia troskliwości Boga w twoim życiu.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE: Rozważ kolejne punkty, skupiając się na tym, co cię poruszyło. Pozostań przy tym i zobacz, jak to słowo dotyka twojego życia.

1. Czyż życie nie znaczy więcej niż pokarm [...]?
Jezus pokazuje niesamowitą troskliwość naszego Ojca, tak jak ją sam widzi. Zadaje pytanie retoryczne, by pokazać, że w każdej sytuacji możemy liczyć na Boga, który zapewnia nam to, co konieczne do życia. Nasze społeczne uwarunkowania, wychowanie, osobiste zranienia i hałas informacyjny często nam to zasłaniają. Natomiast ważniejsze jest, żeby zadbać o relację z Nim i drugim człowiekiem, co, pozornie, nie jest kwestią przetrwania. Na czym skupiasz swoje wysiłki i dążenia?

2. Przypatrzcie się.
Jezus zaprasza do przeżywania życia, które toczy się tu i teraz. Przeszłość już nie istnieje, przyszłość - nie wiadomo, czy się wydarzy. Także święty Ignacy zachęca, by być uważnym na chwilę obecną i w niej odkrywać obecność Boga, a potem z Nim współpracować. Może uda ci się dzisiaj zwolnić tempo niektórych czynności, obserwując otoczenie i uświadamiając sobie, że jesteś otoczony(a) troskliwością twojego Ojca.

3. Przecież Ojciec wasz niebieski wie, że tego wszystkiego potrzebujecie.
Ojciec niebieski wie nie tylko o potrzebach twojej codziennej egzystencji: jedzeniu, piciu, odzieży. Zna ciebie tak jak nikt inny na tym świecie, zna ciebie nawet lepiej, niż ty siebie znasz. Zna całą twoją historię i sytuację obecną, wie o wszystkich twoich potrzebach. Jaka jest twoja reakcja na słowa Jezusa? Co rodzą one w twoim sercu?

MODLITWA NA ZAKOŃCZENIE:
Porozmawiaj z Jezusem, jak przyjaciel z przyjacielem, o tym, co dotknęło cię na tej modlitwie. Możesz dziękować, prosić, przepraszać, mówić o tym, co było trudne i o tym, co cię ucieszyło.
Zakończ modlitwą Ojcze nasz.

TYDZIEŃ II. Medytacja 3. Uzdrowienie chromego nad sadzawką

SŁOWO BOŻE DO MEDYTACJI: J 5, 1-9
Potem nastąpiło święto żydowskie i Jezus udał się do Jerozolimy. W Jerozolimie zaś znajduje się sadzawka Owcza, nazwana po hebrajsku Betesda, zaopatrzona w pięć krużganków. Wśród nich leżało mnóstwo chorych: niewidomych, chromych, sparaliżowanych, którzy czekali na poruszenie się wody. Anioł bowiem zstępował w stosownym czasie i poruszał wodę. A kto pierwszy wchodził po poruszeniu się wody, doznawał uzdrowienia niezależnie od tego, na jaką cierpiał chorobę. Znajdował się tam pewien człowiek, który już od lat trzydziestu ośmiu cierpiał na swoją chorobę. Gdy Jezus ujrzał go leżącego i poznał, że czeka już długi czas, rzekł do niego: «Czy chcesz stać się zdrowym?». Odpowiedział Mu chory: «Panie, nie mam człowieka, aby mnie wprowadził do sadzawki, gdy nastąpi poruszenie wody. Gdy ja sam już dochodzę, inny wchodzi przede mną». Rzekł do niego Jezus: «Wstań, weź swoje łoże i chodź!». Natychmiast wyzdrowiał ów człowiek, wziął swoje łoże i chodził.

MODLITWA PRZYGOTOWAWCZA ZWYCZAJNA: Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały jego Boskiego Majestatu.

OBRAZ DO MODLITWY: Wyobraź sobie leżącego chorego człowieka rozmawiającego z Jezusem. Zobacz, jak wstaje i podnosi swoje nosze. Zwróć uwagę na zmieniający się wyraz jego twarzy.

PROŚBA O OWOC MODLITWY: Proś o uzdrowienie swojego najgłębszego zranienia.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE: Rozważ kolejne punkty, skupiając się na tym, co cię poruszyło. Pozostań przy tym i zobacz, jak to słowo dotyka twojego życia.

1. Panie, nie mam człowieka.
Odpowiedź chromego jest skargą, pokazuje jego zależność od innych, poczucie niezadowolenia z własnego losu. Choć od wielu lat walczy o uzdrowienie, z powodu samotności nie może wejść do sadzawki. Czy ty masz lub chcesz „mieć człowieka"? Dlaczego? Czy jesteś „człowiekiem" dla kogoś? Zastanów się, ilu konkretnych ludzi otaczasz swoją troską? Czy trudności, jakie cię spotykają, powodują, że dystansujesz się od świata i ludzi lub Boga?

2. Czy chcesz wyzdrowieć?
Jezus uzdrawia, zadając najpierw fundamentalne pytanie: „Czy chcesz wyzdrowieć?". Chromy mówi Jezusowi o swojej tragicznej sytuacji - chciałby wyzdrowieć, próbuje skorzystać z poruszenia wody, ale jego próby kończą się niepowodzeniem. Przy takiej dyspozycji serca Jezus uzdrawia natychmiast. Niepotrzebna staje się pomoc „człowieka" i woda z sadzawki. Czy chcesz, aby i ciebie Jezus uzdrowił? Czy potrafisz otworzyć swoje serce, zanim znajdziesz się w sytuacji bez wyjścia?

3. Wstań, weź swoje nosze i chodź!
Pamięć o twoich grzechach, zranieniach, odrzuceniu, doznanej niesprawiedliwości pozostanie z tobą na zawsze, ale miłosierdzie Boże, którego doświadczysz przy nawróceniu, przyćmi ból. Ono jest silniejsze. Dzięki niemu możesz lekko stąpać pomimo ciężaru dźwiganych noszy. Które sprawy z przeszłości nie pozwalają ci w pełni cieszyć się życiem? Nieuleczone zranienia i grzechy odbierają siły i pogodę ducha. Możesz teraz poprosić o łaskę przebaczenia sobie i innym doznanych zranień, aby na nowo odnaleźć radość życia.

MODLITWA NA ZAKOŃCZENIE:
Porozmawiaj z Jezusem, jak przyjaciel z przyjacielem, o tym, co dotknęło cię na tej modlitwie. Możesz dziękować, prosić, przepraszać, mówić o tym, co było trudne i o tym, co cię ucieszyło.
Zakończ modlitwą Ojcze nasz.

TYDZIEŃ II. Medytacja 4. Maria Magdalena przy grobie

SŁOWO BOŻE DO MEDYTACJI: J 20, 11-18
Maria Magdalena natomiast stała przed grobem, płacząc. A kiedy [tak] płakała, nachyliła się do grobu i ujrzała dwóch aniołów w bieli, siedzących tam, gdzie leżało ciało Jezusa - jednego w miejscu głowy, drugiego w miejscu nóg. I rzekli do niej: «Niewiasto, czemu płaczesz?». Odpowiedziała im: «Zabrano Pana mego i nie wiem, gdzie Go położono». Gdy to powiedziała, odwróciła się i ujrzała stojącego Jezusa, ale nie wiedziała, że to Jezus. Rzekł do niej Jezus: «Niewiasto, czemu płaczesz? Kogo szukasz?». Ona zaś sądząc, że to jest ogrodnik, powiedziała do Niego: «Panie, jeśli ty Go przeniosłeś, powiedz mi, gdzie Go położyłeś, a ja Go wezmę». Jezus rzekł do niej: «Mario!». A ona obróciwszy się powiedziała do Niego po hebrajsku: «Rabbuni», to znaczy: Nauczycielu! Rzekł do niej Jezus: «Nie zatrzymuj Mnie, jeszcze bowiem nie wstąpiłem do Ojca. Natomiast udaj się do moich braci i powiedz im: "Wstępuję do Ojca mego i Ojca waszego oraz do Boga mego i Boga waszego"». Poszła Maria Magdalena, oznajmiając uczniom: «Widziałam Pana i to mi powiedział».

MODLITWA PRZYGOTOWAWCZA ZWYCZAJNA: Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały jego Boskiego Majestatu.

OBRAZ DO MODLITWY: Wyobraź sobie scenę opisaną we fragmencie Ewangelii. Postaraj się zobaczyć Marię Magdalenę i jej płacz nad grobem, jej rozmowę z aniołami oraz pojawienie się Jezusa. Zobacz, jak zmieniał się jej stan. Postaraj się znaleźć tam swoje miejsce, żeby móc wziąć udział w wydarzeniu dzięki łasce medytacji.

PROŚBA O OWOC MODLITWY: Proś o łaskę odkrycia życia, ukrytego w twoich trudnych doświadczeniach.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE: Rozważ kolejne punkty, skupiając się na tym, co cię poruszyło. Pozostań przy tym i zobacz, jak to słowo dotyka twojego życia.

1. Stała przed grobem płacząc [...] Czemu płaczesz?
Maria Magdalena była w pięknym ogrodzie, tętniącym życiem, ale nie była w stanie niczego innego zobaczyć prócz pustego miejsca po Tym, który stał się sensem jej życia. Nie robią na niej wrażenia nawet aniołowie, gdyż w polu zainteresowania Marii jest tylko Pan. Przywołaj w pamięci sytuację, kiedy sądziłeś(aś), że wszystko przepadło, a jednak tak się nie stało.

2. Odwróciła się i ujrzała stojącego Jezusa.
Dobrze jest do końca przeżyć swoją żałobę po stracie i porozmawiać z aniołami o swojej pustce. Ale też warto w pewnym momencie odwrócić wzrok od grobu i zobaczyć, co niesie życie. Czasem strata jest koniecznym oczyszczeniem, dzięki któremu można żyć pełniej. Sposobem Jezusa na dotarcie do Marii było jej imię wypowiedziane z miłością. Przypomnij sobie ludzi, którzy pomogli ci wrócić znów do radości życia.

3. Poszła, [...] oznajmiając uczniom: «Widziałam Pana i to mi powiedział».
Takiego spotkania nie da się zachować dla siebie. Trzeba o nim opowiedzieć, szczególnie najbliższym z rodziny lub wspólnoty. To znak, że doświadczyło się prawdziwego Boga, który posyła nas do innych. Jakie nadzieje budzą w tobie spotkania z Bogiem na modlitwie? Na ile udaje ci się znaleźć ludzi, z którymi możesz się dzielić doświadczeniem wiary?

MODLITWA NA ZAKOŃCZENIE:
Porozmawiaj z Jezusem, jak przyjaciel z przyjacielem, o tym, co dotknęło cię na tej modlitwie. Możesz dziękować, prosić, przepraszać, mówić o tym, co było trudne i o tym, co cię ucieszyło.
Zakończ modlitwą Ojcze nasz.