



# *efraim*

Katolicka Akademicka Wspólnota  
Odnowy w Duchu Świętym



Modlitwy na każdy dzień

**Temat: „Bóg mnie kocha”**

Formacja we wspólnocie

2016

## **MEDYTACJA, czyli dlaczego warto z Bogiem rozmawiać**

**Dlaczego warto?** Bo Bóg ma nam dużo do powiedzenia! O nas samych, naszym życiu i... o sobie! Naprawdę Pan Wszechświata chce nam o sobie opowiedzieć! Medytacja ignacjańska, czyli mówiąc prościej rozważanie wraz z Bogiem Pisma Świętego, daje nam możliwość spojrzenia na Słowo Boże inaczej. Pozwala odnieść je do naszego życia, dzięki czemu staje się nam bliższe, bardziej żywe i konkretne. Możemy patrzeć na Jezusa, jak rozmawiał z ludźmi, jak uzdrawiał, cierpiał i radował się wraz z człowiekiem. Teraz chce zaprosić nas do tego samego. Na pierwszy rzut oka medytacja może się nam wydać nieco zbyt sformalizowana. Przechodzenie od jednego punktu do drugiego, określony czas, sztywny schemat. Jednak im częściej będziemy się nią modlili, tym bardziej będzie dla nas jasne, że stałe elementy ważne są o tyle, o ile pomagają nam osiągnąć cel: spotkanie z Bogiem. Nie będziemy już musieli patrzeć na zegarek i zastanawiać się, czy przypadkiem nie poświęciliśmy za dużo czasu na refleksję. Trzeba pamiętać, że schemat jest ramowy. Można więc, a nawet należy, iść za tym, gdzie nas Duch prowadzi. Czasem będzie to długa kontemplacja obrazu z początku medytacji, czasem spędzimy całą medytację rozważając pierwszy punkt, innym razem będziemy mieli Bogu dużo do powiedzenia w rozmowie końcowej. Przyjrzyjmy się więc kolejnym punktom medytacji:

---

### **1. Stanąć w obecności Boga**

Ten punkt porównać można do wyjścia na pustynię. Chodzi o to, by odsunąć na bok codzienne sprawy i uświadomić sobie, że za chwilę spotkam się z Bogiem. Że On, obecny w swoim Słowie, będzie do mnie mówił. Jeśli mam trudności z wyciszeniem, mogę zwrócić się do Jezusa i zwyczajnie powiedzieć, że dziś jest mi ciężko zebrać myśli i potrzebuję Jego pomocy.

---

### **2. Modlitwa przygotowawcza**

Brzmi może trochę archaicznie, w końcu Ignacy napisał ją 500 lat temu. Sama idea jest jak najbardziej aktualna. Jeśli proszę Boga, aby na modlitwie wszystkie moje pragnienia, decyzje i czyny były ku Niemu skierowane, to znaczy, że pragnę mieć czystą intencję. Proszę, żeby w czasie medytacji nie zależało mi na miłych odczuciach, ale żebym naprawdę słuchał tego, co mówi Bóg. Czasem to będą rzeczy trudne do przyjęcia, odkryję swoją słabość, grzeszność. Bóg będzie chciał, żebym opuścił bezpieczną przystań i poszedł za Nim w nieznaną. To prośba o gotowość i otwartość w modlitwie.

---

### **3. Obraz Biblijną scenę, którą rozważam warto sobie wyobrazić**

Czasem propozycją obrazu jest wprost biblijna scena a niekiedy zobaczenie samego siebie... Obraz pozwala mi lepiej zrozumieć daną historię. A w przypadku rozproszeń działa jak kotwica, która pozwala trzymać obrany kurs. Nie należy przy tym obawiać się, że nie odtworzymy ewangelicznej sceny dokładnie. Że coś dodamy, coś pominiemy. Jeśli tak się stanie, trudno. W modlitwie zbyt duże spięcie i dążenie do perfekcji przeszkadza. Trzeba zaufać, że Ten, kto trzyma ster, prowadzi we właściwym kierunku. W obrazie staraj się zaangażować całego siebie. Jakby wzrokiem zobaczyć dany obraz, sercem poczuć uczucia, atmosferę jaka tam panuje, słuchem usłyszeć co osoby w danej scenie mówią.

---

#### 4. Prośba o owoc

---

Dobra modlitwa ma przynosić owoce, zmieniać nasze życie. To, o co mamy prosić w danej medytacji jest najczęściej sprecyzowane. Możemy jednak dołączać własne prośby, które rodzą się spontanicznie w czasie modlitwy.

#### 5. Puncta

---

Tu przechodzimy do części właściwej medytacji. Punktów jest kilka, czasem więcej, czasem mniej. Pamiętajmy, że nie musimy tu nic „przerabiać” ani się spieszyć. Zatrzymajmy się na tym, co najbardziej nas porusza, w czym znajdujemy smak. Jeśli utknę na dobre w punkcie pierwszym czy trzecim, nie ma powodu do niepokoju. Nie chodzi o ilość „przerobionej treści”, ale o jakość, o wewnętrzne smakowanie. Jeśli puncta nie przemawiają do nas wcale, wróćmy do fragmentu Pisma Świętego. Puncta to propozycja. Sposób, w jaki ktoś odczytał dany tekst. My możemy widzieć go inaczej. Mają być dla nas pomocą, nie przeszkodą.

6. Rozmowa końcowa Na koniec warto zwrócić się do Boga bezpośrednio i porozmawiać z Nim jak z przyjacielem o tym, co wydarzyło się na modlitwie. Jeśli było trudno, warto szczerze o tym powiedzieć. Jeśli podjęliśmy ważną decyzję, coś usłyszeliśmy, odkryliśmy, podzielmy się. A jeśli byliśmy zmęczeni i zasnęliśmy, Jezus też na pewno chętnie o tym posłucha.

---

**Na koniec, pamiętajmy, że medytacja to nie zadanie do wykonania, z którego Ktoś nas rozlicza. To spotkanie bliskich sobie osób. Tylko i aż.**

**Modlitwa przygotowawcza - stała.** „Prosić Boga, Pana naszego, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu.”

**Wyobrażenie miejsca.** Używaj wyobraźni, próbuj czuć wszystkimi zmysłami, uplastyczniaj scenę biblijną; jeśli wyobraźnia pozwala bądź obecny w wyobrażeniu w scenie biblijnej.

**Prośba o owoc tej medytacji - zmienna.** Całość modlitwy ma owocować tym, o co proszę Boga na początku i w czym Jemu się powierzam.

**10 min**

### **Główna część medytacji; rozważanie**

Cały czas w obecności Boga konfrontuję: **SŁOWO BOGA** oraz **MOJE ŻYCIE**

#### **Pamiętaj:**

- musi być czas i na „smakowanie” tekstu biblijnego i odniesienie do życia - w modlitwie pytasz o to, co TOBIE Bóg chce powiedzieć - nawet jeśli rozważasz i rozmyślasz, używasz rozumu danego Ci przez Boga - powierzaj swoje myśli Jezusowi; niech On je prowadzi, a całe rozmyślanie niech będzie stale w Jego obecności

**20 min**

### **Rozmowa końcowa.**

Powierz Bogu w BEZPOŚREDNIEJ modlitwie swoimi słowami to, co jest owocem medytacji. Dziękuj, proś, przepraszaaj, powierzaj, co ważne, chwal Go – jakkolwiek serce czuje. Niech to: 1.) odnosi się do całości modlitwy 2.) i niech nade wszystko będzie szczerym spotkaniem z osobą Jezusa Zakończ modlitwę słowami Ojciec nasz...

**5 min**

### **Refleksja po medytacji.**

Podsumuj niejako z boku swoją medytację. Jak wyglądała od strony zewnętrznej? Czy była w najlepszym z możliwych miejsc? Czy dobry czas wybrałem(a)m? Spójrz i na samą treść modlitwy. Co było w niej najważniejsze? Z czym przychodził do mnie Bóg? Jakie rodziły się we mnie uczucia? Jakie myśli? Jakie poruszenia? Zapisz to, co najważniejsze z tej modlitwy!

---

**Jeśli miałbyś z ważnego powodu zrezygnować z modlitwy, lepiej ja skrócić, pomódl się nieco krócej ale staraj się z niej nie rezygnować!!!**

---

**Dzień 1**

**Łk 15, 8-10 (zagubiona drachma)**

---

**Modlitwa wstępna:** o to, by nasze myśli, zamiary i czyny były skierowane na większą chwałę Boskiego majestatu.

**Prośba o owoc medytacji:** o dostrzeżenie starania Pana Boga o mnie

**Obraz:** krzątającej się po domu kobiety

Puncta:

### 1. Bóg aktywny

Trzy przypowieści zawarte w 15. rozdziale Ewangelii wg św. Łukasza (o zagubionej owcy, zagubionej drachmie, o dwóch braciach i ojcu) ukazują nam poszukiwanie człowieka przez Boga: za owcą trzeba **wyjść**, drachmy **poszukiwać**, owcę **wziąć w ramiona**, drachmę **podnieść**, na syna **poczekać**. Wsłuchaj się w te powyższe czasowniki. Może przychodzą Ci na myśl jeszcze inne, opisujące działanie Boga względem Ciebie.

Które byłoby najodpowiedniejsze względem Ciebie dziś? Nawet jeśli nie dostrzegasz tego Bożego „wyjścia”, „poszukiwania”, „brania w ramiona”, „podnoszenia”, „czekania”, On czyni to każdego dnia względem Ciebie. Spróbuj dostrzec dziś to Boże działanie i zachwycić się nim.

### 2. Radość z małych rzeczy

Drachma to równowartość denara, czyli dziennej zapłaty robotnika. Czyż to takie bogactwo, by spraszać całą okolicę i wspólnie się radować jak czyni to kobieta? Bóg raduje się z rzeczy małych. Trudno o dobro tak małe, by Bóg się z Niego nie ucieszył, trudno o sferę życia tak niszową, by PAN nie chciał Ciebie w niej odnaleźć.

W modlitwie, chcąc dać odnaleźć się Bogu, przyjdź dziś do Niego jak do tej kobiety z przypowieści-matki, która pragnie zatroszczyć się o każdą, nawet najmniejszą sprawę w Twoim życiu, powierzając Jej wszystko, co jest Twoją troską.

Na koniec porozmawiaj z Jezusem jak z przyjacielem, o tym co zrodziło się w Twoim sercu w czasie tej modlitwy. **Zakończ modlitwą „Ojcze Nasz”.**

Dzień 2

Mt 13, 44-46 (przypowieść o skarbie i perle)

---

**"Za wielką bowiem cenę zostaliście nabyci. Chwalcie więc Boga w waszym ciele!"**  
(1Kor 6, 20)

**Modlitwa wstępna:** o to, by nasze myśli, zamiary i czyny były skierowane na większą chwałę Boskiego majestatu.

**Prośba o owoc medytacji:** o odkrycie tego, że jestem drogocenny w oczach Boga, a dowodem tego jest to, że Bóg powierza mi Swój najcenniejszy skarb – Królestwo Boże

**Obraz:** drogocennej, błyszczącej perły

Puncta:

### **1. Królestwo Boże jako skarb zakopany w roli**

Nie jest wcale naturalnym i oczywistym, że do skarbu wspomniany tu człowiek ma dostęp. Wcale nie leży on na jego ziemi i nie jest widoczny, lecz ukryty. Jest dużym szczęściem to, że na niego trafił. Jednak po jego odnalezieniu, nie mógł go tak po prostu zabrać, gdyż to stanowiłoby kradzież. Sprzedał więc wszystko i został sam ze skarbem. Porzucił stare życie, a do tego uczynił to z radością. Bo to właśnie TAKI skarb!

Postaraj się wcielić w tego człowieka. Skarbem jest królestwo Boże. Co czynię i jak reaguję, gdy je odkopuję? Eucharystia, modlitwa, miłość - ile to jest dla mnie warte? Porozmawiaj o tym z Panem Bogiem.

### **2. Drogocenna perła**

Spróbuj wcielić się w kupca z przypowieści. Zobacz jego pasję poszukiwania pereł, entuzjazm odnalezienia. Konsekwencje nabycia perły, rozrzutność i miłość, kłócące się z ludzką logiką. Zobacz negocjację ceny podczas zakupu. Oto perła! - upragniona i pożądana. Zobacz jej piękno, to jak jest drogocenna spośród innych. Kupiec nabył ją, po czym została mu tylko ona. Pozornie jest bankrutem. Zobacz, że to, o co tak walczył i wreszcie to zdobył, to TY!

Nazwij rodzące się w Tobie uczucia, wyraż to w rozmowie z Ojcem.

**Na koniec porozmawiaj z Jezusem jak z przyjacielem, o tym co zrodziło się w Twoim sercu w czasie tej modlitwy. Zakończ modlitwą „Ojcze Nasz”.**

**Dzień 3**

**J 10, 11-18 (Jezus Dobrym Pasterzem)**

---

**Modlitwa wstępna:** o to, by nasze myśli, zamiary i czyny były skierowane na większą chwałę Boskiego majestatu.

**Prośba o owoc medytacji:** prosz o łaskę odkrycia, że to Jezus jest tym Dobrym Pasterzem, który oddaje za mnie swoje życie.

**Obraz:** wyobraż sobie, że jesteś jedną z owiec znajdujących się z innymi owcami na pastwisku.

Puncta:

### **1. Jezus - Dobry Pasterz**

Bądź jedna z owiec na pastwisku. Zobacz jak owce zachowują się w stosunku do pasterza. Niektóre są blisko, wpatrzone w niego, inne trzymają się z tyłu stada, oglądając się na boki i słysząc lepiej inne owce niż pasterza. Są obojętne, a może nawet wrogie względem pasterza. Gdzie Ty jesteś? Za czym głosem bardziej podążasz?

Zobacz Jezusa, który WSZYSTKIE owce nazywa SWOIMI. On mimo wielkiej troski o Nasze życie pozwala dokonać nam wyboru i mimo wszystko nie spuszcza z Nas Swojego wzroku.

### **2. Najemnik**

On w chwili pojawienia się zagrożenia, dba jedynie o własne życie. Wilkiem, czyli tym, co może nas oddalić od Boga mogą być: grzech, nałogi, ocenianie siebie i innych, złe decyzje, oddalenie od ludzi lub przeciwności losu np. kłopoty w pracy, na uczelni czy w relacjach. Jedynie w osobie Jezusa możemy otrzymać wsparcie i pomoc w trudzie codzienności. Czy nie tracimy Go z oczu?

Czy miałeś sytuacje w swoim życiu, w których podjąłeś decyzję, która była dla Ciebie niedobra? Kogo prosiłeś wtedy o pomoc? Czy zwróciłeś wtedy się do Jezusa?

### **3. Jedna owczarnia i Jeden Pasterz**

Jezus, przyszedł po to by poprowadzić owce drogą pełną życia. Dlatego ofiarował się całkowicie i oddaje swoje życie za owce. Czy wierzę, że Jezus oddaje życie za Mnie? Czy potrafię przyjąć Jego miłość i troskę?

Na koniec modlitwy : Porozmawiaj z Jezusem o tym co wydarzyło się na modlitwie: jeśli tak czujesz poprosz o Jego bliskość i wrażliwość na Jego głos, byś mógł za Nim iść. /Proś o opiekę i by wskazywał Tobie drogę.

**Na koniec porozmawiaj z Jezusem jak z przyjacielem, o tym co zrodziło się w Twoim sercu w czasie tej modlitwy. Zakończ modlitwą „Ojczy Nasz”.**

**Dzień 4 – Bóg Zbawiciel**

**J 3, 14-17 (Bóg wychodzi do człowieka)**

---



Klęknij dziś przed krzyżem, wpatrując się w Pana Jezusa jako Twojego osobistego Wybawiciela. Jezus przyszedł po to by podnieść Ciebie z Twojej niemocy, upadku, czy trudnej sytuacji, a przede wszystkim, by dać Tobie życie wieczne w Niebie.

Skup się podczas modlitwy na Miłości Boga, której konsekwencją jest przyjście Jego Syna na świat.

Trwaj przed Nim zarazem w bojaźni, jak i we wdzięczności, dziękując Mu za dar Zbawienia.

**Na koniec porozmawiaj z Jezusem jak z przyjacielem, o tym co zrodziło się w Twoim sercu w czasie tej modlitwy. Zakończ modlitwą „*Ojciec Nasz*”.**

**"Dlaczego się dziwisz, że zdjął z siebie szatę i przepasał się prześcieradłem? Wcześniej zdjął z siebie bóstwo i przepasał się człowieczeństwem" św. Augustyn**

**Modlitwa wstępna:** o to, by nasze myśli, zamiary i czyny były skierowane na większą chwałę Boskiego majestatu.

**Prośba o owoc medytacji:** o zanurzenie się w tajemnicę miłości Boga

**Obraz:** Jezus, który obmywa uczniom stopy

Puncta:

### **1. Mesjasz wchodzi w buty niewolnika**

Czyż ten mesjanizm nie miał wyglądać inaczej? Kim On jest? Przyjrzyj się postawie Piotra, który nie przyjmuje wyjaśnienia Jezusa, wie lepiej. Dla pozostałych apostołów czyn Pana również musiał być niezrozumiały. Ludzkie wyobrażenia o Mesjaszu ścierają się z tym, jak jest On widoczny w tej scenie – pokorny Syn Boży. Co się w Tobie pojawia, gdy widzisz Jezusa chcącego Tobie obmyć nogi?

### **2. "Tego, co ja czynię, ty teraz nie rozumiesz, ale później będziesz to wiedział" (w. 7)**

Postaraj się przywołać z pamięci zdarzenia, które wydawały się pozbawione sensu, a których sens i znaczenie ujawniły się z czasem. Może przeżywasz takie niezrozumienie w tej chwili? Porozmawiaj o tym z Panem Bogiem, prosząc jednocześnie o pokorę przyjęcia tego, że Bóg widzi więcej i szerzej. Pamiętaj, że On Cię kocha.

### **3. „Czy rozumiecie, co Wam uczyniłem?” (w. 12b)**

Jezus przekracza rozumienie uczniów. Im bardziej Go poznają, tym większą staje się dla nich tajemnicą. Czy dla mnie również? Czy nie spowszedniał mi już ten fragment Pisma i niczym mnie nie dziwi?

Daj sobie czas, aby odpowiedzieć na powyższe pytanie Jezusa. Proś Go, aby to On zanurzył Cię w tajemnicę Jego pokornej miłości sługi.

**Na koniec porozmawiaj z Jezusem jak z przyjacielem, o tym co zrodziło się w Twoim sercu w czasie tej modlitwy. Zakończ modlitwą „Ojcze Nasz”.**

**Dzień 6**

**Mk 10, 17-22 (bogaty młodzieniec)**

---

**Modlitwa wstępna:** o to, by nasze myśli, zamiary i czyny były skierowane na większą chwałę Boskiego majestatu.

**Prośba o owoc medytacji:** o prawdziwą wolność w Jezusie

**Obraz:** Jezusa, który patrzy z miłością na bogatego młodzieńca

### 1. „Spojrzał z miłością” (w. 21a)

A jak Jezus teraz na mnie patrzy? Daj sobie czas, aby spojrzeć w Jego oczy. Czy jest to wzrok pełen miłości, zachwytu, aprobaty, a może smutku, zawodu. Zapytaj Go, czemu właśnie tak.

### 2. Propozycja Jezusa

Jezus kieruje propozycje do młodzieńca („sprzedaj wszystko co masz” w.21b), która choć jest trudna, wypływa z miłości. Zastanów się, co w Twoim życiu ma ogromną wartość, być może jest to coś, w czym pokładasz ufność jak własne siły, myśli, plany, uroda, talenty, relacje itd.

Jezus kieruje dziś do Ciebie słowa: „*Jednego Ci brakuje*”. Co jest tym Twoim „jednym”? Powierz Panu Bogu to, co odkryjesz. Jakie to rodzi w Tobie uczucia?

### 3. Jezus szanuje Twoją decyzję i Twoją wolność

Jezus zaprasza do pójścia za Nim. Nie mówi, że musisz, ale możesz podjąć drogę z Nim. Możesz dziś szczególnie odczytać to zaproszenie w kontekście rozpoczynającego się roku akademickiego i formacji we wspólnocie. Czy jest we mnie gotowość i chęć, by przyjąć propozycję Jezusa, zaufać Mu i iść za Nim?

Zobacz jak Jezus niezależnie od Twojej decyzji patrzy na Ciebie wzrokiem pełnym miłości. On Cię nie ocenia.

Proś Jezusa, by pozwolił Ci być wolnym, byś mógł oddawać mu wszystko i wszystkich których masz, ponieważ są Oni darem od Niego samego.

**Na koniec porozmawiaj z Jezusem jak z przyjacielem, o tym co zrodziło się w Twoim sercu w czasie tej modlitwy. Zakończ modlitwą „Ojciec Nasz”.**

**Dzień 7**

**Mt 8,23-27 (uciszenie burzy)**

---

*„Ważne jest wiedzieć, że mogę zawsze żywić nadzieję, nawet jeżeli w moim życiu albo w danym historycznym momencie jest oczywiste, że nie mam czego się spodziewać. Tylko wielka nadzieja-pewność, że na przekór wszelkim niepowodzeniom moje życie osobiste oraz cała historia są pod opieką niezniszczalnej mocy Miłości, i dzięki niej i dla niej mają sens i wartość – tylko taka nadzieja może w tym przypadku dodać jeszcze odwagi, by działać i iść naprzód.” (BXVI, Spe Salvi nr 35)*

**Modlitwa wstępna:** o to, by nasze myśli, zamiary i czyny były skierowane na większą chwałę Boskiego majestatu.

**Prośba o owoc medytacji:** o wiarę w Jezusa, który ma moc

**Obraz:** śpiącego w łodzi Jezusa

### **1. Panika apostołów**

Spójrz na reakcje apostołów na burzę, która rozpętała się na jeziorze. Wpadają w panikę mimo tego, że Jezus jest z nimi w łodzi. Bardzo się boją. Zobacz czego Ty najbardziej się lękasz, gdy w Twoim życiu otacza cię burza, dzieje się coś niespodziewanego.

### **2. Spokój Jezusa**

Jezus mimo burzy śpi. Nie przeszkadza mu kołysanie się łodzi, odgłosy burzy i wiatru. Nawet gdy apostołowie go budzą „nie wzburza się”, nie ocenia ich, jest bardzo spokojny. Przypatrz się śpiącemu w łodzi Jezusowi. Jaka On musi mieć relację z Bogiem Ojcem, że nie boi się nawet hulającej wokół Niego burzy?

### **3. Moc Jezusa**

Jezus ratuje apostołów i ucisza burzę. Wydaje się, że takie działanie jest dla Niego oczywiste. Zobacz jak w przeszłości Jezus działał w sytuacji, o której myślałaś/eś, że jest nie do rozwiązania. Jeśli możesz, podziękuj Mu za to.

Na koniec porozmawiaj z Jezusem o tym, co najbardziej poruszyło Cię w tej medytacji.

**Zakończ modlitwą „Ojcze Nasz”.**