

## 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** że Bóg cię ogarnia i przenika. **Nie spiesz się**. Masz czas.
- **Poproś** Boga, żeby w tej modlitwie pokazał ci, jaki jest (choć po części).

### 1. Bóg, który wie.

**Przypomnij** sobie swoje jakieś proste czynności z tego dnia. Wybierz kilka. **Wyobraź** sobie po kolei w tych sytuacjach, że Bóg wtedy cię widział, był obok. Znał twoje myśli i uczucia.

**Uświadom** sobie, że nie było wtedy nic, o czym Bóg by nie wiedział. Były za to rzeczy, uczucia, myśli, o których ty nie wiesz, a On tak.

(Szukaj konkretów!)

### 2. Bóg wszechobecny, zawsze obecny.

**Wyobraź** sobie, że Bóg „kładzie na tobie swą rękę”.

**Uświadom** sobie, że ta ręka jest zawsze na tobie. Jak się z tym czujesz?

**Przypomnij** sobie momenty w swoim życiu, gdy byłeś daleko od Boga. Spróbuj zobaczyć, że On i tak tam był, bardzo blisko ciebie.

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

### 3. Bóg twórca.

**Wyobraź** sobie moment, gdy Bóg cię stwarzał. Cechy fizyczne i psychiczne.

**Wyobraź** sobie, jak bardzo był w ciebie zaangażowany. Tworzył z radością, uśmiechem i pasją. Był artystą dumnym ze swojego dzieła.

**Popatrz** na siebie i **uświadom** sobie, że jesteś dziełem Boga. Co ty na to?

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

Na koniec **wyobraź** sobie, że siedzisz z Bogiem, który jest obok. **Pogadaj** z Nim o tym wszystkim, co odkryło się na tej modlitwie. **Dziękuj, opowiadaj, patrz, słuchaj...**

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

## Psalm 139 (Ps 139, 1-15)

Panie, przenikasz i znasz mnie,  
Ty wiesz, kiedy siadam i wstaję.  
Z daleka przenikasz moje zamysły,  
widzisz moje działanie i mój spoczynek  
i wszystkie moje drogi są Ci znane.  
Choć jeszcze nie ma słowa na języku:  
Ty, Panie, już znasz je w całości.  
Ty ogarniasz mnie zewsząd  
i kładziesz na mnie swą rękę.  
Zbyt dziwna jest dla mnie Twa wiedza,  
zbyt wzniosła: nie mogę jej pojąć.  
Gdzież się oddalę przed Twoim  
duchem?  
Gdzie ucieknę od Twego oblicza?  
Gdy wstąpię do nieba, tam jesteś;  
jesteś przy mnie, gdy się w Szeolu  
położę.  
Gdybym przybrał skrzydła jutrzenki,  
zamieszkał na krańcu morza:  
tam również Twa ręka będzie mnie  
wiodła i podtrzyma mię Twoja prawica.

Jeśli powiem: "Niech mię przynajmniej  
ciemności okryją  
i noc mnie otoczy jak światło":  
sama ciemność nie będzie ciemna dla  
Ciebie,  
a noc jak dzień zajaśnieje:  
<mrok jest dla Ciebie jak światło>.  
Ty bowiem utworzyłeś moje nerki,  
Ty utkałeś mnie w łonie mej matki.  
Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak  
cudownie,  
godne podziwu są Twoje dzieła.  
I dobrze znasz moją duszę,  
nie tajna Ci moja istota,  
kiedy w ukryciu powstawałem,  
utkany w głębi ziemi.

(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](http://www.facebook.com/cwiczeniaduchowe)