

DUSZPASTERSTWO AKADEMICKIE KUL
WSPÓLNOTA ŻYCIA CHRZEŚCIJAŃSKIEGO

REKOLEKCJE IGNACJAŃSKIE
W ŻYCIU CODZIENNYM

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. uczynić 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. uczynić znak krzyża

REFLEKSJA PO MEDYTACJI (5 MIN.)

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

RACHUNEK SUMIENIA WG ŚW. IGNACEGO (15 MIN.)

1. podziękuj Bogu za otrzymane dobrodziejstwa

TYDZIEŃ II

Jeśli się nie staniecie jak dzieci...



Dzień I
Wstań, jedź – 1 Krl 19,3-8

Modlitwa wstępna:

Jezu, proszę Cię, spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby, czci i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Obraz do medytacji:

Wyobraź sobie siebie, że jesteś w trudnym położeniu, na pustkowiu. Zasympiasz, budzisz się i znajdujesz pomoc, choć nikogo wokół nie ma. Możesz przypomnieć sobie i przywołać do wyobraźni podobne wydarzenie ze swojego życia.

Prośba o owoc:

Proś o wiarę, że Bóg Cię nigdy nie opuści w żadnej sytuacji.

1. Pragnął umrzeć.

Eliasz był potężnym prorokiem. Bóg wysłuchiwał jego modlitw, miał więc pewność, że jest On po jego stronie. W swojej gorliwości Eliasz wytracił fałszywych proroków, jednak w odwecie został na niego wydany wyrok śmierci. Musiał wówczas uciekać, nadto pewność siebie opuściła go.

Czy doświadczenie Eliasza jest Ci w jakiś sposób bliskie?

Czy miałeś takie chwile lub okresy w życiu, kiedy nie widziałeś znikąd nadziei i naprawę pragnęłaś umrzeć? Albo zdruzgotany nie miałeś żadnego pomysłu na beznadziejną sytuację?

2. A oto anioł, trącając go...

Zawsze przy Tobie jest Twój Anioł Stróż i ze swoją anielską cierpliwością – nawet gdy nabroiliś – jest gotowy Tobie pomagać. Nie było i nie ma takiej sytuacji w Twoim życiu, by Bóg Cię opuścił. Obojętnie, czy sam sobie nawarzyłeś piwa, czy też problemy pojawiły się niezależnie od Ciebie, On pragnie Cię wybawić z opresji. Ale Bóg widzi inaczej – Ty byś chciał, by Twój problem zniknął, a On pragnie Twojego wzrastania.

Co byś chciał zmienić w swoim postępowaniu w chwilach przygnębienia?

3. «Wstań, jedź, bo przed tobą długa droga.»

Unikamy wyrzeczeń, nie chcemy trudu. Chcielibyśmy, by rozwój łatwo nam przychodził. Jednak tylko przez ćwiczenia, pokonywanie samego siebie osiągamy cele. Jaskrawie widać to na przykładzie sportowców – bez długotrwa-

łego treningu, fizycznego, ale także psychicznego, nie ma odpowiednich wyników.

Czy masz czasem dość zmagania się z życiem, z jego problemami? Jak wtedy reagujesz?

4. Mocą tego pożywienia szedł czterdzieści dni i czterdzieści nocy...

Anioł Eliasza nakarmił, sprawił, że odpoczął, a czarne myśli go opuściły. Eliasz szybko zrozumiał, że wola Boża jest inna niż jego pragnienia. I się jej poddał.

Bóg daje nam to, co jest nam potrzebne. Jednak w swoim „zafiksowaniu” trzymamy się kurczowo swojego. Często jednak nasza ścieżka prowadzi daleko, sytuacja jeszcze się pogarsza.

Czy coraz bardziej pozwalasz Bogu prowadzić siebie przez życie, czy raczej jesteś wciąż „panem samego siebie”?

Rozmowa końcowa:

Porozmawiaj z Jezusem o tym, czego doświadczyłeś w trakcie tej medytacji. Możesz podziękować Mu za to, że jednak był przy Tobie w trudnych chwilach, choć Ty Go nie widziałeś. Możesz dziękować za swojego Anioła Stróża, a także porozmawiać ze swoim Aniołem.

Aniele Boży, stróże mój...

Notatki:

Dzień II

Wasze imiona zapisane są w Niebie – Łk 10,17-21

Modlitwa wstępna:

Jezu, proszę Cię, spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby, czci i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Obraz do medytacji:

Wyobraź sobie małe dziecko bawiące się pod okiem mamy lub taty. Czasem zachowa się niegrzecznie, lecz dobrzy kochający rodzice mają wyrozumiałość dla niego. Nie pobiążają mu jednak, tylko pragną je dobrze wychować.

Prośba o owoc:

Poproś o to, byś był szczerzy i bezpośredni. Byś swoją prostotą i skromnością wskazywał na Boga.

1. «Jednak nie z tego się cieszcie...»

Czyż wypędzanie złych duchów nie jest powodem do triumfu? A jednak Jezus zwraca uwagę na rzecz zasadniczą – na życie wieczne w Jego Królestwie.

Bo wszystko zależy od Boga, poza jedną rzeczą – Twoim „tak”. Czy zajmiesz przygotowane dla Ciebie miejsce w Niebie, zależy od tego, czy chcesz być oddany Ojcu, czy chcesz czynić to, co się Jemu podoba.

Czy doceniasz prostych ludzi, niewykształconych, ale roztropnych, dobrych? Czy masz upodobanie w prostocie? Czy widzisz jej piękno?

2. Jezus rozradował się w Duchu Świętym.

Czy może być coś bardziej ujmującego niż rozradowany Jezus w Duchu Świętym? Co takiego raduje Jezusa? Prostota! Bezpośredniość, szczerłość, prostolinijność. To wszystko to cechy... małego dziecka. Dziecka, które jest bezbronne, ale ufne i szczerze wobec swoich rodziców. Nawet gdy się lęka, w ciemności – uspokojone przez mamę czy tatę – pójdzie za nimi. Taka właśnie postawa raduje Jezusa, bo tylko z takim człowiekiem Bóg może w pełni współpracować.

Jezus dobrze zna lęki ukryte w Twoim sercu i tylko ufność jest lekarstwem na Twoje słabości. Tylko zaufanie „w ciemno” pozwoli Ci znaleźć pokój Boży. Zaufanie Bogu jest niejako „drogą na skróty”.

Co czujesz, gdy pomyślisz, by zaufać Bogu całkowicie? Czy rodzi się w Tobie lęk przed stratą życia, Twoich planów, przed cierpieniem, czy raczej ta myśl przynosi Ci ulgę?

3. «Dalem wam władzę stąpania po węzach i skorpionach...»

Węże i skorpiony symbolizują złe duchy. Jezus daje Ci tę władzę, ale nie po to, byś triumfował, ale po to, byś głosił, że każdy człowiek, bez najmniejszego wyjątku, jest umiłowanym i upragnionym Bożym Dzieckiem.

Rozmowa końcowa:

Porozmawiaj z Jezusem, zapytaj, jakim jesteś Dzieckiem w Jego oczach. Możesz poprosić o pomoc w poleganiu na Ojcu, w odkrywaniu, czego Ojciec od Ciebie oczekuje.

Ojcze nasz...

Notatki:

Dzień III

Nie gonię za tym, co wielkie – Ps 131, 1-2

Modlitwa wstępna:

Jezu, proszę Cię, spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby, czci i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Obraz do medytacji:

Wyobraź sobie siebie jako niemowlę na rękach dobrego taty. Ojciec tuli Cię do policzka, delikatnie Cię podrzuca, „rozmawia” z Tobą, nawiązuje z Tobą bliski i osobisty kontakt.

Prośba o owoc:

Poproś o głębokie poczucie, głęboką świadomość, że jesteś ukochanym Bożym Dzieckiem, że Bóg-Ojciec jest naprawdę Twoim Tatą.

1. «Nie gonię za tym, co wielkie...»

Potrzeba naprawdę niewiele – zaufać Bogu. We wszystkim. Wszystko oddać w ręce Boga – to o nic się już nie lękać, bo Jezus staje się Twoim pasterzem. „Wszystkie troski wasze przerzucicie na Niego, gdyż Jemu zależy na was.” (1 P 5,7)

To naprawdę niesamowite, że Bóg, który stworzył przeogromny Wszechświat, jest naszym Ojcem, a nawet Tatusiem.

2. «Moje serce się nie pyszni...»

Ale, jak wiesz, zaufać jest bardzo trudno. Bo nasze życie jest bardzo cenne dla nas, nie chcemy go „oddać” w obce ręce. Jednak to właśnie Bóg nas stworzył, to On nas „wydobył” ze swojego Serca i tylko On wie, jak możemy istnieć prawdziwie i w pełni. My sami szczególnie w rzeczywistości naznaczonej skutkami grzechu pierwotnego jesteśmy skrajnie nieporadni.

3. «Jak niemowlę u swej matki...»

Jak zaufać? Nie ma innej drogi, tylko ćwiczyć się w rozwoju zaufania. Zdobywać się na akty zaufania w różnych sytuacjach, a już szczególnie, gdy jest Ci ciężko.

Masz problemy z życiem, z pracą, z drugim człowiekiem – „Jezu, ufam Tobie”, to znaczy ufam, że Ty, Jezu, jesteś ponad moimi problemami i poradzisz sobie z nimi.

Masz problemy z modlitwą – „Jezu, ufam Tobie”, to znaczy ufam, że moja modlitwa jest zawsze Bogu miła, nawet ta „nieudana”, ta z rozproszeniami. Byłaby szczerą. Możesz się nieraz „kłócić” z Bogiem, ale ważne, by było to autentyczne, osobiste, wylewne.

Gnębi Ciebie grzech – „Jezu, ufam Tobie”, to znaczy ufam, że Ty, Jezu, poradysz sobie z moim grzechem. Może niezbyt szybko, bo wszystko wymaga czasu, ale wytrwale, spokojnie i w zaufaniu, bo „moc w słabości się doskonali”.

Lękasz się, że Bóg Cię zostawił – „Jezu, ufam Tobie”, to znaczy ufam, że mnie nie zostawiłeś, że mnie nigdy nie opuścisz i że zatroszczysz się o mnie. Że jesteś tuż obok mnie, choć najczęściej w ogóle Ciebie nie „widzę”, nie „czuję”, nie doświadczam.

Rozmowa końcowa:

Porozmawiaj z Jezusem – jest Twoim Bratem, zna Ojca i kocha Ojca. Możesz poprosić Jezusa, by Ci pomagał „uciszać swoją duszę”, ufać Ojcu, polegać na Bogu.

Ojczy nasz...

Notatki:

Dzień IV

Moje dziecko, ty zawsze jesteś przy mnie – Łk 15,25-32

Modlitwa wstępna:

Jezu, proszę Cię, spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby, czci i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Obraz do medytacji:

Wyobraź sobie tę dobrze znaną scenę (Łk 15,11-32) – po długiej nieobecności, młodszy syn wraca wynędzniały, a ojciec wychodzi mu naprzeciw i wyprawia dla niego ucztę. Starszy syn wraca z pola i zaczyna się dialog z ojcem. Spróbuj „usłyszeć” wypowiedane słowa, „zobaczyć” wyraz twarzy ojca i syna.

Prośba o owoc:

Poproś o szczerą relację z Bogiem, o usunięcie lęków, jakie masz wobec Niego, o bezpośredniość w rozmowie z Ojcem, Jezusem, Duchem Świętym.

1. *Na to rozgniewał się i nie chciał wejść.*

Postawa starszego syna jest pełna zazdrości. Ale czy jest nam tak obca? Jeśli dobrze się przejrzymy się w lustrze, to zobaczymy, że znacznie więcej jest w nas sprawiedliwości niż dobroci, ale czy wolałbyś, mimo wszystko, by młodszy syn zginął? Postawa ojca jest trudna do naśladowania, ale czyż nie jest jednak właściwa?

Czy zauważasz w sobie taką zazdrość? Zazdrość, że komuś innemu jest lepiej, że kogoś lepiej potraktowano? Że Bóg kogoś bardziej obdarzył? Że ktoś ma więcej szczęścia w życiu?

2. *«Moje dziecko, ty zawsze jesteś przy mnie i wszystko moje do ciebie należy.»*

Starszy syn traktował siebie jak „parobka”. Wykonywał polecenia ojca, ale nie miał z nim dobrej relacji. Nie czuł się w jego domu jak u siebie w domu. Nie zgadzał się z jego postępowaniem, a przecież z historii wynika, że ojciec był dobry.

Ojciec nie dał koźlęcia synowi, bo w jego odczuciu syn mógł korzystać z całego majątku. Tylko, że... syn o tym nie wiedział, był zamknięty na miłość ojca. Można zarzykować stwierdzenie, że starszy syn nie kochał ojca i swojego brata. I nie wiemy, jak się ta historia zakończyła – może w swojej zapalczywości opuścił dom?

Na ile czujesz się dzieckiem Bożym? Jego synem, córką? Ukochanym dzieckiem, do którego wszystko należy, co należy do Boga?

3. „Bóg mój i wszystko moje” (św. Franciszek)

Starszy syn, ten, który ojca nigdy nie opuścił i był mu „posłuszny”, potrzebuje – jak młodszy syn – całkowitego przemienienia. Nie jest w niczym lepszy, może grzeszy jeszcze bardziej. Bo żyć przy ojcu, widzieć jego dobroć, a nie przemieniać się na jego wzór, to zwyczajnie lekceważyć ojca – tak jak go wcześniej zlekceważył młodszy syn.

Żyć przy ojcu, cieszyć się razem z nim, troszczyć się o jego sprawy – a sprawy ojca są sprawami syna – to istota miłości do ojca i... do samego siebie. Korzystanie z praw synowskich, otwarte radowanie się tym, co do ojca należy to... chluba dla Ojca.

Przyjrzyj się swojej autentycznej relacji z Bogiem – czy rzeczywiście we wszystkim popierasz Ojca? Pragniesz tego, czego On pragnie? Chcesz się Mu przysłużyć?

Jak duży jest rozdźwięk między Twoim wyobrażeniem o Twojej relacji z Bogiem a rzeczywistą z Nim relacją?

Rozmowa końcowa:

Porozmawiaj z Jezusem o tym, co zobaczyłeś w tej medytacji. Nie bój się prawdy, bo tylko ona buduje, tylko ona może poprawić Twoją relację z Bogiem. I nie bój się prosić Jezusa o pomoc – z pewnością Ciebie wesprze i pomoże.

Ojcie nasz...

Dzień V

Aby owce miały życie i miały je w obfitości – J 10,9.10b.14-15.27-29

Modlitwa wstępna:

Jezu, proszę Cię, spraw, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby, czci i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Obraz do medytacji:

Wyobraź sobie piękną zieloną halę, na której pasie się stado owiec. Przez halę płyną strumienie z ożywczą wodą. Choć stado jest bardzo duże, żadna z owieczek nie wchodzi sobie w drogę, wszystkie są zgodne. Słychać cichutkie dzwoneczki. Z oddali dobiega łagodne nawoływanie pasterza. „Usłyszę” je, przyjrzą się pasterzowi. Zobaczę, jak opatruje zranioną owcę.

Prośba o owoc:

Poproś o to, byś zawsze czuł swoją przynależność do Jezusa, byś był piękną owieczką w Jego owczarni.

1. *«Ja przyszedłem po to, aby owce miały życie i miały je w obfitości.»*

Jezus jest niesamowity! Oddaje się w pełni do dyspozycji Ojcu, po to, by zboleła ludzkość, która sama bardzo sobie zawiniła, uratować. Ale nie tylko uratować, lecz ją jeszcze bardziej ubogacić, jeszcze bardziej obdarować!

Jezus niczego nie chce Ci zabierać, tzn. niczego co jest dobre. Chce Ci tylko „odebrać” wszelkie zło, które w Tobie drzemie, chce Ciebie z niego oczyścić. Czy się na to zgadzasz?

2. *«Ja jestem dobrym pasterzem i znam owce moje, a moje Mnie znają.»*

Jezus wskazuje na relację między Nim a swoimi owcami. Nie jest pasterzem, który tylko opiekuje się nimi, aby potem mieć z nich korzyść. Jest Pasterzem, którego raduje widok owiec i z którymi chce przebywać. Pragnie je tulić, ochraniać, opatrywać rany, pocieszać.

Owce Jezusa znają Jego głos i za Nim idą, ale za obcym nie pójną – podobnie jak małe dziecko, jest ufne wobec rodziców, ale nieufne wobec obcych. Jak głęboka jest relacja Ojca do Syna, tak głęboka jest relacja Jezusa do owiec. Tak bardzo nasz Pasterz chce się z nami zjednoczyć.

Czy należysz do stada owiec Jezusa? Czy raczej jesteś „z daleka”?

Czy raduje Ciebie przynależność do owczarni Jezusa, czy jest Ci to dość obojętne?

3. *«Nikt nie może ich wyrwać z ręki mego Ojca.»*

Nie ma żadnych wątpliwości – Jezus ma pełnię władzy. Wszystko jest mu poddane – siły przyrody, choroby, złe duchy. Nikt, kto należy do Jezusa, nie ma powodu do lęków. Owszem, cierpienie na pewno nieraz przyjdzie, ale razem z Pasterzem będzie inaczej doświadczane. Cierpieć w Jego obecności, to mieć pewność, że wszystko jest „pod kontrolą” Ojca. Takie cierpienie ma głęboki sens, przynosi nam wiele dobrych owoców.

Ile jest w Tobie lęku o to, że Jezus Cię opuści? Że nie przyjdzie z pomocą?

Rozmowa końcowa:

Porozmawiaj ze swoim Pasterzem, powiedz Mu co Cię dręczy, co Ci sprawia dużą trudność w życiu, co jest przeszkodą w dobrej relacji z Nim. Możesz śmiało Jezusa prosić „o cokolwiek” co jest zgodne z wolą Ojca.

Ojcie nasz...

Dzień VI

Medytacja powtórkowa