

**DUSZPASTERSTWO AKADEMICKIE KUL
WSPÓLNOTA ŻYCIA CHRZEŚCIJAŃSKIEGO**

**Rekolekcje w życiu codziennym
wg metody św. Ignacego Loyoli**

WIERZĘ W KOŚCIÓŁ CHRYSZTUSOWY

Tydzień I

Wierzę w JEDEN, święty, powszechny i apostołski Kościół



Lublin 2023

Dzień I

Stworzenie świata (Rdz 1, 26-31)

1. Modlitwa wstępna

Poproszę Boga o łaskę, żeby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny skierowane były wyłącznie ku służbie i chwale Jego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie piękny krajobraz, piękną ziemię i siebie w tym otoczeniu.

3. Prośba o owoc

Poproszę Boga o to abym zobaczył, że Bóg stworzył świat dla mnie.

4. Punkty do medytacji

4.1. Bóg pracuje stwarzając świat.

Przyjrę się jak Bóg stwarza świat, po kolei niebo, ziemię, rośliny, zwierzęta, człowieka. Poświęcę na to trochę czasu i zobaczę 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 dostrzegam, że wszystko, cały świat jest dla nas, że jest wspaniały i piękny?
- Czy czuję wdzięczność do Pana Boga za ten piękny świat, który mnie otacza?

4.2. Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz.

Popatrzę na siebie, zobaczę jak wyglądam, jakie mam cechy charakteru, jakie pragnienia. Zobaczę, że Bóg stworzył mnie na swoje podobieństwo. Stworzył mnie takim, jakim On chciał mnie stworzyć i bardzo się ze mnie cieszy. Czy to nie wspaniale nosić w sobie obraz Boga Stwórcy? On mnie kocha jako swoje dziecko i patrzy na mnie z radością. A ja, jak na siebie patrzę, czy lubię siebie, czy się z siebie cieszę, czy raczej patrzę na siebie z niechęcią? Może skupiam się na swoich brakach i chciałbym być inny, mieć więcej talentów, mieć lepszy wygląd...

- Czy czuję wdzięczność do Pana Boga, że tak wspaniale mnie stworzył?

4.3. 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.

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Panem Jezusem o tym co poruszyło mnie w tej medytacji. Na zakończenie odmówię *Ojcze nasz*.

Miejsce na notatki

Dzień VI

Medytacja powtórkowa

Dzień V

Chrzest Jezusa w Jordanie (Mt 3, 13-17)

1. Modlitwa wstępna

Poproszę Boga o łaskę, żeby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny skierowane były wyłącznie ku służbie i chwale Jego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie tę scenę, rzekę Jordan, Pana Jezusa w kolejce i spotkanie z Janem w czasie chrztu.

3. Prośba o owoc

Poproszę o wewnętrzne poznanie Pana, który dla mnie stał się człowiekiem, abym go bardziej kochał i naśladował.

4. Punkty domedytacji

4.1. Czekanie w kolejce do Jana.

Jezus wraz z innymi przybył nad Jordan aby dać się ochrzcić. Zobaczą oczami wyobraźni jak wygląda ta rzeka, popatrzą na ludzi którzy tam czekają, czy ich jest dużo. Popatrzą na Jezusa, który czeka na swoją kolejkę. Będę obok Niego jak Jego przyjaciel lub sługa. Spróbuję poczuć wodę, usłyszeć ludzi rozmawiających obok. Wszyscy przyszli do Jana aby dać się ochrzcić, oczyścić z grzechu.

4.2. Chrzest Jezusa.

Pomogę Jezusowi przygotować się do chrztu. Potrzymam Jego szatę, może jakąś torbę podróżną i popatrzą jak Jezus podchodzi do Jana, posłucham jak rozmawiają. Mogę zapytać Jezusa czemu chce się ochrzcić będąc Synem Bożym?

Zobaczę jak Jan chrzci Jezusa czy polewa go wodą czy może zanurza Go całego w Jordanie. Może pojawi się pragnienie aby Jan ochrzcił także mnie? Mogę poprosić Jezusa aby pozwolił mi podejść do Jana i poprosić o chrzest.

4.3. *Ten jest mój Syn umiłowany (...)*

Pan Jezus po chrzcie natychmiast wyszedł z wody. Nie musiał wyznawać swoich grzechów bo był bez grzechu. Spróbuję zobaczyć co się dzieje po wyjściu Jezusa z wody. Może zobaczę gołębicę, która usiadła na Jezusie. Wsłucham się w głos Boga: *Ten jest mój Syn umiłowany, w którym mam upodobanie.*

Pomyślę, jak ja patrzę na Boga Ojca, jaki mam Jego obraz. Czy widzę Go jako dobrego Ojca? Czy jako surowego sędziego? Czy jako kogoś kto się mną w ogóle nie interesuje?

Czasami doświadczamy różnych trudności, które Bóg dopuszcza dla naszego dobra, choć trudnych doświadczeń nie odbieramy jako dobro i mamy żal do Boga. Ale często po pewnym czasie dostrzegamy, że jakieś trudne doświadczenia wychodzą nam na dobre. Przyjrę się przez chwilę mojemu życiu i poszukam sytuacji trudnych, które wyszły mi na dobre, albo były potrzebne dla mojego rozwoju.

- Czy czuję wdzięczność do Pana Boga za swoje życie, za to co mnie w nim spotyka?

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Bogiem Ojcem o tym co najbardziej poruszyło mnie w tej medytacji, jak widzę otaczający mnie świat, jak patrzę na siebie, i jaka jest moja wdzięczność za dar życia?

Na zakończenie odmówię *Ojcze nasz.*

Miejsce na notatki

Dzień II

Abraham - Ojciec Wiary (Rdz 15, 1-18)

1. Modlitwa wstępna

Poproszę Boga o łaskę, żeby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny skierowane były wyłącznie ku służbie i chwale Jego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie Abrahama, który myśli o swoim nieudanym życiu i który otrzymuje niezwykłą obietnicę.

3. Prośba o owoc

Poproszę Boga o wiarę w to, że On pragnie mojego szczęścia.

4. Punkty do medytacji

4.1. Powołanie i obietnica. *Spójrz na niebo i policz gwiazdy (...) Tak liczne będzie twoje potomstwo.*

Bóg jest hojnym dawcą. Obiecuje i pragnie mi dać wiele. Więcej niż jestem w stanie sobie wyobrazić. Wszedł w życie Abrama, który bardzo cierpiał z powodu braku dziecka i dał mu niezwykłą obietnicę.

- Czy jestem w stanie uwierzyć w to, że także mnie, dzisiaj, teraz, Bóg ma wiele do zaoferowania?

4.2. Wiara Abrahama. *Abram uwierzył i Pan poczytał mu to za zasługę.*

W odpowiedzi na swoją hojną obietnicę Bóg oczekuje naszej wiary. Tylko tyle i aż tyle...

- Czy jestem gotów zaufać Bożej obietnicy?
- Popatrzę czego najbardziej się obawiam myśląc o przyszłości?

Ofiaruję te wszystkie obawy i niepokoje Bogu z wiarą, że On się tym zajmie.

4.3. Znak przymierza. *O Panie, mój Boże, jak będę się mógł upewnić, że otrzymam go na własność?*

Kiedy brakuje nam wiary, kiedy ogarniają nas ciemności i wątpliwości warto przyjść z nimi do Boga i prosić Go o znak. Abram prosił o znak i go otrzymał. Niech ta historia Abrahama zachęci nas do zadawania pytań Bogu kiedy ogarniają nas ciemności.

- Co robię kiedy przychodzą chwile zwątpienia i trudności w wierze?
- Gdzie wtedy szukam odpowiedzi?
- Czy proszę Boga o znak?

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Maryją, Matką Najświętszą o tym co poruszyło mnie w tej medytacji.

Na zakończenie odmówię *Ojcze nasz*.

Miejsce na notatki

Dzień IV

Narodziny Jezusa (Łk 2, 1-7)

1. Modlitwa wstępna

Poproszę Boga o łaskę, żeby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny skierowane były wyłącznie ku służbie i chwale Jego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Zobaczę Dziecię, które się narodziło, Jego Matkę czuwającą przy żłobie wraz ze świętym Józefem.

3. Prośba o owoc

Poproszę o wewnętrzne poznanie Pana, który dla mnie stał się człowiekiem, abym go bardziej kochał i naśladował.

4. Punkty do medytacji

4.1. Droga do Betlejem

Udał się także Józef z Galilei, z miasta Nazaret, do Judei, do miasta Dawidowego, zwanego Betlejem, ponieważ pochodził z domu i rodu Dawida.

Wybiorę się z brzemioną Maryją i Józefem do Betlejem z Nazaretu. Poczuję trud tej drogi. Spróbuję wczuć się w ich sytuację, usłyszeć o czym rozmawiają.

4.2. Szukanie noclegu

Przyszło do swojej własności a swoi Go nie przyjęli.

Zobaczę Maryję i Józefa szukających miejsca dla siebie i mającego się narodzić Dziecka. Może spróbuję im pomóc trafić do pustej groty na obrzeżach miasta. Pomogę Józefowi uprzętać miejsce dla Matki i Syna.

4.3. Narodzenie Jezusa

Porodziła swego pierworodnego Syna, owinęła Go w pieluszki i położyła w żłobie.

Pozostanę z Maryją i Józefem, będę im towarzyszyć w czasie narodzin Jezusa.

Może Maryja będzie chciała aby ją potrzymać za rękę, a może Józef będzie potrzebował ciepłej wody aby umyć narodzonego Jezusa. Będę przy nich adorując Nowonarodzone Dziecię – Boga, który dla mnie stał się Człowiekiem...

A jeśli nigdy dotąd tak nie robiłem to, patrząc na historię Abrahama, spróbuję postanowić sobie, że kiedy przyjdą trudne dni będę prosił Boga i uwierzę, że Bóg nie pozostawi mojej prośby bez odpowiedzi.

5. Rozmowa końcowa

Stanę przed Bogiem ze swoim życiem. Powierzę Mu ten czas rekolekcji i poproszę o serce pełne ufności w Boże prowadzenie, o wiarę taką jaką miał Abraham.

Na zakończenie odmówię *Ojcze nasz*.

Miejsce na notatki

Dzień III

Walka Jakuba z Aniołem (Rdz 32, 23-30)

1. Modlitwa wstępna

Poproszę Boga o łaskę, żeby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny skierowane były wyłącznie ku służbie i chwale Jego Boskiego Majestatu.

2. Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie Jakuba, który w nocy walczy z aniołem.

3. Prośba o owoc

Poproszę Boga o wytrwałość w zmaganiu się z samym sobą w czasie rekolekcji.

4. Punkty do medytacji

4.1. Powrót Jakuba do domu.

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.

- Zobaczę czy jest coś co mi utrudnia wejście w rekolekcje, co mnie blokuje?
- Popatrzę czy nie obawiam się spotkania z Bogiem, czy go nie unikam?

4.2. (...) *został sam jeden* (...)

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.

- Przyjrzę się jak wygląda moja modlitwa? Czy jest we mnie pragnienie spotkania z Bogiem?

Jeżeli nie to poproszę o tę łaskę. Zobaczę jak dbam o miejsce i ciszę do modlitwy. Bóg mówi do nas w ciszy i wtedy najłatwiej można Go usłyszeć. Poszukam dobrego czasu i miejsca do modlitwy aby w tych rekolekcjach móc usłyszeć Jego słowa.

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

4.3. (...) *Nie puszczę cię, dopóki mi nie pobłogosławisz!* (...)

Jakub nie poddaje się i walczy z aniołem do końca i 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. Przygotuję się na ten czas abym wytrwał do końca. Abym jak Jakub stał się nowym człowiekiem.

5. Rozmowa końcowa

Porozmawiam z Matką Najświętszą by mnie prowadziła w tych rekolekcjach.

Na zakończenie odmówię *Ojcze nasz*.

Miejsce na notatki