

Tydzień 1 Poznaj mnie / Dzień 1 Bóg, który kocha : So 3, 14-17 (Biblia Tysiąclecia)

Wyśpiewuj, Córo syjońska! Podnieś radosny okrzyk, Izraelu! Ciesz się i wesel z całego serca Córo Jeruzalem. Oddalił Pan wyroki na ciebie, usunął twego nieprzyjaciela. Król Izraela, Pan, jest pośród ciebie, nie będziesz się już bała złego. Owego dnia powiesz Jerozolimie: nie bój się Syjonie! Niech nie słabną twe ręce! Pan, twój Bóg jest pośród ciebie, Mocarz - On zbawi, uniesie się weselem nad tobą, odnowi swą miłość, wzniesie okrzyk radości.

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia w modlitwie, aby to Duch święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać (możesz go jeszcze raz przeczytać), a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię**. Przywołaj w wyobraźni chwilę, gdy z czegoś bardzo się cieszyłeś. Przypomnij sobie powód tej radości, miejsce, jak się zachowywałeś, co czułeś. Przez chwilę pobądź tam.

Poproś teraz Pana o owoc modlitwy. W dzisiejszej modlitwie **poproś o doświadczenie Boga w codzienności**.

Wyśpiewuj, Córo Syjońska, podnieś radosny okrzyk, ciesz się i wesel z całego serca (...) Pan jest pośród ciebie. Zaczynasz rekolekcje. Nie wiesz dokładnie, czego się spodziewać, co się w tym czasie wydarzy. I od razu na wstępie słyszysz słowa - "ciesz się, wesel z całego serca, Pan jest pośród ciebie." Co dzieje się w Twoim sercu, czego doświadczasz słysząc to? Czy te słowa są Ci bliskie, współgrają z Twoimi uczuciami? A może odwrotnie, są Ci dalekie, tak dalekie, że aż niezrozumiałe? Przyjmij te uczucia, jakiekolwiek są. Po prostu pogódź się z tym, że z takim doświadczeniem wchodzisz w rekolekcje. Spróbuj Mu opowiedzieć o tym co czujesz.

Oddalił Pan wyroki od ciebie, usunął twój nieprzyjaciela (...), nie będziesz się już bała złego. Niezależnie od tego czy doświadczasz Jego obecności, czy wydaje Ci się daleki, On przychodzi. Nie po to, aby Cię osądzać, ale aby usunąć z Twego życia zło. Bo Jego miłość jest większa od zła. Pomyśl chwilę,

czy w Twoim życiu doświadczasz jakiegoś zła, czy to zewnętrznego, czy wewnętrznego. Opowiedz Mu o tym. A potem wsłuchaj się w Jego słowa - nie bój się, jestem z Tobą, chcę usunąć z Twego życia to co złe, abyś nie musiał się bać. Spróbuj usłyszeć jak mówi to wprost do Ciebie - nie bój się!

On uniesie się weselem nad tobą (...) wzniesie okrzyk radości. Niezależnie od tego, czy odczuwasz radość z Jego obecności, czy wręcz przeciwnie, tylko dalekość, On cieszy się Tobą. Cieszy się tym, kim jesteś, cieszy się, że właśnie tu dziś jesteś, cieszy się, że pozwalasz Mu być z Tobą. Jeżeli też doświadczasz radości, po prostu bądź z tą radością z Nim, dziel ją z Nim, opowiadaj Mu o niej. Jeżeli twoim doświadczeniem nie jest radość, jeżeli Jego obecność wydaje Ci się daleka, proś, aby w te rekolekcje pomógł Ci zbliżyć się do Siebie, doświadczyć Siebie. On Tobą się cieszy.

Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia - lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie - jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy "Ojcze nasz".