

Wspólnota Życia Chrześcijańskiego  
Duszpasterstwo Akademickie KUL

# DUCHU ŚWIĘTY, PRZYJDŹ

TYDZIEŃ I

Stwórcze działanie  
Ducha Świętego



Rekolekcje w życiu codziennym  
wg metody św. Ignacego Loyoli

~ Lublin 2024 ~

# Dzień I

## Stwórcza obecność Ducha Świętego

### Rdz 1,1-26

---

#### 1. Modlitwa wstępna

Poproszę Boga o łaskę, żeby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny skierowane były w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu.

#### 2. Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie pustkę, nicość, w której Bóg rozpoczyna swoje stwórcze dzieło – od najprostszych form poprzez elementy przyrody nieożywionej, rośliny, zwierzęta, ku różnorodności i bogactwu stworzenia.

#### 3. Prośba o owoc

Poproszę Boga o to, czego chcę i pragnę.

Proszę Cię, Panie, o łaskę zachwytu nad Stwórcą i dziełem stworzenia.

#### 4. Punkta do medytacji

##### 4.1. Bóg stworzył niebo i ziemię.

Niebo i ziemia oznacza tu tyle, co wszystko. Nasz świat zamieszkuje około 8,7 miliona gatunków roślin i zwierząt. Gwiazd we Wszechświecie jest 10 razy więcej niż ziarenek piasku na wszystkich plażach i pustyniach Ziemi. Z kolei w jednym ziarnku piasku jest więcej atomów niż gwiazd we Wszechświecie. Całe to bogactwo istnieje, ponieważ tak chciał Bóg. Ten, który jako jedyny stwarza coś z niczego i podtrzymuje to w istnieniu. Przypatrując się przez dłuższą chwilę temu bogactwu, zwróć uwagę na jego Stwórcę.

Jakie uczucia budzą się w Tobie?

##### 4.2. Duch Boży unosił się nad wodami.

Początki stworzenia, nawet gdy nie są jeszcze przyjazne życiu, przeniknięte zostały Duchem Bożym – *ruah*. To hebrajskie słowo oznacza powiew wiatru, oddech, który charakteryzuje się łagodnością i delikatnością (jest rodzaju żeńskiego). Można więc doszukiwać się w nim przyjaznej obecności Boga, ale także wyrazu Jego relacji do stworzonego dzieła przypominającego raczej relację rodzica do dziecka niż rzemieślnika do wykonanego przedmiotu. Jaka jest moja relacja do stworzonego świata, którego jestem częścią? Czy pozwalam przenikać się

łagodnej obecności Bożego Ducha, nawet przy niesprzyjających i trudnych okolicznościach zewnętrznych? A może postrzegam świat tylko jako wrogie środowisko przepelnione walką o przetrwanie?

Z którym dniem stworzenia najbardziej się identyfikuję? Co mówi to o mnie, o mojej obecnej kondycji duchowej?

### **4.3. Na początku**

*Bereszít* (hebr.) – to pierwsze słowo Księgi Rodzaju, a tym samym całej Biblii, całej historii zbawienia. Wylaniający się z absolutnej nicości początek, w którym Bóg rozpoczynając swoje stwórcze dzieło nie tylko powołuje świat do istnienia, ale rozpoczyna również dzieło jego odkupienia. Jaki jest teraz mój początek, co pragnę zacząć od nowa? Może doświadczam w sobie czegoś z pustki, nicości, podczas gdy tu i teraz sam Bóg chce rozpocząć swoje stwórcze, a jednocześnie odkupieńcze, dzieło mojego stwarzania.

## **5. Rozmowa końcowa**

Porozmawiam z Jezusem o tym, co wydarzyło się podczas tej modlitwy. Szczególnie zwrócę uwagę na towarzyszące mi uczucia i emocje.

Wyrazem zachwyty nad stworzeniem, ale także czulej bliskości Stworzyciela, niech będzie modlitwa *Ojczę nasz*.

---

**Miejsce na notatki:**

## Dzień II

# Człowiek – mieszkaniem Ducha Świętego

## Rdz 1, 26-28 . 31

---

### 1. Modlitwa wstępna

Poproszę Boga o łaskę, żeby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny skierowane były w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu.

### 2. Obraz do medytacji

Popatrzę na siebie jako na piękną osobę stworzoną przez Boga, na swoje serce jako miejsce obecności Ducha Świętego.

### 3. Prośba o owoc

Poproszę o łaskę wiary i przyjęcie prawdy, że jestem miejscem przebywania Ducha Świętego i mam szczególną godność dziecka Bożego

### 4. Punkta do medytacji

#### 4.1. Stworzeni na obraz i podobieństwo Boga

Bóg–Stworzyciel z miłości stworzył każdego człowieka, stworzył go podobnego do siebie. Czyli człowiek podobny jest do Stworzyciela, jest więc on pełen miłości, dobra, mądrości, piękna, niepowtarzalności. Duch Stworzyciel wyposażył człowieka w sferę duchową, psychiczną i cielesną, w to wszystko, co jest potrzebne do życia ziemskiego, ale też i do duchowego, do życia wiarą. Bóg przez Ducha Świętego daje życie duchowe ludziom, którzy są też dotknięci grzechem.

Jako kobiety i mężczyźni jesteśmy obdarowani rozumem, wolą i uczuciami. Otrzymaliśmy różne cechy, talenty, umiejętności, które stanowią o naszym człowieczeństwie i pomagają w tym, aby uczestniczyć w życiu, kochać, pracować, podejmować decyzje, uczyć się, modlić, rozwijać się, radować się i żyć pełnią życia.

Czy dostrzegam piękno i szczególną godność Bożą siebie samego, piękno swojego ciała, bogactwo osobowości, autentyczność i delikatność sfery duchowej?

Czy przyjmuję i akceptuję siebie i swoje życie? Czy doświadczam radości z siebie samego i mam świadomość szczególnego wybrania mnie i powołania jako ukochanego dziecka przez Ducha Stworzyciela?

## 4.2. Powołani do bycia współpracownikami Boga

Napełnieni miłością Bożą i umocnieni Duchem Świętym mamy wszystkie otrzymane od Niego dobra i talenty wykorzystywać do rozwijania życia na ziemi zgodnie z Jego Bożym planem.

Stajemy się Jego współpracownikami w budowaniu na ziemi w naszym konkretnym życiu dobra, miłości, pokoju, prawdy. Mamy przynosić owoce duchowe i przyczyniać się do tego, aby rozwijać życie swoje i innych. Naszym zadaniem jest tworzyć warunki i przestrzeń życia pełną dobra, która też umożliwi pełny rozwój każdego człowieka w różnych sferach i ułatwi jego rozwój duchowy.

Czy doświadczam tego, że jestem współpracownikiem Boga i przez swoje życie, działania, relacje, modlitwę przyczyniam się do budowania królestwa Bożego na ziemi?

W której sferze życia szczególnie odnajduję siebie we współpracy z Duchem Świętym? /zobacz przykłady/.

## 4.3. Dobro i piękno w człowieku

Bóg patrzy na nas z miłością i radością. Cieszy się Twoim życiem. Cieszy się Tobą. Człowiek jest Jego szczególnym dziełem. Ma wartość i godność w Bożych oczach. Człowiek, który dzięki Jego łasce i działaniu Ducha Świętego staje się miłujący, czuły, mądry, odważny, twórczy, pracowity, niepowtarzalny, jest Jego arcydziełem. Jesteśmy zaproszeni do wdzięczności Bogu i przez Niego Duchowi Świętemu za stworzenie nas, innych ludzi i całego świata, do fascynacji, podziwu wobec stworzenia, ale też postawy szacunku w stosunku do tych darów Bożych.

Czy dziękuję Duchowi Stwórcyelowi, że mnie tak mądrze i pięknie stworzył? Czy jestem wdzięczny za obecność drugiego człowieka w moim życiu? Czy wierzę w to, że jestem świątynią Boga, mieszkaniem Ducha Świętego? Jakie to ma duchowe znaczenie dla mojego życia i wiary?

## 5. Rozmowa końcowa

W duchu radości podziękuję Panu, że mnie tak pięknie i z miłością stworzył, poproszę Ducha Świętego o łaskę Bożego patrzenia na siebie i inne osoby, pielęgnowania w sobie godności dziecka Bożego.

Na zakończenie odmówię *Ojcze nasz*.

---

**Miejsce na notatki:**

**Dzień III**  
**Świat darem Ducha Świętego**  
**Ps 8**

---

**1. Modlitwa wstępna**

Poproszę Boga o łaskę, żeby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny skierowane były w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu.

**2. Obraz do medytacji**

Zobaczę piękno i różnorodność świata, żywiołów, krajobrazów, roślin, ptaków, zwierząt.

**3. Prośba o owoc**

Poproszę o łaskę wdzięczności Duchowi Świętemu za Jego stwórczą obecność w świecie i umiejętność oddawania Mu chwały swoim zyciem.

**4. Punkta do medytacji**

**4.1. Wielkość Stwórcy i działanie Ducha Świętego**

Bóg jest większy od stworzenia i transcendentny wobec stworzenia, a jednak nieustannie pochyla się nad nim, wzmacnia je, troszczy się o nie. A Duch Święty ożywia przyrodę, stworzenia, ludzi. Tajemnicą wiary i naszego życia jest wielkość, miłość, mądrość Stwórcy, ożywcze działanie i obecność Ducha w stworzeniu. Doświadczamy radości, wzruszenia i zachwytu wobec piękna, bogactwa, niezwykłości przyrody. Doznajemy czasem też swojej kruchości ludzkiej patrząc na rozmiar piękna świata przyrody. Jesteśmy zaproszeni do oddawania chwały Duchowi Stworzycielowi przez modlitwę, wdzięczność ale też chwalenie swoim zyciem, postawą.

Czy są obecne w moim życiu uwielbienie i dziękczynienie Duchowi Bożemu? Czy dziękuję Mu za stworzony świat? W jaki sposób uwielbiam Go?

**4.2. Godność człowieka i godność stworzenia**

Człowiek jest szczególnie mądrze stworzony przez Boga, obdarzony zdolnością do miłowania, godnością dziecka Bożego. Jest wezwany do rozumnego i odpowiedzialnego korzystania ze świata stworzonego, stworzeń, chronienia i dbania o stworzenia.

Wszystkie stworzenia są dobre, mają swój ład, różnorodność, godne są szacunku ze strony człowieka. Godność człowieka jest też w tym, że

będąc w relacji i przyjaźni ze Stwórcą czerpie on siłę, umiejętność do patrzenia, rozumienia, wspierania i troszczenia się o świat stworzony.

Jaka jest moja postawa i działania wobec świata przyrody? Czy szanuję i ochraniam często dziś niszczoną i zagrożoną przyrodę? W jaki sposób to podejmuję?

Czy w swoim życiu osobistym, rodzinnym, zawodowym, społecznym czy wspólnotowym troszczę się o godność i dobro drugiego człowieka, a zwłaszcza o osoby najsłabsze, bezbronne? /spróbuję zobaczyć przykłady/.

### **4.3. Z Encykliki *Laudato Si* – Papież Franciszek**

Myszę, że św. Franciszek jest w najwyższym stopniu wzorem troski o to, co słabe, oraz patronem ekologii integralnej, przeżywanej z radością i autentycznością. Pokazał szczególną wrażliwość na Boże stworzenie oraz na najuboższych i opuszczonych. Kochał i był kochany ze względu na swoją radość, swoje wielkoduszne poświęcenie, swoje serce otwarte na całe istnienie. Był mistykiem i pielgrzymem, który żył z prostotą i we wspaniałej harmonii z Bogiem, z innymi ludźmi, z naturą i z samym sobą. Dostrzegamy w nim, do jakiego stopnia nierozzerwalnie są połączone troska o naturę, sprawiedliwość wobec biednych, zaangażowanie społeczne i pokój wewnętrzny. /z *podróżdziąta Święty Franciszek z Asyżu*/

## **5. Rozmowa końcowa**

Podziękuję Stworzycielowi za dar świata, stworzenia, poproszę Boga o łaskę zaangażowania się pełnego miłości w troskę, dbanie o innych ludzi, przyrodę.

Na zakończenie odmówię *Ojcze nasz*.

---

### **Miejsce na notatki:**

## Dzień IV

# Boża miłość i mądrość w stworzeniu

## Mt 6, 25-33

---

### 1. Modlitwa wstępna

Poproszę Boga o łaskę, żeby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny skierowane były w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu.

### 2. Obraz do medytacji

Wyobrażę sobie piękny krajobraz, świat przyrody i moje ulubione miejsce w przyrodzie.

### 3. Prośba o owoc

Proszę Cię, Panie, o umiejętność dostrzegania Twojej miłości i mądrości w stworzeniu, o łaskę przyjęcia do swojego życia Twojej miłości i mądrości.

### 4. Punkta do medytacji

#### 4.1. Stworzenie obrazem miłości i mądrości Boga

Cały wszechświat, przyroda jest znakiem obecności Boga. Stworzenie pokazuje mądrość, twórczość Boga, Jego logikę, ale również Jego miłość do wszystkich stworzeń. Duch przenika cały świat. Jego tchnienie nadaje piękno i przez to czyni obraz Stworzyciela obecnym w przyrodzie.

Zobaczę całą przyrodę stworzoną przez Boga, jej piękno, harmonię, majestat, ład, zobaczę góry, morza, łądy, rzeki, lasy, kwiaty, zwierzęta, pory roku. Zatrzymam się na kontemplacji stworzenia, przyrody. Zobaczę, że Pan to czyni z miłości do mnie, zobaczę jaka jest w tym Jego mądrość. Spróbuję zobaczyć jak Pan pracuje dla mnie w ludziach, wydarzeniach, wspólnocie, różnych sytuacjach, świecie, innych rzeczach.

Zastanowię, się jakie duchowe dobra wynikają z tego dla mnie?

Postaram się trwać w dziękczynieniu Panu za świat stworzony.

#### 4.2. Bóg troszczy się o człowieka

Bóg troszczy się o człowieka, o jego wszystkie potrzeby i sprawy, zarówno ziemskie, codzienne, jak i duchowe. On najlepiej nas rozumie, wychodzi nam naprzeciw z miłością, troską i mądrością, pomaga w codziennym życiu. Jesteśmy dla Niego ważni, daje nam Ducha Pocieszyciela, który zarówno nas jak i naszych bliskich wspiera, umacnia, pociesza.



Bóg chce, abyśmy również w sprawach i potrzebach codziennego życia Mu ufali i się powierzali, prosili o pomoc i Jego działanie, o Jego obecność.

Czy wierzę w pełną miłość i mądrość troskę Boga Ojca o mnie i moje życie, czy jej doświadczam? Jakie swoje troski, potrzeby i sprawy chcę dziś powierzyć Panu i Jego miłości?

W czym i jak przejawia się mądrość i miłość Boża do mnie? Czy dziękuję Panu za to?

### **4.3. Uczestnictwo w budowaniu Królestwa Bożego**

Duch Święty udziela nam darów i uzdalnia swoją miłością i mądrością do tego, abyśmy otaczający świat i życie kształtowali w sposób Boży zgodny z nauką Jezusa Chrystusa. Jesteśmy powołani do tego, abyśmy przez swoje słowa, czyny, działania, relacje wprowadzali pokój, sprawiedliwość, dobro, miłość, prawdę, mądrość. Istotne jest, abyśmy też mądrze troszczyli się o świat przyrody, o stworzenia, o świat ludzi, dziękując za nie, ale też dbając odpowiedzialnie, i z miłością, mądrością o całe stworzenie. Bóg obiecuje nam swoje błogosławieństwo i miłość, jeśli z sercem angażujemy się w budowanie Królestwa Bożego na ziemi. On nas do tego uzdalnia i zaprasza. My troszczymy się o sprawę Boga na ziemi, a On troszczy się o nas. Miłuje nas.

W jaki konkretnie sposób i przez co angażuję się w budowanie Królestwa Bożego i Jego sprawiedliwości na świecie/zobaczę przykłady/?

Czy przyjmuję miłość i mądrość Bożą? Czy służę innym osobom czerpiąc z miłości i mądrości Boga?

## **5. Rozmowa końcowa**

Porozmawiam z Panem o tym, co mnie najbardziej poruszyło w tej medytacji. Wyrażę Mu swoją wdzięczność. Poproszę o dar miłości i mądrości Ducha Świętego.

Na zakończenie odmówię *Ojcze nasz*.

---

**Miejsce na notatki:**

## Dzień V

# Kontynuacja Bożego planu stworzenia

## Rdz 9, 1–3 . 7

---

### 1. Modlitwa wstępna

Poproszę Boga o łaskę, żeby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny skierowane były w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu.

### 2. Obraz do medytacji

Spróbuję wyobrazić sobie, jak Bóg zawiera z Noem i jego dziećmi przymierze. Wśród tych dzieci jestem obecny również ja ...

### 3. Prośba o owoc

Poproszę o pragnienie kontynuowania z Bogiem jego planu stworzenia.

### 4. Punkta do medytacji

#### 4.1. Bóg pobłogosławił Noego i jego synów.

Potop się skończył. Noe i jego rodzina zostali ocaleni. Wykonali Boży plan uratowania stworzenia przed zagładą. Czas odpocząć wspominając wielkie dzieła Pana... Bynajmniej. To dopiero początek, zaproszenie do dalszej części Bożego planu. Przedtem jednak Bóg błogosławi Noemu (i jego potomkom), to znaczy mówi o nich dobrze, wierzy w nich, w ich zdolności, talenty, umiejętności, także co do dokonywania wyborów według Jego woli. Odwołuje się przy tym do tak niedawnej przeszłości – Noe potrafi odczytać właściwie i wykonać wolę Bożą, nawet w skrajnie niesprzyjających okolicznościach. Czy mam przekonanie, że Bóg błogosławi również mnie, mówi i myśli o mnie dobrze, wierzy we mnie? Jeśli tak, podziękuję Panu za tę szczególną więź, jeśli nie, poproszę o uzdrowienie mojego spojrzenia na siebie, zobaczenie jak widzi mnie Bóg.

#### 4.2. Daję wam wszystko.

Bóg jest hojny. Daje mi wszystko z wiarą, że uczynię z tego dobry użytek, zaprasza do współpracy w dziele stworzenia. W jaki sposób ma się to dokonać w moim życiu? To dobry czas, aby zadać takie pytanie...

#### 4.3. Bądźcie płodni

Bóg jest źródłem i dawcą życia, pragnie naszej współpracy w pomnażaniu dobra i przekazywania życia. Powierzył nam troskę nad planetą, która wprost tętni życiem. Nad miejscem, w którym żyjemy, środowiskiem osób z którymi jesteśmy, podejmowaną pracą. Jestem gotowy, aby jak

Noe i jego rodzina, odpowiedzieć na to zaproszenie – kontynuację współpracy przy Bożym planie stworzenia, który wciąż trwa...?

## **5. Rozmowa końcowa**

Porozmawiam z Jezusem o mojej gotowości do współpracy z Nim, pragnieniu odczytywania Jego woli.

Na zakończenie odmówię *Ojcze nasz* zatrzymując się dłużej przy słowach *bądź wola Twoja*

---

**Miejsce na notatki:**

**Dzień VI**

**Medytacja powtórkowa**

---

Pochwalony bądź, mój Panie, ze wszystkimi Twymi stworzeniami,  
nade wszystko z panem bratem Słońcem,  
bo jest on lampą dnia i nim rozświecisz naszą drogę.

Jakże on piękny, promieniejący i pełen blasku.  
O Tobie, o Najwyższy, daję nam wyobrażenie.

Pochwalony bądź, mój Panie, przez siostrę Księżyc i gwiazdy:  
stworzyłeś je na niebie, jasne, cenne i piękne.

Pochwalony bądź, mój Panie, przez brata Wiatr  
i przez powietrze, słotę, spiekotę i każdą pogodę,  
którymi wspierasz wszystkie Twe stworzenia.

Pochwalony bądź, mój Panie, przez siostrę Wodę,  
która jest bardzo użyteczna, i pokorna, i czysta.

Pochwalony bądź, mój Panie, przez brata Ogień,  
który rozświecła mroki nocy:  
piękny on, radosny, nieprzejednany i silny.

Pochwalony bądź, mój Panie, przez matkę naszą Ziemię,  
która nas żywi i utrzymuje,  
wydając wszelki owoc, barwne kwiaty i zioła.

Pochwalony bądź, mój Panie, przez tych, którzy z miłości do Ciebie  
przebaczają,  
znosząc chorobę i niepowodzenia.

Błogosławieni, którzy zniosą je w pokoju,  
bo przez Ciebie, o Najwyższy, zostaną nagrodzeni.

Pochwalony bądź, mój Panie, przez siostrę naszą Śmierć cielesną,  
przed którą nikt z żyjących ująć nie może:  
biada umierającym w grzechu ciężkim;  
błogosławieni, których zastaniesz, pełniących Twą najświętszą wolę,  
śmierć druga nie uczyni im żadnej szkody.

Chwalcie i błogosławcie mojego Pana i dzięki mu składajcie,  
służcie mu w wielkiej pokorze.

(Pieśń słoneczna, św. Franciszek z Asyżu, 1225)