

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 wyobraź sobie dziecko ze swoim tatą. **Nie spiesz się**. Masz czas.
- **Poproś** Boga, żeby pokazał Ci, że zawsze był dla Ciebie tatą.

1. Historia miłości.

Wyobraź sobie czas, gdy dopiero zaczynałeś istnieć. **Uświadom** sobie, że już wtedy Bóg Cię kochał i był Tobą zachwycony.

Przypomnij sobie, najpiękniejsze momenty swojego dzieciństwa i życia.

Uświadom sobie, że Bóg dał Ci je wszystkie z miłości. **Uciesz** się tym.

Popatrz jak Bóg Ciebie wychowywał i uczył przez całe życie. Brał Cię na ramiona i karmił. Dawał Ci wszystko, czego potrzebujesz do życia.

(Szukaj konkretnych!)

2. Cierpliwość ojca.

Przypomnij sobie te momenty, gdy oddalałeś się od Boga i szedłeś w zupełnie inną stronę. Porzucałeś Jego miłość, wychowanie i troskę.

Zobacz, że On pozwalał Ci odwracać się i odchodzić. Szanował Twoją wolność, nie naciskał. Był cierpliwy i wyrozumiały.

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

3. Ludzkie więzy.

Przypomnij sobie jakiegoś człowieka, od którego doświadczyłeś najwięcej miłości w swoim życiu. **Przypomnij** sobie te momenty, słowa, gesty.

Pomyśl, że właśnie w taki sposób Bóg Ciebie zawsze kochał i tak chce Ciebie dalej kochać. Bóg chce z Tobą relacji miłości, ludzkiej miłości.

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

Na koniec **wyobraź** sobie, że jesteś małym chłopcem/dziewczynką i rozmawiasz z Bogiem-Tatą. **Pogadaj** z Nim o tym wszystkim, co odkryło się na tej modlitwie. **Dziękuj, opowiadaj, proś, pytaj...**

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

Z Księgi Ozeasza (Oz 11, 1-4)

Miłowałem Izraela, gdy jeszcze był dzieckiem,
i syna swego wezwałem z Egiptu.

Im bardziej ich wzywałem,
tym dalej odchodzili ode Mnie,
a składali ofiary Baalom
i bożkom palili kadzidła.

A przecież Ja uczyłem chodzić Efraima,
na swe ramiona ich brałem;
oni zaś nie rozumieli, że troszczyłem się o nich.

Pociągnąłem ich ludzkimi więzami,
a były to więzy miłości.

Byłem dla nich jak ten, co podnosi
do swego policzka niemowlę -
schyliłem się ku niemu i nakarmiłem go.

(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

www.cwiczeniaduchowe.blog.deon.pl

cwiczeniaduchowe@jezuici.pl