

WSPÓLNOTA ŻYCIA CHRZEŚCIJAŃSKIEGO

Rekolekcje w życiu codziennym

wg metody św. Ignacego Loyoli

Serce Jezusa – abym Cię szukał, abym Cię znalazł

Tydzień II

Serce Jezusa uczące życia i miłości



Lublin 2022

Dzień I

Serce Jezusa, w łonie Matki – Dziewicy przez Ducha Świętego utworzone (Łk 1,26-38)

1. Modlitwa przygotowawcza

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

2. Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie Maryję w Jej domu, najpierw przed Zwiastowaniem – co myśli, jakie ma życiowe plany, o czym marzy, co sobie wyobraża, A następnie Maryję po Zwiastowaniu: co czuje teraz, co myśli? Jakie ma plany, jakie towarzyszą Jej wyobrażenia?

3. Prośba o owoc

Boże, jesteś Stwórcą, który kocha swoje stworzenie i nigdy się nie myli. Pomóż mi pokochać siebie i dziękować za swoje życie. Prowadź mnie tak, abym umiał żyć będąc Ci posłusznym i chętnym do wypełniania Twoich planów.

4. Punkta do medytacji

4.1. Anioł wszedł do Niej i rzekł: „Bądź pozdrowiona, pełna łaski, Pan z Tobą”. Ona zmieszana się na te słowa i rozważała, co miałyby znaczyć to pozdrowienie.

Spokój Maryi zostaje zakłócony, zburzony. Dotąd myślała, że jest zwyczajną dziewczyną, jak inne. Niczym nie przewyższa swoich rówieśniczek. Nie czuje się lepsza, ani gorsza. Jest zwyczajna. Że Jej życie będzie biegło utartym szlakiem, jak większości kobiet: dorastanie, małżeństwo, macierzyństwo, wnuki... Akceptuje siebie i zwykły plan na swoje życie. Jej myślenie zmienia się, gdy doświadcza objawienia. Dowiaduje się, doświadcza, że jest inna, specjalnie obdarowana. Że Bóg stworzył Ją jako wyjątkową osobę.

- Czy doświadczam, że jestem inny niż wszyscy, wyjątkowy? Że nikt nie jest taki, jak ja?
- Czy porównuję siebie z innymi? Lepszy, gorszy...
- Czy akceptuję siebie takim, jakim jestem? Czy lubię siebie?
- Czy dziękuję Bogu za to, jaki jestem?

4.2. Lecz anioł rzekł do Niej: „Nie bój się, Maryjo, znalazłaś bowiem łaskę u Boga. Oto poczniesz i porodzisz Syna, któremu nadasz imię Jezus. Będzie On wielki i będzie nazwany Synem Najwyższego, a Pan Bóg da Mu tron Jego praojca, Dawida. Będzie panował nad domem Jakuba na wieki, a Jego panowaniu nie będzie końca”.

Bóg miał swój plan na życie Maryi. Została wybrana i obdarzona czystością – Bóg uczynił ją Niepokalaną. Miała dać ciało i wychować Syna Bożego – Jezusa. Tylko kobieta z sercem czystym i pełnym miłości mogła urodzić Zbawiciela – Boga, który jest Miłością. Stąd Najświętsze Serce Jezusa i Niepokalane Serce Maryi są zawsze razem.

- Jak bardzo jestem przywiązany do własnej wizji swojego życia?
- Jak bardzo wytracają mnie z równowagi nowe wyzwania, problemy, trudne zmiany, które mnie spotykają?
- Czy akceptuję swoje życie takim, jakie jest?

4.3. Dla Boga bowiem nie ma nic niemożliwego.

Boży plan dla Maryi wydaje się być po ludzku niemożliwym do wykonania. Dlatego Ona pyta, rozeznaje, oczekuje potwierdzenia. Wreszcie zawiera i zgadza się. Jest posłuszna, choć dalej się niepokoi. U Elżbiety doświadcza potwierdzenia, choć po ludzku sytuacja nadal jest trudna. Swój niepokój zamienia w modlitwę – wyśpiewuje Magnificat.

- Czy pamiętam, że mam zawsze tyle Bożej pomocy, ile potrzebuję?
- Gdzie i jak szukam bliskości Boga?
- Jak wyrażam Mu swoje zaufanie?

5. Rozmowa końcowa

Zwrócę się do Ojca z dziękczynieniem za dar mojego życia. Porozmawiam z Nim o Jego planach na moje życie i moim pragnieniu odkrywania ich i wypełniania. Wyśpiewam lub wyrecytuję z Maryją jej modlitwę zawierzenia:

Wielbi dusza moja Pana i raduje się duch mój w Bogu, moim Zbawcy. Bo wejrzał na uniżenie Służebnicy swojej. Oto bowiem błogosławić mnie będą odtąd wszystkie pokolenia, gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny. Święte jest Jego imię – a swoje miłosierdzie na pokolenia i pokolenia [zachowuje] dla tych, co się Go boją. On przejawia moc ramienia swego, rozprasza [ludzi] pyszniących się zamysłami serc swoich. Strąca władców z tronu, a wywyższa pokornych. Głodnych nasycy dobrami, a bogatych z niczym odprawia. Ujął się za sługą swoim, Izraelem, pomny na miłosierdzie swoje – jak przyobiecał naszym ojcom – na rzecz Abrahama i jego potomstwa na wieki. (Łk 2, 46-55)

6. Notatki

Dzień II

Serce Jezusa, w którym sobie Ojciec bardzo upodobał (Mt 3, 13-17)

1. Modlitwa przygotowawcza

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

2. Obraz do medytacji

Zobaczę scenę spotkania Jana z Jezusem. Jak wyglądali, jaka była ich relacja. Spróbuję wyobrazić sobie objawienie Trójcy św., usłyszeć głos Ojca.

3. Prośba o owoc

Poproszę o dar pamiętania, że Bóg we mnie, dziecku Bożym, ma upodobanie.

4. Punkta do medytacji

4.1. *Lecz Jan powstrzymywał Go, mówiąc: „To ja potrzebuję chrztu od Ciebie, a Ty przychodzisz do mnie?”*

W budowaniu Królestwa Bożego na ziemi, Jan i Jezus, rówieśnicy, mieli różne zadania. Jan wie, że Jezus jest ponad Nim, przewyższa go we wszystkim. Jezus wie, że chrzest Janowy, chrzest nawrócenia jest etapem Jego misji na ziemi, choć nie miał się z czego nawracać. Każdy z nich na swoim miejscu wypełnia powierzone sobie zadanie. To relacja pełna szacunku, współpracy, bez rywalizacji. Każdy z nich, w tym czasie, na tym miejscu jest nieodzowny, niezastąpiony, potrzebny.

- Czy wiem, że w planach Bożych jestem tu i teraz niezastąpiony?
- Czy chętnie podejmuję współpracę, gdy sytuacja tego wymaga?
- Jakie relacje buduję w grupach, w których życiu uczestniczę?

4.2. *Pozwól teraz, bo tak godzi się nam wypełnić wszystko, co sprawiedliwe.*

Są w życiu sytuacje, których nie rozumiemy, na które wewnętrznie się nie zgadzamy, gdy okoliczności zmuszają nas do postąpienia przeciwko sobie. Tak ma teraz Jan. Jezus nie zmusza go, nie rozkazuje, żeby zmienił zdanie. Zostawia Mu wolność: *Pozwól teraz...* i tłumaczy. Jan ustępuje, choć może dalej nie rozumie. I daje początek mesjańskiej, zbawczej działalności Chrystusa. Z jego ustępstwa wynika dobro.

- Czy zapraszam Jezusa do trudnych sytuacji swojego życia?

- Czy rozeznaję z Jezusem?
- Czy umiem ustąpić, gdy wymaga tego większe dobro, dobro innych lub wola większości ?
- Czy takie ustępstwo mnie upokarza i złości, czy umiem oddać je Jezusowi?

4.3. *Ten jest mój Syn umiłowany, w którym mam upodobanie.*

Mieć w kimś upodobanie to kochać, cieszyć się nim, chcieć z nim przebywać.

Przyjmując chrzest od Jana ludzie w sposób symboliczny odzyskiwali czystość duszy, wyznając swoje grzechy – niejako „wrzucając” je do wody. Jezus czysty, bez grzechu, wchodzi do wody brudnej grzechami ludzi. Zostaje nimi „oblepiony”, bierze je na siebie. Po co? Wiemy doskonale. I w tym momencie, z tymi grzechami na sobie, brudny nimi, słyszy: *Ten jest mój Syn umiłowany, w którym mam upodobanie.* Bóg Ojciec i Duch Święty są w łączności z Synem. Bóg, który jest Miłością, potwierdza, że kocha każdego człowieka także tego „oblepionego grzechami”. Zgoda na to, że jest się upodobaniem Boga, oznacza, że zaczyna się żyć zgodnie z tą prawdą, w zgodzie z miłością, którą nieustannie jest się kochanym.

- Czy wierzę, że jestem umiłowanym synem (córką) Boga, w którym ma On upodobanie?
- Czy chcę żyć zgodnie z tą prawdą?
- Jak odpowiadam Bogu na jego miłość?

5. Rozmowa końcowa

Stanę przed Bogiem – Miłością i wsłucham się w słowa, które wypowiada On do Syna. Usłyszę, że wypowiada je także do mnie. Zgodzę się na nie. Porozmawiam o tym z Jezusem, powiem Mu o tym, co czuję, opowiem o decyzjach, które może teraz podejmuję.

6. Notatki

Dzień III
Serce Jezusa, z którego pełni wszyscyśmy otrzymali
(Ef 1,1-13)

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

Kontempluj wybrany obraz Jezusa dającego swą wielką miłość (np. Jezus na krzyżu, Jezus biczowany, Jezus wskrzeszający lub obraz Jezusa Miłosiernego z promieniami miłości).

3. Prośba o owoc

Poproszę o dar dostrzegania Bożego działania w swoim życiu i słyszenia tego, co Bóg do mnie mówi.

4. Punkta do medytacji

4.1. Serce Jezusa, z którego pełni (...)

Serca Jezusa, jest pełnią miłości, pełnią wszelkich darów. Serce Jezusa nabrzmiałe miłością, wylewa ją na nas poprzez różne łaski. Błogosławieństwo duchowe, świętość, życie, synostwo Boże, odkupienie, mądrość, zrozumienie, Dobra Nowina, wiara, pieczęć Ducha Świętego, miłosierdzie, nadzieja, nasze talenty, powołaniai....i.....

- Czy wierzę, że Jezus jest dla mnie, że chce mnie obdarowywać?
- Zobaczę to, czym jestem obdarowany w życiu. Czy dostrzegam, jak bardzo jestem obdarowany? Czy czuję się obdarowany?
- Czy czerpię pełnymi garściami z pełni Serca Jezusowego?

4.2. (...) wszyscyśmy otrzymali.

Jezus daje się każdemu. Nie ma wyjątków, wykluczonych, pominiętych. Jedyne warunki to relacja z Jezusem i czerpanie z pełni Jego miłości.

- Jaka jest moja relacja z Jezusem?

4.3. (...) po to, byśmy istnieli ku chwale Jego majestatu

Jezus obdarza nas bezinteresownie, ale pragnie być kochanym. Pragnie, abyśmy kochali Go swoim życiem. Aby było ono na chwałę Boga. To odpowiedź naszej miłości na miłość Chrystusa. Jezus powiedział do

św. Małgorzaty Alacoque: *Niczym innym nie potrafisz lepiej okazać mi swojej miłości, jak spełniać to, czego już tyle razy od ciebie żądałem.*

- Jak w życiu codziennym odczytuję wolę Bożą?
- Jak wychodzi mi życie z nią zgodne?
- Czy widać, że Bóg jest obecny w moim życiu? Czy jest ono na chwałę Bożą?

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Jezusem o tym, co mnie poruszyło, opowiem Mu, co czuję, opowiem o decyzjach, które może teraz podejmuję.

Oddam chwałę Bogu, jak umiem lub jak lubię, spontanicznie lub słowami modlitwy (Litania do Najświętszego Serca Jezusa) lub śpiewem.

6. Notatki

Dzień IV

Serce Jezusa, dobroci i miłości pełne

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

Wpatrzę się w obraz Najświętszego Serca Jezusa. Co mówi do mnie Jezus przez ten wizerunek?

3. Prośba o owoc

Poproszę o dar zaufania Bogu we wszystkim.

4. Punkta do medytacji

4.1. Serce Jezusa

Serce jest znakiem miłości, jej symbolem. Przyjmujemy, że miłość rodzi się i wypływa z serca człowieka. Miłość to pragnienie dobra drugiego człowieka. To czułość w gestach i słowach, życzliwość, cierpliwość, łagodność, poświęcenie... Miłość realizuje się przez dobroć. Dobroć to czynienie miłości. Nie ma miłości bez dobroci i na odwrót. To z miłości do człowieka Jezus czyni dobro nauczania, uzdrawiania, wskrzeszania, przebaczenia, oddania swego życia za nasze grzechy...

- Przyjrzę się miłości i dobroci Jezusa. Przywołam obrazy z Jego życia, które mnie najbardziej poruszają. Przypomnę sobie własne doświadczenia Jego miłości.

4.2. Jezus przez św. Małgorzatę zaprasza nas, abyśmy bóle i troski naszego serca złożyli w Jego Boskim Sercu. Przychodzimy do Niego po prawdziwą miłość, „jakiej świat dać nie może”.

- Czy przychodzę do Jezusa, aby czerpać z Jego miłości i uczyć się prawdziwej miłości?

4.3. Miłość to dar i zadanie. Miłość rodzi miłość. Przychodzimy do Jezusa, by od Niego uczyć się miłości, jakiej świat potrzebuje, prawdziwej.

„Prawdziwa miłość jest **ukrzyżowana** – pełna ofiar, trudu, wyrzeczenia, samozaparcia «Nie ma większej miłości, jak oddać życie za przyjaciół swoich» Krzyż jest najważniejszym sprawdzianem miłości.

Prawdziwa miłość jest **bezinteresowna**, czyli wolna od wszelakich przejawów egoizmu. Tak ukochał nas Jezus, gdyśmy jeszcze byli grzesznikami i nie

zasługiwalibyśmy na Jego miłość. Jezus kocha nie za coś, ale pomimo wszystko. Prawdziwa miłość **ogarnia wszystkich**, nawet wrogów. «Miłość, im bardziej powszechna, tym bardziej jest Boża.» (św. Ignacy) Potrafi patrzeć poza siebie i ponad siebie, na ludzi i na Boga.

Największym zagrożeniem miłości jest **obojętność**. Jest ona świadomym dystansowaniem się od ludzi i ich potrzeb, a tym samym jest godzeniem się na zło, które niszczy bliźnich.”

o. J.Seremak SJ

- Gdzie jestem dzisiaj na drodze uczenia się miłości?

4.4. Miłość Jezusa pragnie wzajemności.

Nabożeństwo do Najświętszego Serca Jezusa jest znakiem wdzięczności Jezusowi, odpowiedzią na Jego pragnienie i oddaniem Mu chwały. Jest bezinteresownym oddaniem czasu i aktywności Jezusowi.

Nabożeństwo do Najświętszego Serca Jezusa obejmuje:

1. Osobiste poświęcenie się Sercu Jezusa.
2. Otaczanie czią wizerunku Najświętszego Serca Jezusa.
3. Litania do Serca Pana Jezusa.
4. Nabożeństwo czerwcowe.
5. Praktyka dziewięciu pierwszych piątków miesiąca – spowiedź i Komunia święta wynagradzająca Jezusowi zniewagi, jakich doznaje.
6. Święto Najświętszego Serca Jezusa w piątek po oktawie Bożego Ciała.

- Przyjrzę się swemu zaangażowaniu w kult Najświętszego Serca Jezusa.

5. Rozmowa końcowa

Podziękuję Jezusowi za Jego miłość i dobroć własnymi słowami lub Litanią do Najświętszego Serca Jezusa.

6. Notatki

Dzień V
Serce Jezusa, źródło wszelkiej pociechy
(Mk 3, 7-12)

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

Zobaczę Jezusa wśród tłumów, niosącego pociechę.

3. Prośba o owoc

Poproszę, by Serce Jezusa, źródło wszelkiej pociechy, odnowiło we mnie wiarę w nieskończoną miłość Boga.

4. Punkta do medytacji

4.1. Pocieszenie to przeżycie, gdy człowiek czuje się pokrzepiony, czuje napływ sił i wiary, czuje otuchę i zadowolenie. Św. Ignacy naucza o pocieszeniu duchowym. Jest to „przeżycie, gdy w duszy powstaje pewne poruszenie wewnętrzne, dzięki któremu dusza rozpala się w miłości ku swemu Stwórcy i Panu... Podobnie i wtedy jest pocieszenie, gdy wylewa łzy, które ją skłaniają do miłości swego Pana...” Też „wszelkie pomnożenie wiary, nadziei i miłości i wszelkiej radości wewnętrznej, które wzywa i pociąga do rzeczy niebieskich i do właściwego dobra i zbawienia własnej duszy, dając jej odpocznienie i uspokojenie w Stwórcy i Panu swoim.”

- Przypomnę sobie czas i okoliczności swojego życia, kiedy doświadczyłem pocieszenia? Może przeżyłem też pocieszenie duchowe? Co wtedy czułem? Kto lub co było źródłem mojego pocieszenia?

4.2. Jezus w Swym ziemskim życiu pociesza nieustannie. Jest Wybawicielem, inaczej ratownikiem. Ratuje ze smutku, z poczucia bezsensu życia, beznadziei, z głodu, z chorób, ze śmierci, uwalnia od złych duchów... Dlatego podążają za Nim tłumy. Nawet przez własną śmierć niesie pocieszenie, umierając na krzyżu za nasze grzechy i ukazując, jak bardzo kocha każdego z nas. W Nim znajduję pocieszenie w każdej sytuacji życia. Warunek jest jeden – głęboka więź z Jezusem.

- Czy i jak szukam pocieszenia u Jezusa? Jaka jest moja więź z Jezusem?

Radujcie się zawsze w Panu; jeszcze raz powtarzam: radujcie się! Niech będzie znana wszystkim ludziom wasza wyrozumiała łagodność: Pan jest blisko! O nic się już zbytnio nie troskajcie, ale w każdej sprawie wasze prośby przedstawiajcie Bogu w modlitwie i błaganu z dziękczynieniem! A pokój Boży, który przewyższa wszelki umysł, będzie strzegł waszych serc i myśli w Chrystusie Jezusie. (Flp 4, 4–9)

4.3. Jako chrześcijanin jestem wezwany do pokoju i radości.

Smutny chrześcijanin nikogo nie pocieszy i nie pociągnie do poznania, ukochania i naśladowania Chrystusa. To wewnętrzny pokój i radość są znakami, że spotkałem zmartwychwstałego Chrystusa, który pociesza i umacnia nasze ręce do służby potrzebującym. Najprościej zamknąć się w smutku i odrętwieniu. Ale Bóg nigdy nie pozostawia mnie w takich sytuacjach. Posyła mi życzliwych ludzi, aby mnie obudzili i przypomnieli o miłości Boga.

- Czy jestem człowiekiem pokoju i radości?

- Czy dzisiaj maluje się na mojej twarzy uśmiech?

- Jak pocieszam potrzebujących?

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Jezusem o tym, co poruszyło mnie na tej medytacji, co było dla mnie ważne i co chcę uczynić dla Niego.

Zakończę modlitwą św. Faustyny (*Dzienniczek* 247)

„Jezu, Przyjacielu serca samotnego, Tyś przystaniesz moją, Tyś pokojem moim, Tyś jedynym ratunkiem moim, Tyś uspokojeniem w chwilach walk i zwątpień morza. Tyś jasnym promieniem, który oświeca życia mojego drogę. Tyś wszystkim dla duszy samotnej. Ty rozumiesz duszę, chociaż ona milczy. Ty znasz słabości nasze i – jako dobry lekarz – pocieszasz i leczysz, oszczędzając cierpień, jako dobry znawca.”

6. Notatki

Dzień VI

Medytacja powtórkowa