

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 pomógł Ci oddać Mu całe Twoje życie.

1. Obietnica.

Przypatr się dokładnie, co anioł obiecuje Maryi. Czy to jest realne?

Wyobraź sobie, jak Maryja reaguje na te obietnice. Co myśli i czuje?

Przypomnij sobie, co Bóg Tobie obiecał w Twoim życiu? Znajdź kilka rzeczy.

(Szukaj konkretności!)

2. Wątpliwość.

Uświadom sobie wprost, że obietnica jaką Bóg daje Maryi jest po ludzku nierealna. **Zobacz** wszystkie przeszkody i problemy, jakie się z tym wiążą.

Wczuj się w sytuację Maryi. Co myśli teraz o swojej przyszłości?

Popatrz jeszcze raz na obietnice jakie Tobie Bóg dał. Co w nich jest

nierealnego? Co stoi na przeszkodzie? Jakie problemy mogą się pojawić?

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

3. „Tak.”

Popatrz na lęk i zatroskanie Maryi.

Wyobraź sobie, jak anioł mówi do Niej „nie bój się.” **Ustysz** jego głos.

Zastanów się, czego Ty się teraz najbardziej boisz, gdy chcesz zaufać obietnicy, jaką Bóg Ci dał?

Posłuchaj słów anioła. **Wyobraź** sobie, że on mówi je teraz do Ciebie.

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

Na koniec **wyobraź** sobie, że modlisz się razem z Maryją. **Pogadaj** z Nią o tym wszystkim, co odkryło się na tej modlitwie. Na koniec spróbujcie razem ze szczerym sercem powiedzieć Bogu „tak, ufam, oddaję całe życie”.

Rozmowę **zakończ** modlitwą „Zabierz Panie...” i znakiem Krzyża.

Z Ewangelii wg św. Łukasza (Łk 1, 26-38)

W szóstym miesiącu posłał Bóg anioła Gabriela do miasta w Galilei, zwanego Nazaret, do Dziewicy poślubionej mężowi, imieniem Józef, z rodu Dawida; a Dziewicy było na imię Maryja. Anioł wszedł do Niej i rzekł: Bądź pozdrowiona, pełna łaski, Pan z Tobą, <błogostawiona jesteś między niewiastami>. Ona zmieszana się na te słowa i rozważała, co miałyby znaczyć to pozdrowienie. Lecz anioł rzekł do Niej: Nie bój się, Maryjo, znalazłaś bowiem łaskę u Boga. Oto poczniesz i porodzisz Syna, któremu nadasz imię Jezus. Będzie On wielki i będzie nazwany Synem Najwyższego, a Pan Bóg da Mu tron Jego praojca, Dawida. Będzie panował nad domem Jakuba na wieki, a Jego panowaniu nie będzie końca. Na to Maryja rzekła do anioła: Jakże się to stanie, skoro nie znam męża? Anioł Jej odpowiedział: Duch Święty zstąpi na Ciebie i moc Najwyższego osłoni Cię. Dlatego też Święte, które się narodzi, będzie nazwane Synem Bożym. A oto również krewna Twoja, Elżbieta, poczęła w swej starości syna i jest już w szóstym miesiącu ta, która uchodzi za niepłodną. Dla Boga bowiem nie ma nic niemożliwego. Na to rzekła Maryja: Oto Ja służebnica Pańska, niech Mi się stanie według twego słowa! Wtedy odszedł od Niej anioł.

(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
cwiczeniaduchowe@jezuici.pl