

Zacznij znakiem Krzyża. **Wyobraź** sobie, że Bóg patrzy na Ciebie!

- **Poproś** Go, żeby był w centrum tej modlitwy (swoimi słowami).
- **Przeczytaj** kilka razy fragment (na odwrocie), zamknij oczy i spróbuj sobie **wyobrazić** całą scenę lub jej części. **Nie spiesz się**. Masz czas.
- **Poproś** Boga, żeby w tej modlitwie nauczył Cię wielbić Go.

1. Marta bardzo się przejmuje Gościem. Robi wszystko, żeby spotkanie się udało. Czuje, że zadanie ją przerasta, ale ma wysokie oczekiwania. Jest podenerwowana.

Przypomnij sobie jakąś nieudaną modlitwę. Może to było niedawno?

Zastanów się, jak reagujesz w takich sytuacjach? Jak chcesz ją „ratować”?

(Szukaj konkretności!)

2. Maria nie przejmuje się sytuacją. Nie martwi się, nie czuje presji, żeby wszystko było poprawne. Zostawia wszystko i całą skupia się na Jezusie. Jest pełna pokoju i zachwytu.

Wyobraź sobie Marię, która siedzi u stóp Jezusa, zasłuchana i zachwycona.

Zastanów się, czy masz takie pragnienie? Co przeszkadza w jego realizacji?

(Szukaj konkretności i... **nie spiesz się!** **Kop głęboko w swoim sercu...**)

3. Popatrz na Jezusa, który przychodzi w gościnę. Dom jest niegotowy, ale nie przeszkadza Mu to. On chce dać Siebie a nie być goszczonym!

Wyobraź sobie smutek Jezusa, który nie może dać Siebie zagonionej Marcie. **Zobacz** jak z radością daje Siebie Marii.

Zastanów się, co jest w Tobie bałaganem, który chcesz ogarnąć, żeby przyjąć Jezusa?

(Jeszcze zostało Ci trochę czasu do końca? Zacznij ponownie od pkt. 1!)

Na koniec **wyobraź** sobie, że siedzisz z Jezusem jak z Przyjacielem w twoim bałaganie życiowym i modlitewnym. **Pogadaj** z Nim o tym wszystkim, co odkryło się na tej modlitwie. **Dziękuj, opowiadaj, patrz, słuchaj...**

Rozmowę **zakończ** modlitwą „Ojcze nasz...” i znakiem Krzyża.

Z Ewangelii wg św. Łukasza (Łk 10, 38-42)

W dalszej ich podróży przyszedł do jednej wsi. Tam pewna niewiasta, imieniem Marta, przyjęła Go do swego domu. Miała ona siostrę, imieniem Maria, która siadła u nóg Pana i przysłuchiwała się Jego mowie. Natomiast Marta uwijała się koło rozmaitych posług. Przystąpiła więc do Niego i rzekła: Panie, czy Ci to obojętne, że moja siostra zostawiła mnie samą przy usługiwaniu? Powiedz jej, żeby mi pomogła. A Pan jej odpowiedział: Marto, Marto, troszczysz się i niepokoisz o wiele, a potrzeba <mało albo> tylko jednego. Maria obrała najlepszą część, której nie będzie pozbawiona.

(Na modlitwę masz 45 minut. Nie musisz przerobić wszystkich punktów – nie o to chodzi. Ale nie próbuj też skracać tego czasu! 😊)

Więcej?

www.facebook.com/cwiczeniaduchowe