

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

- **Poproś** Go, żeby był w centrum tej modlitwy (swoimi słowami).
- **Wyobraź** sobie, że stoisz z Jezusem w środku bitwy. Trwa walka, walczycie po jednej stronie. **Nie spiesz się**. Masz czas.
- **Poproś** Boga, żeby w tej modlitwie nauczył Cię walczyć duchowo.

1. **Przypomnij** sobie jakieś **jedno** kłamstwo na swój temat, które często chodzi za Tobą: „jesteś nikim”, „nie dasz rady”, „jesteś beznadziejny”, „nic ci nigdy nie wyjdzie”, „nikt cię nie będzie chciał”, itp.

(Szukaj konkretnych! Patrz na swoją przeszłość i wyłap jedno takie zdanie. Gdy już je znajdziesz, przejdź dalej.)

2. **Przypomnij** sobie teraz jakieś jedno zdanie lub określenie (trudne, bolesne), które wypowiedział do Ciebie Twój tato („jesteś idiotą”, „nic nie umiesz”, „do niczego się nie nadajesz”) lub przypomnij sobie po prostu brak jakichkolwiek jego słów.

Przypomnij sobie tę sytuację, jego głos, wyraz twarzy.

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

3. **Przeczytaj** teraz kilka razy fragment psalmu (na odwrocie) i wybierz jeden wers, który najbardziej Ci się podoba, najbardziej Cię porusza.

Zamknij oczy i powtarzaj go sobie w głowie.

Wyobraź sobie, że Bóg je do Ciebie mówi. Mówi o Tobie!

Skonfrontuj te słowa z tamtymi kłamstwami. Pozwól, żeby się starły.

Zastanów się, za którymi słowami chcesz iść? W które chcesz bardziej wierzyć? Opowiedz się.

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

1!)

Na koniec **wyobraź** sobie, że stoisz z Jezusem w środku bitwy.

Opowiedz Mu o tych dwóch ciosach (kłamstwach), które Cię dosięgają.

Poproś Go, żeby nauczył Cię walczyć mieczem Słowa.

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

Psalm 27

Pan światłem i zbawieniem moim:
kogóż mam się lękać?

Pan obroną mego życia:
przed kim mam się trwożyć?

² Gdy na mnie nastają złośliwi,
by zjeść moje ciało,
wtenczas oni, wrogowie moi i
nieprzyjaciele, chwieją się i padają.

³ Chociażby stanął naprzeciw mnie
obóz, moje serce bać się nie będzie;
choćby wybuchła przeciw mnie
wojna, nawet wtedy będę pełen
ufności.

⁴ O jedno proszę Pana,
tego poszukuję:
bym w domu Pańskim przebywał
po wszystkie dni mego życia,
abym zażywał łaskowości Pana,
stałe się radował Jego świątynią.

⁵ Albowiem On przechowa mnie w
swym namiocie w dniu nieszczęścia,
ukryje mnie w głębi swego przybytku,
wydźwignie mnie na skałę.

⁶ Już teraz głowa moja się podnosi
nad nieprzyjaciół, co wokół mnie
stoją.

Złożę w Jego przybytku ofiary
radości, zaśpiewam i zagram Panu.

⁷ Usłysz, Panie, głos mój - wołam:
zmiłuj się nade mną i wysłuchaj mnie!

⁸ O Tobie mówi moje serce: "Szukaj
Jego oblicza!"

Szukam, o Panie, Twojego oblicza;

⁹ swego oblicza nie zakrywaj przede
mną, nie odpędzaj z gniewem
swojego sługi!

Ty jesteś moją pomocą,

więc mnie nie odrzucaj i nie
opuszczaj mnie, Boże, moje
Zbawienie!

¹⁰ Choćby mnie opuścili ojciec mój i
matka, to jednak Pan mnie przygarnie.

¹¹ Panie, naucz mnie Twojej drogi,
prowadź mnie ścieżką prostą,
ze względu na mych wrogów!

¹² Nie wydawaj mnie na łaskę moich
nieprzyjaciół, bo przeciw mnie
powstali kłamliwi świadkowie
i ci, którzy dyszą gwałtem.

¹³ Wierzę, iż będę oglądał dobra
Pańskie w ziemi żyjących.

¹⁴ Ufaj Panu, bądź mężny,
niech się twe serce umocni, ufaj Panu!

(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