

## Rekolekcje w Życiu Codziennym - Wielki Post 2023 Tydzień IV

Dzień I *piątek* 17.03

Łk 22, 54-62 Zdrada

**Modlitwa przygotowawcza:** Aby wszystkie moje zamiary decyzje i czyny były na większą Chwałę Bożą

**Obraz:** wyobraź sobie Piotra obserwującego Jezusa z daleka w ukryciu.

**Modlitwa o owoc:** poproś Boga, o łaskę szczerego żalu i skruchy, że Jezus umiera za ciebie.

**1. Bóg decyduje się umrzeć za ciebie.** Wyobraź sobie, że jesteś w ogrodzie Oliwnym z Jezusem. Zobacz, jak nagle wpada banda żołnierzy, napadają na Jezusa i związują Go sznurami. Patrz, jak zabierają Go z sobą, a ciebie zostawiają. Uświadom sobie, że On został wzięty zamiast ciebie, za twoje winy. Patrz, jak oddalają się z Jezusem, bijąc Go i pluąc na Niego. Wczuj się w tę sytuację.

**2. Nie znam tego człowieka!** Wyobraź sobie, jak żołnierze biją Jezusa na dziedzińcu i pluą Mu w twarz. Zobacz, jak kapłani i uczeni oskarżają Go i skazują na śmierć. Zauważ tłum ludzi gardzących Jezusem. Zobacz Piotra, który chowa się pod ścianą - cierpi i boi się. Patrz, jak poszczególne osoby rozpoznają Piotra i krzyczą do wszystkich, że to uczeń Jezusa. Zobacz, jak chcą go wyciągnąć na środek, pobić i osądzić z Jezusem. Patrz, jak Piotr zaprzecza i wyrwa się z ich rąk. Słuchaj, jak za każdym razem coraz głośniejsz krzyczy: "nie znam tego człowieka!". Wczuj się w jego sytuację.

**3. Wzrok Jezusa.** Zwróć uwagę, że Jezus słyszy krzyki Piotra. Zobacz, jak Jezus podnosi wzrok i spotyka spojrzenie Piotra. Popatrz na twarz Piotra patrzącego Jezusowi w oczy. Wczuj się w położenie Piotra. Zobacz, jak Piotr wybucha płaczem z bezsilności i ucieka. Wyobraź sobie, że to Ty teraz tam stoisz zamiast Piotra i to ciebie chcą wyciągnąć na środek. Wyobraź sobie wzrok Jezusa. Patrz na Niego i pozwól Mu patrzeć na Ciebie. Zastanów się, co czujesz.

**Na koniec** dalej patrz Jezusowi w oczy. Mów Mu w sercu, co czujesz. Przepraszaj, dziękuj, opowiadaj, proś, pytaj ...

Rozmowę zakończ modlitwą „Ojcze nasz ...” i znakiem krzyża

## Rekolekcje w Życiu Codziennym - Wielki Post 2023 Tydzień IV

Dzień II *sobota* 18.03

Ćwiczenia Duchowe 53-54 - Coś ty zrobił

**53** Rozmowa końcowa. Wyobrażając sobie Chrystusa, Pana naszego, obecnego i wiszącego na krzyżu, rozmawiać z Nim [pytając Go], jak to On, będąc Stwórcą, do tego doszedł, że stał się człowiekiem, a od życia wiecznego przeszedł do śmierci doczesnej i do konania za moje grzechy.

Podobnie patrząc na siebie samego pytać się siebie: Com ja uczynił dla Chrystusa? Co czynię dla Chrystusa? Com powinien uczynić dla Chrystusa? I tak widząc go w takim stanie przybitego do krzyża, rozważyć to, co mi się wtedy nasunie.

**54** Rozmowę końcową, ujmując ją trafnie, należy odbyć tak, jakby przyjaciel mówił do przyjaciela, albo sługa do pana swego, już to prosząc o jaką łaskę, już to oskarżając się przed nim o jakiś zły uczynek, już to zwierając mu się ufnie ze swoich spraw i prosząc go w nich o radę.

**Modlitwa przygotowawcza:** Aby wszystkie moje zamiary decyzje i czyny były na większą Chwałę Bożą

**Obraz:** wyobraź sobie, że stoisz/klęczysz/siedzisz pod Krzyżem, a na Nim wisi Jezus. Zobacz Jego twarz i oczy.

**Modlitwa o owoc:** poproś Jezusa o łaskę wstydu i skruchy, że za twoje grzechy musi konać.

**1. Jezus umiera dla mnie i za mnie.** Wyobraź sobie twarz i spojrzenie umęczonego Jezusa. Patrz Jezusowi w oczy w ciszy. Zastanów się, jak to możliwe, że za twoje grzechy i głupotę sam Bóg zdecydował się cierpieć i umrzeć. Pomyśl, dlaczego Bóg umiera za stworzenie. Uświadom sobie, że to jest skandal, tak być nie powinno! Zapytaj Jezusa, dlaczego tak robi. Posłuchaj co odpowie.

**2. Czy zrobiłem coś dla Jezusa?** Uświadom sobie w pełni, że Jezus właśnie umiera za ciebie i oddaje swoje życie dla ciebie. Spójrz Mu w oczy. Zastanów się, co ty zrobiłeś dla Jezusa. Patrz Mu w oczy, gdy umiera, i powiedz Mu, co dla Niego zrobiłeś. Zastanów się, co teraz robisz dla Jezusa, który dla Ciebie właśnie umiera. Patrz Mu w oczy, gdy umiera, i powiedz Mu, co teraz dla Niego robisz. Zastanów się, co zrobisz dla Jezusa, który dla ciebie teraz umiera. Patrz Mu w oczy, gdy umiera, i powiedz Mu, co dla Niego robisz. Szukaj konkretów i nie spiesz się.

**3. Bóg umiera.** Wyobraź sobie, jak Jezus uśmiecha się do ciebie z Krzyża. Zobacz Jego ostatnie spojrzenie. Patrz, jak podnosi głowę ku niebu, i słuchaj, jak mówi "wykonało się". Wyobraź sobie, jak z ostatnim tchnieniem oddaje ducha i umiera. Wczuj się w tę sytuację.

**Na koniec** wyobraź sobie, że jesteś sam pod Krzyżem. Jezus umarł, a Twój grzech został odkupiony. Trwaj pod Krzyżem.

Rozmowę zakończ modlitwą „Ojcze nasz ...” i znakiem krzyża

## Rekolekcje w Życiu Codziennym - Wielki Post 2023 Tydzień IV

Dzień III *niedziela* 19.03

J 8, 3-11 Kamienie potępienia

**Modlitwa przygotowawcza:** Aby wszystkie moje zamiary decyzje i czyny były na większą Chwałę Bożą.

**Obraz:** wyobraź sobie kobietę otoczoną przez agresywny tłum.

**Modlitwa o owoc:** poproś Boga, żeby pokazał ci, że nigdy cię nie potępia.

**1. Kamienie.** Wyobraź sobie kobietę leżącą w centrum rozwrzeszczanego i agresywnego tłumu, który chce ją ukarać i zabić. Zobacz nienawiść tych ludzi. Popatrz na kobietę, biedną i przestraszoną, leżącą na ziemi w kurzu. Przypomnij sobie, za co jesteś lub byłeś oskarżany w swoim życiu i przez kogo (rodzice, nauczyciele, bliscy, obcy, ty sam). Zastanów się, jakie to były oskarżenia - jakie słowa i zdania? Przypomnij sobie te najbardziej bolesne słowa.

**2. Moje własne kamienie.** Wyobraź sobie, jak bardzo boli uderzenie kamieniem. Pomyśl, że słowa oskarżenia ranią tak samo jak rzucony kamień. Przypomnij sobie, jakimi kamieniami (oskarżeniami) ty sam siebie ranisz (jestem nikim, nikt mnie nie będzie chciał, nic nie potrafię, grzeszę, jestem zły). Nazwij je dokładnie. Zauważ, jak one cię niszczą i odbierają ci życie. Uświadom sobie, że te wszystkie oskarżenia to są kłamstwa, w które z jakiegoś powodu uwierzyłeś. Zastanów się, skąd one się wzięły. Pomyśl, dlaczego wciąż za tobą chodzą, czemu ciągle w nie wierzysz.

**3. Wyrok Jezusa.** Wyobraź sobie, jak Jezus patrzy na kobietę. Zobacz Jego wzrok pełen miłości, dobroci i zrozumienia. Zobacz, jak po interwencji Jezusa wszyscy wypuszczają z dłoni kamienie i odchodzą. Uświadom sobie, jak obecność i słowo Jezusa gładzi wszystkie oskarżenia. Usłysz Jego słowa, gdy mówi do kobiety: "I Ja ciebie nie potępiam".

**Na koniec** wyobraź sobie, że to ty leżysz na środku. Wszyscy porzucili swoje kamienie i odeszli. Jesteś tylko ty i Jezus. Porozmawiaj z Nim o swoich oskarżycielach i swoich kłamstwach. Poproś Go, żeby uwolnił cię od samopotępienia i kłamstw o sobie.

Rozmowę zakończ modlitwą „Ojcze nasz ...” i znakiem krzyża

## Rekolekcje w Życiu Codziennym - Wielki Post 2023 Tydzień IV

Dzień IV *poniedziałek* 20.03

Łk 7, 36-50 Słowa osądzenia

**Modlitwa przygotowawcza:** Aby wszystkie moje zamiary decyzje i czyny były na większą Chwałę Bożą.

**Obraz:** zamknij oczy i wyobraź sobie tę scenę.

**Modlitwa o owoc:** poproś Boga, o łaskę przebaczenia i odpuszczenia grzechów.

**1. Szymon.** Wyobraź sobie Szymona, idealnego, pobożnego człowieka w schludnym domu. Zobacz jego ułożoną rodziną, bogato urządzonego pokój gościnny. Zauważ, że Szymon jest dumny ze swojego idealnego, poukładanego i pobożnego życia. Wyobraź sobie moment, gdy do tego pokoju wpada brudna i zapłakana nierządnicą. Zobacz, jak Szymon krzywi się na widok kobiety, która zaburza harmonię jego poukładanego świata. Poczuj, jak nią gardzi, jak ją osądza i oskarża. Wczuj się w jego sytuację. Zastanów się, kiedy ty czułeś się jak ta kobieta. Pomyśl, kiedy sam siebie oskarżasz, gardzisz sobą i się osądzasz? Zastanów się, dlaczego tak robisz.

**2. Cudzołożnica.** Wyobraź sobie zapłakaną, zdesperowaną dziewczynę klęczącą na podłodze u stóp Jezusa. Patrz, jak płacze, całuje stopy Jezusa i ociera je włosami. Wczuj się w tę sytuację. Poczuj wielką miłość i wdzięczność kobiety, której Jezus odpuścił grzechy. Pomyśl, jak wielkiego przebaczenia musiała doświadczyć w sercu. Wczuj się w jej sytuację. Przypomnij sobie swoje grzechy i swoją ostatnią spowiedź. Uświadom sobie jeszcze raz, jak wielkim darem jest odpuszczenie grzechów. Spróbuj poczuć wdzięczność za odpuszczenie twoich grzechów.

**3. Jezus.** Zobacz Jezusa, z jaką cierpliwością odnosi się do surowego Szymona. Zauważ również, z jaką akceptacją i miłością przyjmuje cudzołożnicę. Usłysz słowa Jezusa, gdy mówi do Szymona, patrząc na nierządnicę: "odpuszczone są jej liczne grzechy". Zobacz reakcję kobiety. Wczuj się jeszcze raz w jej sytuację. Wyobraź sobie, że Jezus mówi tak o sobie.

**Na koniec** wyobraź sobie, że rozmawiasz z Jezusem sam na sam. Porozmawiaj z nim o swoim grzechu i przebaczeniu, którego doświadczyłeś.

Rozmowę zakończ modlitwą „Ojcze nasz ...” i znakiem krzyża

## Rekolekcje w Życiu Codziennym - Wielki Post 2023 Tydzień IV

Dzień V *wtorek* 21.03

Łk 15, 11-24 Niewolnik przytulony

**Modlitwa przygotowawcza:** Aby wszystkie moje zamiary decyzje i czyny były na większą Chwałę Bożą.

**Obraz:** wyobraź sobie głodnego, brudnego człowieka pasącego świnie, który roztrwonił swój majątek i teraz cierpi konsekwencje.

**Modlitwa o owoc:** poproś Boga, żeby pomógł ci przyjąć Jego przebaczenie.

**1. Błędy i głód.** Wczuj się w sytuację przegranego człowieka, który stracił wszystko. Zobacz jego biedę i problemy. Zauważ, że sam jest sobie winien. Przypomnij sobie swoje porażki, błędy i bezradność.

**2. Niewolnik.** Wyobraź sobie, jak syn próbuje sobie poradzić po swojemu, szukając byle pracy i jedząc byle co. Zauważ, że on wcale nie chce wrócić do domu, coś go blokuje. Zobacz, że nosi w swoim sercu żal i złość na siebie, ale za nic nie chce się przyznać do błędu i swojej słabości, cierpi wstyd. Patrz, jak nie chce miłości i przebaczenia. Wczuj się w jego sytuację. Zobacz, jak decyduje się wrócić do domu jako niewolnik, ale nie chce wrócić do ojca jako syn. Zauważ, że on sam siebie potępia i karze w ten sposób. Odnieś to wszystko do siebie.

**3. Ojciec.** Wyobraź sobie, jak ojciec obserwuje horyzont i okoliczne drogi w oczekiwaniu na syna. Zobacz, jak zauważa go w oddali. Zauważ, jak jego twarz się zmienia. Wyobraź sobie, jak ojciec z radością biegnie na spotkanie syna. Zobacz, jak rzuca się na niego i go przytula. Patrz na jego twarz, słuchaj, co mówi. Zobacz, jak syn czuje się niekomfortowo z tą miłością i odpycha ojca, mówiąc, że chce być niewolnikiem. Popatrz na ojca, który z radością zabiera syna do domu i woła wszystkich domowników na ucztę. Zobacz, jak wobec wszystkich nakłada synowi płaszcz i szaty. Patrz na twarz syna, pełną skrępowania, wzruszenia, wstydu i wdzięczności. Wczuj się w sytuację syna. Przejdź ten punkt jeszcze raz, wcielając się w postać syna.

**Na koniec** wyobraź sobie, że siedzisz z Bogiem Ojcem na uczcie na twoją cześć. Porozmawiaj z Nim o Jego miłości, przebaczeniu i o tobie.

Rozmowę zakończ modlitwą „Ojcze nasz ...” i znakiem krzyża

## Rekolekcje w Życiu Codziennym - Wielki Post 2023 Tydzień IV

Dzień VI *środa* 22.03

Łk 15, 25-31 - Niewolnik z wyboru

**Modlitwa przygotowawcza:** Aby wszystkie moje zamiary decyzje i czyny były na większą Chwałę Bożą.

**Obraz:** wyobraź sobie starszego syna, który siedzi obrażony przy swojej pracy i patrzy ze złością na radość ojca i brata.

**Modlitwa o owoc:** poproś Boga, żeby pomógł ci przyjąć Jego przebaczenie.

**1. Dobre, smutne życie.** Wybrać sobie dobrego i sprawiedliwego syna, który ciężko pracuje dla domu. Popatrz, jak modli się według nakazów. Zobacz, że jest szanowany jako człowiek oddany pracy i innym. Zauważ, że w głębi serca on nie jest szczęśliwy - ciągle myśli o obowiązkach, co "musi" i "powinien" jeszcze zrobić. Wczuj się w jego sytuację. Zauważ, że jego poczucie wartości zależy od tego, co robi, a nie od tego, kim jest. Patrz, że musi robić więcej, żeby czuć się "dobry" przed sobą, Bogiem i innymi. Poczuj jego zmęczenie. Odnieś to do swojego życia.

**2. Niewolnik samego siebie.** Zobacz, że praca, modlitwa i dobre uczynki trzymają go w niewoli - czuje nieustanną silną potrzebę bycia lepszym, sprostania czyimś oczekiwaniom. Poczuj ten ciężar wymagań swoich i innych. Zauważ, jak beztroska, radość i wolność brata, który jest "godny za darmo", doprowadzają go do furii. Wczuj się w jego sytuację. Przypomnij sobie momenty, gdy byłeś niezadowolony z siebie, obwinałeś się o coś lub wymagałeś od siebie czegoś ponad twoje siły. Przeżyj je w pamięci.

**3. Ojciec.** Wyobraź sobie ojca, który chce przygarnąć starszego syna z troską i miłością. Słuchaj, jak próbuje go przekonać o swojej miłości. Zobacz, jak ten odtrąca ojca ze złością i odchodzi. Zauważ, jak on chce tę miłość "uczciwie" wypracować, a nie otrzymać za darmo. Wczuj się w sytuację tego syna. Odnieś to wszystko do swojego życia.

**Na koniec** wyobraź sobie, że wracasz do Boga Ojca na ucztę. Porozmawiaj z Nim o Jego Miłości i przebaczeniu oraz o Tobie. Chcesz wejść na ucztę, czy zostajesz na zewnątrz?

Rozmowę zakończ modlitwą „Ojcze nasz ...” i znakiem krzyża

**Dzień VII *czwartek* 23.03** - Medytacja powtórkowa