

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** piękny krajobraz. **Nie spiesz się**. Masz czas.
- **Poproś** Boga, żeby pokazał Ci, że Cię stwarzał z miłością.

1. Jestem stworzony.

Wyobraź sobie Boga – artystę, który tworzy cały świat z pasją i uśmiechem. Zobacz, jakie piękne jest wszystko, co tworzy.

Wyobraź sobie, jak zabiera się do tworzenia CIEBIE. Zobacz radość i zapał w Jego oczach. **Zastanów się**, co myślał, gdy Ciebie stwarzał.

(Szukaj konkretnych!)

2. Wszystko jest dla mnie.

Wyobraź sobie, jak Bóg stwarza całą przyrodę myśląc o Tobie. Chce Ci potem to wszystko dać, żebyś był szczęśliwy. Chce, żeby Ci się podobało.

Przypomnij sobie różne drobne rzeczy, które Bóg daje Ci na co dzień.

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

3. Wszystko jest dobre.

Wyobraź sobie, Boga, który jest zadowolony ze wszystkiego, co stworzył. Patrzy na świat i widzi, że wszystko Mu się udało. Zobacz Jego radość.

Wyobraź sobie, że patrzy teraz na Ciebie i widzi Ciebie całego, ze wszystkim. Zobacz, że uśmiecha się, jest z Ciebie zadowolony. Udałeś się.

Spróbuj uświadomić sobie, że jesteś dobry i udany.

Popatrz na siebie tak, jak Bóg Cię widzi.

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

Na koniec **wyobraź** sobie, że siedzisz z Bogiem artystą i patrzycie na cały świat. **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 Rodzaju (Rdz 1, 26-31)

Rzekł Bóg: «Uczyńmy człowieka na Nasz obraz, podobnego Nam. Niech panuje nad rybami morskimi, nad ptactwem powietrznym, nad bydłem, nad ziemią i nad wszystkimi zwierzętami pełzającymi po ziemi!» Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył: stworzył mężczyznę i niewiastę.

Po czym Bóg im błogosławił, mówiąc do nich: «Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię i uczynili ją sobie poddaną; abyście panowali nad rybami morskimi, nad ptactwem powietrznym i nad wszystkimi zwierzętami pełzającymi po ziemi». I rzekł Bóg: «Oto wam daję wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem. A dla wszelkiego zwierzęcia polnego i dla wszelkiego ptactwa w powietrzu, i dla wszystkiego, co się porusza po ziemi i ma w sobie pierwiastek życia, będzie pokarmem wszelka trawa zielona». I stało się tak.

A Bóg widział, że wszystko, co uczynił, było bardzo dobre. I tak upłynął wieczór i poranek - dzień szósty.

(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