

DUSZPASTERSTWO AKADEMICKIE KUL
WSPÓLNOTA ŻYCIA CHRZEŚCIJAŃSKIEGO

REKOLEKCJE IGNACJAŃSKIE
W ŻYCIU CODZIENNYM

TYDZIEŃ I

Bóg szuka człowieka

PRZYGOTOWANIE DO MEDYTACJI (15 MIN.)

Przeczytaj wolno i uważnie kilka razy tekst biblijny,
zanotuj kilka myśli i odczuć jakie się w Tobie pojawiły.

MEDYTACJA (30-45 MIN.)

1. uczynź znak krzyża
2. uświadom sobie Bożą obecność, dobrze poczuć siebie
3. pomódl się modlitwą św. Ignacego:

**Panie spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny
były skierowane w sposób czysty ku Twojej służbie i chwale.**

4. przeczytaj uważnie tekst biblijny
5. wyobraź sobie scenę, obraz do medytacji
6. poproś Boga o owoc medytacji
7. medytuj
8. porozmawiaj z Bogiem o poruszeniach jakie się pojawiły
9. odmów *Ojcze nasz*
10. uczynź znak krzyża

REFLEKSJA PO MEDYTACJI (5 MIN.)

Zapisz choć jedną myśl z podsumowania medytacji, np. jej owoc.



Dzień I

Droga Abrahama moją drogą wiary – Rdz 12,1-17

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 Abrahama, który myśli o swoim nieudanym życiu, lecz otrzymuje od Boga obietnicę.

3. Prośba o owoc:

Daj mi, Panie, łaskę gotowości, by pójść za Twoim głosem, gdy mnie wezwiesz.

4. Punkta do medytacji:

– Powołanie i obietnica.

Zobacz, kim jest Abraham, jak żyje. Ma żonę ale nie ma syna, którego bardzo pragnie. Pewnie często się o niego modli do różnych bożków, lecz to nic nie daje. I pewnego dnia słyszy głos Boga, którego nie znał, a który mówi mu, aby wyszedł z ziemi rodzinnej w drogę do innego kraju i obiecuje mu, że uczyni z niego wielki naród.

Przyjrzyj się swoim pragnieniom i temu, co Cię najbardziej martwi, co chciałbyś w życiu zmienić.

Zobacz, kim jest dla Ciebie Bóg – czy jest ważny, czy może masz wielu innych bożków, które są dla Ciebie ważniejsze: praca, pieniądze, władza czy seks...

– Zaufanie i wyjście w drogę.

Słuchać z wiarą Bożego Słowa to wyruszyć w drogę. Abraham zaufał Bogu i ruszył w drogę. Zostawił swoje miasto, bezpieczne, wygodne życie i ruszył w nieznaną. Poszedł tam, gdzie mu Bóg kazał iść obiecując błogosławieństwo i że będzie ojcem wielkiego narodu.

Zobacz, co Ty musisz pozostawić, aby ruszyć w drogę: przyzwyczajenia, poglądy na życie, wiarę we własne siły.

Popatrz, czego najbardziej się boisz patrząc w przyszłość? Ofiaruj te wszystkie obawy i niepokoje Bogu, a On się tym zajmie.

– Milczenie Boga i obawy Abrahama.

W czasie drogi Bóg często milczy. Mijają lata, a Abraham nadal nie ma syna, a jeszcze klęska głodu prowadzi go do Egiptu, gdzie boi się o własne życie mimo, że Bóg obiecał mu opiekę. Ale Bóg cały czas jest przy nim, choć milczy i wyprowadza go z opresji, jaką było zabranie Sary przez faraona.

Zobacz te chwile w swoim życiu, kiedy tracisz zaufanie do Boga i próbujesz sobie radzić po swojemu. I przypomnij sobie te chwile, kiedy Bóg zainterweniował i ocalił Cię z opresji.

5. Rozmowa końcowa:

Podobnie, jak wszedł w życie Abrahama, Bóg chce wejść i w nasze życie. Porozmawiaj z Nim o tym, co On chce w Twoim życiu zmienić, z czego chce Cię wyprowadzić.

Na koniec odmów *Ojcze nasz*.

Notatki:

Dzień II

Walka Jakuba z aniołem – Rdz 32,23-30

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 Jakuba, który w nocy walczy z aniołem.

3. Prośba o owoc:

Proszę Cię, Panie, o wytrwałość w zmaganiu się z samym sobą w czasie rekolekcji.

4. Punkta do medytacji:

– Bóg mówi Jakubowi, aby wyruszył do ziemi swoich przodków, do domu swego ojca. Jakub wyrusza w drogę, ale boi się spotkania z bratem Ezawem, któremu odebrał podstępem błogosławieństwo. Nie wie, jak Ezaw go przyjmie po latach, czy go nie zabije.

Zobacz, czy jest coś, co Tobie utrudnia wejście w rekolekcje, co Cię blokuje? Popatrz, czy nie obawiasz się spotkania z Bogiem, czy Go nie unikasz?

– Jakub zostaje sam w obozie, aby przygotować się na spotkanie brata. Samotność i cisza nocna pomagają mu spotkać się z Bogiem. Zaczyna się z kimś zmagać aż do rana, z aniołem, a może z samym Bogiem. I zostaje poraniony w biodro.

Przyjrzyj się, jak wygląda Twoja modlitwa? Czy jest w Tobie pragnienie spotkania z Bogiem?

Jeżeli nie, to proś o tę łaskę.

Zobacz, jak dbasz o miejsce i ciszę do modlitwy. Bóg mówi do nas w ciszy i wtedy najłatwiej Go usłyszysz. Poszukaj dobrego czasu i miejsca do modlitwy, aby w tych rekolekcjach móc usłyszeć Jego słowa.

Bóg często do nas dociera poprzez cierpienie. Odsłania nasze miejsca bóla, bo mogą one być źródłem naszych kompleksów i problemów w kontakcie z Nim. Jeżeli uświadomimy sobie naszą słabość i bezradność, rodzi się w nas pragnienie Boga.

– Jakub nie poddaje się i walczy z aniołem do końca. W efekcie otrzymuje nowe imię i błogosławieństwo.

Czas rekolekcji to czas walki duchowej. Przyjdzie zniechęcenie i pokusa, aby przerwać rekolekcje, aby przestać się zmagać z trudnościami i z samym sobą. Przygotuj się na ten czas, abyś wytrwał do końca. Abyś jak Jakub stał się nowym człowiekiem.

5. Rozmowa końcowa:

- Porozmawiaj z Matką Najświętszą, by Cię prowadziła w tych rekolekcjach.
- Porozmawiaj z Jezusem – co znaczy być Dzieckiem Boga?
- Porozmawiaj z Bogiem Ojcem – abyś poznał, Kim jest naprawdę.

Na koniec odmów *Ojcze nasz*.

Notatki:

Dzień III
Oto Jezus – J 1,35-39

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, jak Jan pokazuje swoim uczniom Jezusa i mówi „Oto Baranek Boży”.

3. Prośba o owoc:

Pokaż mi, Panie, moje życie w Twoim świetle. Daj mi wielkie pragnienia, abym wiedział, czego szukam w życiu.

4. Punkta do medytacji:

– «*Oto Baranek Boży.*»

Jan pokazuje swoim uczniom Jezusa i mówi „Oto Baranek Boży”. Jan nie zatrzymuje uczniów dla siebie, ale pragnie, by poszli za Jezusem, by Go poznali. Jan wie, Kim jest Jezus. Wie, że On jest Mesjaszem, tym oczekiwanym, i z radością usuwa się w cień. Jan nie szuka siebie, nie chce dalej być ważny, i dlatego jest dla nas wzorem pokory.

Przypomnij sobie, kto wskazał Ci w życiu Jezusa. Kto był dla Ciebie takim Janem Chrzcicielem? Kto Cię ochrzcił? Kto się przyczynił później do Twojego nawrócenia? Skąd wzięła się Twoja wiara i wiedza o Bogu? Podziękuj za ludzi, którzy pokazali Ci Boga.

– «*Czego szukacie?*»

Jezus widząc idących za sobą uczniów Jana pyta ich: „Czego szukacie?”

Postaw to pytanie samemu sobie. Czego szukasz w życiu? Dokąd zmierzasz?

Popatrz na swoje decyzje, reakcje, kłótnie – o co walczysz?

Co odpowiesz Jezusowi?

Postaw to pytanie sobie w kontekście tych rekolekcji. Dlaczego chcesz je przeżyć? Dlaczego podejmujesz ten wysiłek? Czego tu szukasz? Czego pragniesz?

– «*Gdzie mieszkasz?*»

Uczniowie pytają „Gdzie mieszkasz?” Chcą poznać Jezusa. Poznać czyjeś mieszkanie to poznać osobę, poznać, jak żyje, co robi, co jest dla niej ważne.

Jezus zaprasza uczniów Jana, mówiąc „Chodźcie a zobaczycie”. Nie podaje im gotowego adresu, ale zachęca, by iść razem z Nim. To jest zachęta do podjęcia trudu wyruszenia w drogę z Jezusem. To jest też zachęta dla nas, abyśmy weszli w trud rekolekcji. Poświęcili czas i siły. Proś Jezusa o siły i wytrwałość w tych rekolekcjach, abyś mógł pójść i zobaczyć, jak uczniowie Jana, i w końcu także zostać.

5. Rozmowa końcowa:

Porozmawiaj z Jezusem o tym, czego doświadczyłeś w tej medytacji. Podziękuj Mu za ludzi, których postawił na Twojej drodze.

Na koniec odmów *Ojcze nasz.*

Notatki:

Dzień IV
Wybór Dwunastu – Mk 3,13-19

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:

Zobacz Jezusa, którego otaczają tłumy. W pewnym momencie Jezus poszedł sam na górę i po kolei wzywał do siebie uczniów.

3. Prośba o owoc:

Pomóż mi Panie, ucieszyć się z tego, że mnie wybrałeś.

4. Punkta do medytacji:

– Potem poszedł na górę.

Jezus poszedł na miejsce osobne. Sam Jezus potrzebuje ciszy, aby się spotkać z Ojcem. Zobacz, czy Ty szukasz ciszy, gdy chcesz się modlić, gdy chcesz lepiej słyszeć Boga?

Jezus wszedł na górę. Różne były góry w życiu Jezusa, ale zawsze działały się tam ważne rzeczy: góra Tabor i Golgota, góra chwały i męki. Jest kazanie na górze, jest góra wniebowstąpienia i jest góra powołania. Zobacz góry w swoim życiu – chwile trudu i chwile łaski.

Jezus nie powołuje do siebie wszystkich uczniów, ale tych, których sam chciał. Spróbuj zobaczyć i poczuć, że jesteś powołany przez Jezusa, że On chce Ciebie tutaj. Zatrzymaj się na pragnieniu Jezusa, żeby być tutaj z Tobą.

Zobacz inne chwile w Twoim życiu, kiedy Jezus wołał Cię: na rekolekcje, może na szczególną Eucharystie. On woła, bo kocha i zależy Mu na Tobie.

– Przywołał do siebie tych, których sam chciał.

Jezus powołuje swoich uczniów, aby mu towarzyszyli. Nie chce być sam, potrzebuje Twojego towarzystwa. Co to dla Ciebie znaczy?

Możesz mieć różne oczekiwania od rekolekcji – aby rozwiązać jakiś problem, coś załatwić. Ale dla Jezusa najważniejsze jest bycie obok Ciebie. On chce przyjaźni z Tobą.

Dopiero w dalszej kolejności Jezus wybiera uczniów, aby im dać zadania głoszenia, uzdrawiania i uwalniania. Każdy otrzymuje zadania zgodne ze swoim powołaniem. Jakie zadania Jezus powierzył Tobie?

– Jezus wzywał po imieniu.

Jezus każdą osobę wzywa na górę po imieniu. Zna też Twoje imię i Ciebie też woła. Daj sobie czas podczas modlitwy, aby usłyszeć swoje imię.

Posłuchaj jak Jezus wzywa na górę Twoich bliskich. Woła po imieniu małżonka, dzieci, teścia... Zna ich imiona. Posłuchaj, jak je wypowiada.

Niektórych Jezus wzywa, używając także przydomków. Jakim przydomkiem nazywa Ciebie?

5. Rozmowa końcowa:

Porozmawiaj z Jezusem o tym, co poruszyło Cię na medytacji, Podziękuj za to, że Cię wybrał i zaprosił na te rekolekcje.

Na koniec odmów *Ojcze nasz*.

Notatki:

Dzień V
Burza na morzu – Mt 8,23-27

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:

Zobacz apostołów i Jezusa w łodzi. Wszyscy czymś się zajmują, tylko Jezus śpi. Nagle zrywa się burza, która stawia na nogi wszystkich poza Jezusem.

3. Prośba o owoc:

Panie, spraw, abym dostrzegał, że w moim życiu zawsze byłeś blisko.

4. Punkta do medytacji:

– Jezus śpi.

Są momenty w życiu apostołów, że Jezus jest obok, ale śpi. Takie momenty były też w Twoim życiu. Przypomnij je sobie.

Uczniowie doświadczają w życiu burz. To bardzo trudna chwila, kiedy traci się grunt pod nogami. Zobacz burze w Twoim życiu, wszystkie te sytuacje, gdzie miałeś wrażenie, że Twoje życie jest zagrożone, że świat wali Ci się na głowę.

W Ewangelii zbiegają się dwie sytuacje: Jezus śpi i jest burza. To największy dramat życiowy. Jeżeli przeżyłeś coś takiego, to popatrz teraz na tę sytuację.

Jezus śpiący to Jezus obecny. To w apostołach zrodziła się myśl, że skoro śpi, to nic nie może zrobić. Tymczasem Jezus jest obecny nawet, gdy śpi.

– *«Małej wiary.»*

Rozważ, jak łatwo zapomnieć, że Jezus Cię kocha. On cały czas Cię kocha bardzo mocno. Ukochał Cię jeszcze przed Twoim urodzeniem. Jezus Cię kocha, gdy się modlisz, gdy jest Ci smutno, gdy się bawisz i gdy grzeszysz.

Jezus cały czas był obecny w Twoim życiu. Czasem spał. Być może On dużo śpi w Twoim życiu, ale zawsze jest obok. Postaraj się tego doświadczyć i to zrozumieć.

Zobacz, jak uczniowie budzą Jezusa. Być może go szarpną, może krzyczą, panikują. Porównaj tę sytuację ze swoim życiem. W jaki sposób „budzisz” Jezusa? Czy jesteś gwałtowny, zbuntowany? Czy wołasz: „Wstawaj, udowodnij mi!” A może jesteś trochę czuły, delikatny?

– Boża moc.

Jezus nagle wstał i zadziałał. I wszystko się uspokoiło. Chociaż On wcale nie chciał wstawać! Chciał dalej spać. Gdy w Twoim życiu przychodzi okres „burzy”, nie każ Jezusowi wstawać. To nie jest postawa wiary i zaufania. Jezus i tak kiedyś się obudzi. Zobacz, że jesteś bezpieczny nie dlatego, że Jezus nie śpi, ale dlatego, że On zawsze jest obok.

Gdy Jezus działa, panuje głęboka cisza. Docień te rekolekcje i ten czas.

5. Rozmowa końcowa:

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

Na koniec odmów *Ojcze nasz*.

Notatki:

Dzień VI
Medytacja powtórkowa