

**DUSZPASTERSTWO AKADEMICKIE KUL
WSPÓLNOTA ŻYCIA CHRZEŚCIJAŃSKIEGO**

**REKOLEKCJE W ŻYCIU CODZIENNYM
WG METODY ŚW. IGNACEGO LOYOLI**

**BŁOGOSŁAWIENI JESTEŚCIE
TYDZIEŃ I**



LUBLIN 2019

Dzień I

Bóg stwarza świat (Rdz 1, 26-31)

1. Modlitwa wstępna

Aby wszystkie moje zamierzenia, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Wyobraź sobie piękny krajobraz, piękną ziemię i Ty na niej jesteś.

3. Prośba o owoc

Abym zobaczył, że Bóg stworzył świat dla mnie.

4. Punkta do medytacji

Bóg pracuje stwarzając świat.

Przyglądaj się, jak Bóg stwarza świat: po kolei niebo, ziemię, rośliny, zwierzęta, człowieka. Poświęć na to trochę czasu i zobacz, jak Bóg się „trudzi”, jak dba o każdy szczegół, stara się, aby wszystko było piękne i dobre. To wszystko Pan stwarza dla nas z miłości, chce, abyśmy byli szczęśliwi i mieli wszystkiego pod dostatkiem. Zadbaj o wszystko, zanim pojawiliśmy się na świecie.

Czy to dostrzegasz, że wszystko, cały świat jest dla nas, że jest wspaniale i piękny? Czy czujesz wdzięczność do Pana Boga za ten piękny świat, który cię otacza?

Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz.

Popatrz na siebie, zobacz, jak wyglądasz, jakie masz cechy charakteru, jakie pragnienia. Zobacz, że Bóg Cię takim stworzył na swoje podobieństwo. Stworzył Cię takim, jakim On chciał Cię mieć i bardzo się z Ciebie cieszy. Czy to nie wspaniale nosić w sobie obraz Boga Stwórcy? On Cię kocha jako swoje dziecko i patrzy na ciebie z radością. A Ty - jak na siebie patrzysz, czy lubisz siebie, czy się z siebie cieszysz, czy raczej patrzysz na siebie z niechęcią? Może skupiasz się na swoich brakach i chciałbyś być inny, mieć więcej talentów, mieć lepszy wygląd.

Czy czujesz wdzięczność do Pana Boga, że tak Cię wspaniale stworzył?

A Bóg widział, że wszystko, co uczynił, było dobre (piękne).

Bóg jest dobry i wszystko, co czyni, jest dobre i piękne. Dobroć jest jednym z przymiotów Pana Boga. Pomyśl, jak Ty patrzysz na Boga Ojca. Jaki masz Jego obraz? Czy widzisz Go jako dobrego Ojca? Czy jako surowego sędziego? Czy też może jako kogoś, kto się Tobą w ogóle nie interesuje?

Czasami doświadczamy różnych trudności, które Bóg dopuszcza dla naszego dobra, choć trudnych doświadczeń niejednokrotnie nie odbieramy jako dobro

i mamy żal do Boga. Ale często po pewnym czasie dostrzegamy, że jakieś trudne doświadczenia jednak wychodzą nam na dobre. Przyjrzyj się przez chwilę Twojemu życiu i poszukaj sytuacji trudnych, które wyszły ci na dobre, albo były potrzebne dla Twojego rozwoju.

Czy czujesz wdzięczność do Pana Boga za swoje życie, za to, co Cię w nim spotyka?

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiaj z Bogiem Ojcem o tym, co najbardziej Cię poruszyło w tej medytacji; jak widzisz otaczający cię świat, jak patrzysz na siebie, i jaka jest twoja wdzięczność za dar życia.

Na koniec odmów *Ojciec nasz*.

Miejsce na notatki

Dzień II

Bóg wszystko przenika (Ps 139, 1-16)

1. Modlitwa wstępna

Aby wszystkie moje zamierzenia, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Wyobraź sobie siebie przy pracy.

3. Prośba o owoc

Proszę Cię Panie, abym poznał i zrozumiał, jak dobrze mnie znasz.

4. Punkta do medytacji

Panie, przenikasz i znasz mnie.

Bóg wie o nas wszystko, nic nie jest dla Niego tajemnicą. Nie musisz przed nim udawać, kim jesteś, ani ukrywać swoich słabości i zranień. Możesz stanąć przed Bogiem jak dziecko przed Ojcem, ufny w Jego miłość i dobroć.

Popatrz, czy tak widzisz Boga jako swojego Ojca, któremu wszystko możesz powierzyć, najgłębszą Twoją tajemnicę? Czy możesz z Nim porozmawiać o twoich problemach, trudnościach, czy bardzo bolesnych zranieniach? Czy raczej wolisz ukryć je w swoim wnętrzu i trzymać z daleka od Niego?

Zaufaj Bogu, a On Ci pomoże.

Gdzież się oddał przed Twoim duchem

Gdziekolwiek się znajdziesz, to Pan zawsze będzie z Tobą, nigdy Cię nie zostawi samego. To bardzo ważne zapewnienie dla nas wszystkich. Bez względu na to, jaką drogę wybierzesz, jakie powołanie, pracę czy miejsce zamieszkania, czy jak bardzo poblądź, Bóg zawsze będzie z Tobą, bo chce być z Tobą, chce Ci towarzyszyć w Twoim życiu.

Czy dostrzegasz to, że Pan Cię prowadzi? Czy pozwalasz się prowadzić? Czy raczej wolisz sam kontrolować swoje życie i nie chcesz, by cokolwiek się w nim zmieniło? Zaufaj Panu, a On Cię nie opuści.

Ty utkałeś mnie w łonie mej matki.

Zanim każdy z nas się urodził, Pan go ukształtował, nadał pleć, wygląd, określił wzrost, cechy charakteru i zdolności. Przygotował plan na nasze życie i chce, abyśmy go realizowali razem z Nim. Zaprasza nas do współpracy i pragnie, abyśmy na to zaproszenie odpowiedzieli.

Popatrz na swoje życie i pomyśl, czym się kierowałeś podejmując różne decyzje: te bardzo ważne, zasadnicze i te zwykłe, codzienne. Czy pytałeś Pana, czego On

chce dla Ciebie? Co On dla Ciebie przygotował? Czy ufasz Mu i wierzysz, że On najlepiej Ciebie zna? A może polegasz bardziej na sobie i cenisz bardziej swoje własne kalkulacje i wybory?

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiaj z Bogiem o tym, co Cię poruszyło w tej medytacji.

Na koniec odmów *Ojcze nasz*.

Miejsce na notatki

Dzień III

Bóg uzdrawia (Mt 15, 29-31)

1. Modlitwa wstępna

Aby wszystkie moje zamierzenia, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Wyobraź sobie Pana Jezusa i tłum wokół Niego: uczniowie, chorzy i ci, którzy ich przyprowadzili. Zobacz siebie w tym tłumie. Spróbuj wyobrazić sobie, że Pan Jezus patrzy na Ciebie.

3. Prośba o owoc

O łaskę dostrzegania Bożego działania w moim życiu i abym potrafił być wdzięczny i wielbić Boga za Jego dobroć.

4. Punkta do medytacji

I przyszły do Niego wielkie tłumy...

Czy kiedy coś w Tobie jest chore: chrome, ulomne, niewidome – czy wtedy pierwszą myślą jest zwrócić się do Ojca w Niebie z prośbą o uzdrowienie? Czy idziesz do Niego ze swoimi słabościami, czy raczej jesteś przekonany, że powinieneś sam sobie poradzić? Że Pana Boga nie interesują Twoje problemy...

(...) a On ich uzdrowił.

Bóg naprawdę pragnie Twojego dobra i szczęścia. Czeką na to, że przyjdiesz i zwrócisz się do Niego jak dziecko do kochającego Ojca, aby obdarzyć Cię swoimi łaskami. Czy wierzysz w to?

I wielbiły Boga Izraela.

Przypomnij sobie sytuację, kiedy prosiłeś Boga o jakąś łaskę i zostałeś wysłuchany. Pomyśl o jakiejś konkretnej sytuacji. A może kiedyś spotkało Cię jakieś niespodziewane, radosne wydarzenie, „przypadkiem” jakiś „szczęśliwy zbieg okoliczności”?

Czy dostrzegasz w tym rękę kochającego Ojca, któremu bardzo na Tobie zależy? Czy rodzi się w Tobie modlitwa uwielbienia za Boże Dary? Jeśli tak – podziękuj jeszcze raz. Jeśli brak Ci takiej spontanicznej modlitwy uwielbienia – proś o tę łaskę.

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiaj z Jezusem o tym, czego doświadczyłeś w tej medytacji.

Na koniec odmów *Ojcze nasz*.

Miejsce na notatki

Dzień IV

Walka Dawida z Goliatem (1 Sm 17,17-50)

1. Modlitwa wstępna

Aby wszystkie moje zamierzenia, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Wyobraź sobie Dawida, jak przymierza złotą zbroję króla.

3. Prośba o owoc

Daj mi, Panie, wewnętrzną wolność, abym mógł wybierać to, co lepsze.

4. Punkta do medytacji

Kim był Dawid?

Dawid był najmłodszym synem Jessego, młodym chłopcem, który był rudy. W tamtych czasach rude włosy narażały go na śmieszność i poniżanie. To była skaza, którą każdy widział.

Pomyśl, jakie są twoje skazy, które nosisz i które narażają Cię na poniżanie i śmieszność?

Dawid jako najmłodszy i rudy był lekceważony i niedoceniany przez rodzinę. Ojciec się go wstydził i wysyłał do wypasania owiec. I mimo tego, że bracia go upokarzali, rodzina traktowała jak gorsze dziecko, nikt się z nim nie liczył, był świadomy, że jest z nim Bóg. I to dawało mu odwagę i siłę, aby stawiać czoła dzikim zwierzętom i je pokonywać, gdy atakowały jego stado. Swoją wartość widział w byciu dzieckiem Boga.

Popatrz, jak Ty widzisz swoją wartość? Czy ją dostrzegasz? I na kim ją opierasz?

Wolność od nacisków i opinii.

Kiedy Dawid przybył do braci, do obozu, zobaczył po stronie Filistynów Goliata - potężnego wojownika, który obrażał i przeklinał żołnierzy, króla i samego Boga Izraelitów. Wszyscy się go bali, tylko Dawid podjął wyzwanie, by walczyć w obronie Izraela. Popatrz, jak jego bracia i żołnierze go wyśmiewają i nawet król uważa, że do walki się nie nadaje. Mimo to Dawid czuł, że Bóg go do tego wzywa i nie zniechęcił się drwinami.

Czy potrafisz trwać przy Bożych zadaniach, kiedy inni z Ciebie drwią? Czy rezygnujesz i szukasz spokoju?

Kiedy król zgodził się na walkę Dawida, ofiarował mu swoją najlepszą zbroję, aby wyglądał jak żołnierz. Zobacz, jak Dawid zakłada zbroję króla, jak się nieporadnie porusza i widzi, że nie da rady w niej walczyć, że na pewno zginie.

Trudno odmówić królowi, ale Dawid znajduje siłę w sobie i oddaje zbroję, bo to nie jego sposób walki.

Pomyśl, czy potrafisz jak Dawid nie ulegać naciskom i w wolności wybierać to, co dla Ciebie lepsze, to, czego Bóg od Ciebie oczekuje? Czy raczej ulegasz różnym wpływom? I wybierasz to, co inni Ci narzucają?

Walka Dawida.

Dawid pokonał niechęć i drwiny rodziny, innych żołnierzy, niewiarę króla, który wiedział, że wysyła go na śmierć. Wziął do walki to, co było dla niego najlepsze: kij, procę i pięć kamieni w torbie. To bardzo ubogie i proste wyposażenie do walki.

Pomyśl, co Tobie dzisiaj jest potrzebne do walki duchowej, aby wygrać ze złem, z własnym grzechem i słabościami?

Błogosławieni ubodzy w duchu...

Przyjrzyj się temu, co mówił Jezus, jak nas zachęca do ubóstwa duchowego, prostoty i skromności i nie szukania tego, co wielkie, wspaniałe i bogate (złote). Co Mu odpowiesz?

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiaj z Bogiem o tym, co cię poruszyło w medytacji.

Na koniec odmów *Ojcze nasz*.

Miejsce na notatki

Dzień V

Wszystko mi wolno (Kor 6, 12-20)

1. Modlitwa wstępna

Aby wszystkie moje zamierzenia, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Wyobraź sobie człowieka zniewolonego, w kajdanach, przykutego do ściany, który ma wielkie pragnienie, aby się uwolnić, ale nie potrafi. Zobacz obok niego człowieka, który jest szczęśliwy, ponieważ jest wolny.

3. Prośba o owoc

Proszę Cię, Panie, o dar wolności. Abym był człowiekiem wolnym.

4. Punkta do medytacji

Wszystko mi wolno...

Wolność jest darem, dzięki któremu możesz wybierać dobro, piękno, miłość, służbę drugiemu człowiekowi i wtedy prowadzi ona do Boga.

Wolność nastawiona wyłącznie na zaspokajanie własnych zachcianek, która nie liczy się z potrzebami i uczuciami drugiego człowieka, prowadzi zawsze ku zniewoleniu.

Bóg dał ci wolną wolę, abyś mógł wybierać to, co dobre.

Możesz wybrać Boga i możesz przekreślić Go w swoim życiu.

Jak korzystasz z daru wolności?

Czy w Twoich wyborach kierujesz się szukaniem i wypełnianiem woli Bożej?

Ciało nie jest dla rozpusty, lecz dla Pana, a Pan dla ciała.

Czy wierzysz w to, że Twoje ciało jest częścią Ciała Chrystusa – Kościoła?

„Wszystcyśmy bowiem w jednym Duchu zostali ochrzczeni, aby stanowić jedno Ciało”.

Czy wierzysz, że dbając o czystość swojego ciała troszczysz się nie tylko o własne dobro, ale też o dobro Kościoła?

Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego...

Niezwykła godność ludzkiego ciała wynika z tego, że „za wielką cenę zostaliśmy nabyci”. Przyjmując Pana Jezusa w sakramencie Eucharystii stajesz się „żywym Tabernakulum”. Popatrz na siebie jak na świątynię Boga. Daj sobie czas, by uwielbić Boga w sobie. Jeśli nie potrafisz, proś o to Ducha Świętego.

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiaj z Jezusem o tym, co poruszyło Cię na medytacji.

Na koniec odmów *Ojcze nasz*.

Miejsce na notatki

Dzień VI

Medytacja powtórkowa

Miejsce na notatki