

Dzień I

Medytacja *Zaproszenie* (Mt 11, 28-30)

— * —

1. Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Wyobraź sobie otwarte drzwi kościoła, do którego chodzę. Zobaczę oczami wyobraźni Jezusa, który zaprasza mnie do środka.

3. Prośba o owoc

Poproszę o wejście w rekolekcje wielkodusznie i z hojnością względem Pana. Okażę radość i wdzięczność za zaproszenie.

4. Punkty do medytacji

4.1. *Przyjdźcie do mnie wszyscy*

Jezus zaprasza wszystkich do siebie. On dobrze zna każdego z nas. Wie, jacy jesteśmy, jakie mamy problemy i ułomności, z czym nie możemy sobie poradzić, jakie nosimy rany. On nas zaprasza do siebie, bo chce nam pomóc. Chce, abyśmy byli szczęśliwi. On czeka na nasz pierwszy krok w Jego kierunku, a dalej już nas sam poprowadzi. Czy wierzę, że Jezus chce dla mnie dobra? Czy jestem gotowy, aby Mu powierzyć swoje życie? Przyjrę się, jak reaguję, kiedy jestem zapraszany przez Jezusa na Mszę Świętą? Czy się cieszę, czy raczej przyjmuję to zaproszenie z obowiązku, a może z niechęcią? Rozważę, na ile moja obecność na rekolekcjach jest odpowiedzią na zaproszenie Jezusa.

4.2. *Weźcie moje jarzmo na siebie i uctwie się ode Mnie*

Jesteśmy zaproszeni do bycia z Jezusem, aby Go poznawać i naśladować. Zachęca nas do tego, abyśmy zobaczyli, jak On wypełnia wolę Ojca i uczyli się tego od Niego. Zadam sobie pytanie: Czym jest jarzmo Jezusa, które On mi proponuje? Czy to nie jest moje życie, moje trudy, słabości i grzechy? Zobaczę, jak Jezus przez całe swoje życie ziemskie do wszystkich ludzi podchodził z miłością i łagodnością, nie krzyczał, nie oskarżał i nie potępiał. Czy nie takiej łagodności mam się uczyć od Jezusa w dzisiejszych czasach, w których panuje chaos i wzajemna niezyczliwość, a nawet wrogość? Zobaczę, jak reaguję na różne trudne sytuacje w swoim życiu. Przypomnę sobie, co czułem i jak reagowałem wtedy, gdy byłem krytykowany albo lekceważony.

4.3. *Albowiem jarzmo moje jest słodkie, a moje brzemie lekkie*

Te słowa Jezusa mogą trochę dziwić, ale kiedy człowiek otworzy się na współpracę z Jezusem i pozwoli Mu kierować swoim życiem, zobaczy, że nigdy nie był sam, że wszystkie swoje codzienne obowiązki i trudności dźwiga razem z Jezusem. To jest dużo łatwiejsze niż dźwiganie ich samemu i poleganie tylko na sobie. Poszukam trudnych sytuacji w swoim życiu i przyjrę się im, czy nie stały się one łatwiejsze, kiedy powierzyłem je Bogu. Czy zaczynając rekolekcje, jestem otwarty na to wszystko, co one mi przyniosą? Czy wchodzę w nie z hojnością względem Boga, poświęcając czas i swoje zaangażowanie?

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Jezusem o tym, co poruszyło mnie podczas medytacji. Podziękuję za zaproszenie do udziału w tych rekolekcjach.

Na koniec odmówię *Ojcze nasz*.

6. Notatki

Dzień II

Medytacja „Niewidomi pod Jerychem” (Mt 20, 29-34)

— * * —

1. Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie, jak Jezus z tłumem ludzi wychodzi z miasta, a dwaj niewidomi krzyczą za Nim, aby się nad nimi ulitował.

3. Prośba o owoc

Poproszę Jezusa, abym przejrzał i zobaczył w całej prawdzie swoje życie.

4. Punkty do medytacji

4.1. *Panie, ulituj się nad nami, Synu Dawida!*

Niewidomy to człowiek, który nie widzi światła, dlatego stale przebywa w ciemności. Nie może kontemplować piękna Bożego stworzenia. Nie może robić wielu rzeczy i bardzo często jest zależny od innych. Niewidomi pod Jerychem zapewne słyszeli wcześniej o Jezusie, dlatego gdy przechodzi obok nich, napelniają się nadzieją na uzdrowienie. Liczą na to, że ich los się odmieni. Zaczynają głośno wołać i nie dają się uciszyć. Spróbuję przyjrzeć się sobie i pomyśle, czego oczekuję od tych rekolekcji. Jakiej łaski od Jezusa pragnę najbardziej?

4.2. *Jezus przystanął, kazał ich przywołać i zapytał: „Cóż chcecie, żeby wam uczynił?”*

Dwaj niewidomi muszą podejść do Jezusa, muszą się podnieść i przejść kawalek drogi wśród tłumu. Być może ktoś ich poprowadzi, pokieruje do Jezusa. Wyobrażę sobie siebie samego w tej roli. Przyniosę im wiadomość, że Pan chce odpowiedzieć na ich błagania. Jezus pyta niewidomych, czego chcą od Niego, mimo że dobrze wie, czego naprawdę im potrzeba. Chce, aby tę prośbę przedstawili sami. Rozważę, czy umiem prosić z wiarą o uzdrowienie. Czy tych, którzy potrzebują uzdrowienia, przyprowadzam na Eucharystię, która jest źródłem życia?

4.3. (...) *natychmiast przejrzeni i poszli za Nim*

Wdzięczność za uzdrowienie otwiera serce i pozwala zaufać Jezusowi. Rodzi się pragnienie, aby być z Jezusem i Go słuchać. Zobaczę, jaka jest moja wdzięczność za wszelkie dobro, którego doświadczam. Czy w ogóle je dostrzegam? Czy zauważam,

że ciągle jestem obdarowywany? Eucharystia jest doskonałym miejscem na dziękczynienie. Czy przychodzę ze swoim dziękczynieniem na Eucharystię, czy tylko wtedy, kiedy chcę o coś prosić?

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Jezusem o tym, co mnie poruszyło w tej medytacji. Poproszę o łaskę otwartości w swoim życiu i o postawę wdzięczności.

Na koniec odmówię *Ojzże nasz*.

6. Notatki

Dzień III

Medytacja *Kana Galilejska* (J 2, 1-11)

___ * * * ___

1. Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Jezus i Matka rozmawiają na weselu w Kanie Galilejskiej.

3. Prośba o owoc

Abym umiał być wdzięczny za Matkę, która wstawia się za mną, zanim ja zwrócę się o pomoc, a także poproszę o postawę wdzięczności za dar Eucharystii.

4. Punkty do medytacji

4.1. Matka

Spojrzę na Maryję, która dostrzeża, że w czasie wesela zaczyna brakować wina. Może zobaczyła czyjś zmartwiony, niespokojny wzrok... Maryja, pełna łaski, napelniona Bożą Miłością, nie koncentrowała się na sobie, ale potrafiła dostrzec czyjeś zmartwienie. Wiedziała, że Jezus może zaradzić w każdej potrzebie. Że tam, gdzie jest Jej Syn, nie może zabraknąć wina, które jest symbolem radości i obfitości Bożego błogosławieństwa. Zobaczę, jak Maryja patrzy z miłością i troską na człowieka - nie po to, aby wytknąć braki, ale by im zaradzić. Czy ja, kiedy dostrzegam ludzką biedę, staram się, na miarę swoich możliwości, jej zaradzić – obecnością, dobrym słowem, modlitwą, chlebem...? Poproszę Maryję o Jej oczy, abym umiał patrzeć na ludzi z miłością.

4.2. Znak wina

W Starym Testamencie wino symbolizuje wszelką radość, jaką człowiek może przeżywać na ziemi, a także przyjaźń, miłość. Wino stworzone jest dla rozweselenia ludzi (por. Syr 31, 27-28). To owoc współpracy człowieka z Bożym błogosławieństwem. Przemiana wody w wino w Kanie Galilejskiej, obfitość wybornego wina to znak, że przyszedł Mesjasz i zaczął się czas wypełniania Bożych obietnic. Cud w Kanie nie dokonałby się, gdyby nie zabrakło wina. Czy wierzę w to, że moje braki i niedomagania Jezus (Mesjasz, Zbawiciel) może przemienić w wyborne wino? Wystarczy tylko, że zaproszę Go wraz z Jego Matką do swego życia...

4.3. Eucharystia

W czasie Eucharystii kapłan, podnosząc nad ołtarzem kielich z winem, błogosławi Boga za dar wina, które jest owocem winnego krzewu i pracy rąk ludzkich. Jednocześnie prosi, aby stało się ono dla nas napojem dającym życie wieczne. Winne grona, nim staną się winem, muszą zostać zmiżdżone w tłoczni. Symbolizuje to ludzkie życie. My też często jesteśmy „zgniatani” przez różne trudności i cierpienia. Mają one jednak wartość wieczną, zbawczą, jeśli jesteśmy w stanie ofiarować je Panu podczas Eucharystii, złożyć na ołtarzu razem z Jego cierpieniem. Jezus może przemienić je w wyborne wino. Czy dziękuję Panu za Eucharystię? Czy Eucharystia jest dla mnie okazją do dziękczynienia?

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Maryją i Jezusem o tym, czego doświadczyłem podczas tej medytacji. Podziękuję za Matkę, która wstawia się za mną, zanim poproszę Ją o pomoc. Podziękuję także za swoje braki, które mogą stać się miejscem przemiany w najwyborniejsze wino. Podziękuję za Eucharystię, w czasie której Jezus daje mi Swoją Krew na życie wieczne.

Na koniec odmówię *Ojcze nasz*.

6. Notatki

Dzień IV

Medytacja *Rozmnożenie chleba* (J 6, 1-14)

— * * * * —

1. Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Jezus dokonuje cudu rozmnożenia chleba.

3. Prośba o owoc

O wielkie pragnienia, które tylko Bóg może zaspokoić; o wdzięczność za to, jak Bóg mnie karmi.

4. Punkty do medytacji

4.1. Chleb

Chleb symbolizuje podstawowy pokarm człowieka - coś, co jest nam niezbędne do życia. *Szedł za Nim wielki tłum, bo widziano znaki, jakie czynił na tych, którzy chorowali.* Ludzie lgnęli do Jezusa z powodu Jego uzdrawiającej mocy i z racji swoich słabości. Co dla mnie jest codziennym chlebem? Czego najbardziej potrzebuję do życia? Z jakimi pragnieniami przychodzę do Jezusa w czasie tych rekolekcji?

4.2. *Jezus więc wziął chleby, odmówiwszy dziękczynienie, rozdał siedzącym; podobnie uczynił z rybami, rozdając tyle, ile kto chciał*

Czy przynoszę do stóp Jezusa to, co mam: swoje pięć chlebów i dwie ryby, aby On mógł je rozmnożyć? Zobaczę, jak Jezus dba o to, by niczego mi nie zabrakło, także codziennego pokarmu. Jezus nie wydziela, daje tyle, ile pragnę. Czy mam odwagę pragnąć i prosić o wiele?

4.3. *Wzbudzę wdzięczność dla Jezusa za to, że przychodzi karmić mnie Swoim Ciałem w każdej Eucharystii*

Mówiąc „chleb”, my, chrześcijanie, myślimy także o Chlebie Eucharystycznym, o Komunii Świętej. W czasie Eucharystii kapłan, podnosząc nad ołtarzem patenę z chlebem, błogosławi Boga, bo dzięki Jego hojności otrzymaliśmy chleb, owoc ziemi i pracy rąk ludzkich. Jednocześnie prosi, aby ten chleb, który ofiarujemy Bogu, stał się dla nas chlebem życia. Słowo Boże uczy nas, jak żyć, a Eucharystia daje nam siły do życia Słowem. Czy jestem wdzięczny za ten Święty Pokarm, który daje ŻYCIE mojej duszy?

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Jezusem o tym, co poruszyło mnie podczas medytacji, Podziękuję za to, że mnie wybrał i zaprosił na te rekolekcje. Poproszę o odwagę odkrywania w sercu wielkich pragnień.

Na koniec odmówię *Ojcze nasz*.

6. Notatki

Dzień V

Medytacja *Dziękczynienie* (Łk 17, 11-19)

— * * * * * —

1. Modlitwa przygotowawcza

Proszę Cię, Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Uzdrowiony dziękuje Jezusowi.

3. Prośba o owoc

O postawę wdzięczności wobec Boga za wszystkie dary, szczególnie za dar Eucharystii.

4. Punkty do medytacji

4.1. *Jezusie, Mistrzu, ulituj się nad nami!*

Pomyślę, jak często proszę Pana o jakieś laski. Jak głośno potrafię wolać? Jak proszę innych o modlitwę? Jak bardzo zabiegam o laski, których potrzebuję? A teraz zastanowię się, czy, kiedy już dostanę to, o co prosiłem, z takim samym zapalem dziękuję za otrzymane dobro? A może szybko zapominam o Bogu - dawcy wszelkich łask? Czy pamiętam o Panu, kiedy już jestem syty, zadowolony, bezpieczny, kiedy zdrowie mi dopisuje, na koncie mam parę złotych, a przyjaciele chętnie spędzają ze mną czas? Czy wtedy chwalebę Boga donośnym głosem?

4.2. (...) *widząc, że jest uzdrowiony, wrócił, chwalebę Boga donośnym głosem, upadł na twarz do nóg Jego i dziękował Mu*

Zobaczę, jak wiele łask otrzymałem. Św. Paweł napisał: *W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was* (1 Tes 5, 18). W jednym z języków afrykańskich słowo „dziękować” zastępuje wyrażenie „patrzeć wstecz” - jest w tym głęboka myśl, że spojrzenie wstecz rodzi wdzięczność. Spojrzę więc z wdzięcznością na swoje życie i podziękuję Bogu za wszystko, co było dla mnie największym darem. Nie będę żałować czasu na dziękczynienie płynące prosto z serca. Zastanowię się, czy może komuś jeszcze powinienem dzisiaj powiedzieć „dziękuję”.

4.3. *Wstań, idź, twoja wiara cię uzdrowiła*

Wiara prowadzi nas na Eucharystię. Każda Msza Święta to spotkanie z Jezusem, który karmi nas Swoim Ciałem i leczy nasze dusze. Jak pisze w „Dzienniczku”

św. siostra Faustyna Kowalska: *Aniołowie, gdyby zazdrościć mogli, to by nam dwóch rzeczy zazdrościli: pierwszej - to jest przyjmowania Komunii świętej, a drugiej - to jest cierpienia.* Słowami modlitwy wypowiedzianej po konsekracji kapłan zachęca wiernych do dziękczynienia: *Wspominając śmierć i zmartwychwstanie Twojego Syna, ofiarujemy Tobie, Boże, Chleb życia i Kielich zbawienia, i dziękujemy Ci, że nas wybrałeś, abyśmy stali przed Tobą i Tobie służyli.* Czy jest we mnie wdzięczność za zaproszenie do służby Panu i za dar Eucharystii?

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Jezusem o tym, co poruszyło mnie podczas medytacji. Podziękuję za łaskę wiary i możliwość przyjmowania Jezusa w Eucharystii.

Na koniec odmówię *Ojcze nasz*.

6. Notatki

TEKSTY DO MEDYTACJI

Tydzień I

Eucharystia jako dziękczynienie

1. Medytacja *Zaproszenie* (Mt 11, 28-30)

Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię. Weźcie moje jarzmo na siebie i ucztujcie ode Mnie, bo jestem cichy i pokorny sercem, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych. Albowiem jarzmo moje jest słodkie, a moje brzemię lekkie.

2. Medytacja *Niewidomi pod Jerychem* (Mt 20, 29-34)

Gdy wychodzili z Jerycha, towarzyszył Mu wielki tłum ludu. A oto dwaj niewidomi, którzy siedzieli przy drodze, słysząc, że Jezus przechodzi, zaczęli wołać: „Panie, ulituj się nad nami, Synu Dawida!”. Tłum nastawał na nich, żeby umilkli; lecz oni jeszcze głośniej wołali: „Panie, ulituj się nad nami, Synu Dawida!”. Jezus przystanął, kazał im przywołać i zapytał: „Cóż chcecie, żebyam uczynił?”. Odpowiedzieli Mu: „Panie, żeby się oczy nasze otworzyły”. Jezus więc złożył ręką na ich oczy, a natychmiast przejrzyli i poszli za Nim.

3. Medytacja *Kana Galilejska* (J 2, 1-11)

Trzeciego dnia odbywało się wesele w Kanie Galilejskiej i była tam Matka Jezusa. Zaproszono na to wesele także Jezusa i Jego uczniów. A kiedy zabrakło wina, Matka Jezusa mówi do Niego: „Nie mają już wina”. Jezus Jej odpowiedział: „Czyż to moja lub Twoja sprawa, Niewiasto? Czyż jeszcze nie nadeszła godzina moja?”. Wtedy Matka Jego powiedziała do służ: „Zróbcie wszystko, cokolwiek wam powie”. Stało zaś tam sześć stągwi kamiennych przeznaczonych do żydowskich oczyszczeń, z których każda mogła pomieścić dwie lub trzy miary. Rzekł do nich Jezus: „Napełnijcie stągwie wodą!”. I napełnili je aż po brzegi. Potem do nich powiedział: „Zaczerpnijcie teraz i zaniescie staroście weselnemu!”. Oni zaś zaniesli. A gdy starosta weselny skosztował wody, która stała się winem - nie wiedział bowiem, skąd ono pochodzi, ale słudzy, którzy czerpali wodę, wiedzieli - przywołał pana młodego i powiedział do niego: „Każdy człowiek stawia najpierw dobre wino, a gdy się napija, wówczas gorsze. Ty zachowałeś dobre wino aż do tej pory”. Taki to początek znaków uczynił Jezus w Kanie Galilejskiej. Objawił swoją chwałę i uwierzyli w Niego Jego uczniowie.

4. Medytacja *Rozmnożenie chleba* (J 6, 1-14)

Potem Jezus udał się za Jezioro Galilejskie, czyli Tyberiadzkie. Szedł za Nim wielki tłum, bo widziano znaki, jakie czynił na tych, którzy chorowali. Jezus wszedł na wzgórze i usiadł tam ze swoimi uczniami. A zbliżało się święto żydowskie, Pascha. Kiedy więc Jezus podniósł oczy i ujrzał, że liczne tłumy schodzą do Niego, rzekł do Filipa: „Skąd kupimy chleba, aby oni się posilili?”. A mówił to, wystawiając go na próbę. Wiedział bowiem, co miał czynić. Odpowiedział Mu Filip: „Za dwieście denarów nie wystarczy chleba, aby każdy z nich mógł choć trochę otrzymać”. Jeden z uczniów Jego, Andrzej, brat Szymona Piotra, rzekł do Niego: „Jest tu jeden chłopiec, który ma pięć chlebów jęczmiennych i dwie ryby, lecz cóż to jest dla tak wielu?”. Jezus zatem rzekł: „Każcie ludziom usiąść”. A w miejscu tym było wiele trawy. Usiedli więc mężczyźni, a liczba ich dochodziła do pięciu tysięcy. Jezus więc wziął chleby i, odmówivszy dziękczynienie, rozdał siedzącym; podobnie uczynił z rybami, rozdając tyle, ile kto chciał. A gdy się nasycili, rzekł do uczniów: „Zbierzcie pozostałe ułamki, aby nic nie zginęło”. Zebrali więc, i ułomkami z pięciu chlebów jęczmiennych, które zostały po spożywających, napełnili dwanaście koszyków. A kiedy ci ludzie spostrzegli, jaki cud uczynił Jezus, mówili: „Ten prawdziwie jest prorokiem, który miał przyjść na świat”.

5. Medytacja *Dziękczynienie* (Łk 17, 11-19)

Zmierzając do Jerozolimy, przechodził przez pogranicze Samarii i Galilei. Gdy wchodzili do pewnej wsi, wyszło naprzeciw Niego dziesięciu trędowatych. Zatrzymali się z daleka i głośno zawołali: „Jezusie, Mistrzu, ulituj się nad nami!”. Na ich widok rzekł do nich: „Idźcie, pokażcie się kapłanom!”. A gdy szli, zostali oczyszczeni. Wtedy jeden z nich, widząc, że jest uzdrowiony, wrócił, chwalać Boga donośnym głosem, upadł na twarz do nóg Jego i dziękował Mu. A był to Samarytanin. Jezus zaś rzekł: „Czy nie dziesięciu zostało oczyszczonych? Gdzie jest dziesięciu? Żaden się nie znalazł, który by wrócił i oddał chwałę Bogu, tylko ten cudzoziemiec”. Do niego zaś rzekł: „Wstań, idź, twoja wiara cię uzdrowiła”.