

## 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 chorą, bezradną i zawstydzoną kobietę. **Nie spiesz się**. Masz czas.
- **Poproś** Boga, żeby Cię uzdrowił i przywrócił Ci życie.

### 1. Choroba.

**Wyobraź** sobie kobietę, która jest nieuleczalnie chora już 12 lat. Z powodu choroby jest odrzucona przez ludzi i bardzo samotna. Wg tradycji była „nieczysta”, nikt nie mógł jej nawet dotknąć.

**Przypomnij** sobie i **nazwij** co jest Twoją „chorobą” (jakieś wspomnienie, wydarzenie, relacja, Twoje cechy, jakieś myśli, problemy), co sprawia, że „uchodzi” z Ciebie życie i radość, co oddziela Cię od innych ludzi.

(Szukaj konkretności!)

### 2. Majątek i lekarze.

**Uświadom** sobie, że kobieta jest bezradna. Kiedyś walczyła o zdrowie, jeździła po najlepszych lekarzach, wydała majątek. Dziś nie ma już nic.

**Przypomnij** sobie jak Ty próbowałeś do tej pory sam poradzić sobie ze swoją „chorobą”. Co robisz, żeby się jej pozbyć lub stłumić ból. Co robisz, żeby o niej nie myśleć? Może dalej radzisz sobie po swojemu? (świat wirtualny, fb, muzyka, praca, imprezy, aktywizm, używki, itp.).

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

### 3. Dotyk Jezusa.

**Wyobraź** sobie jak kobieta desperacko sięga w tłumie by dotknąć Jezusa.

**Zobacz** Jezusa, który się do niej zwraca, mówi do niej, patrzy z miłością.

**Wyobraź** sobie jej radość. Już nie ma bólu, nie ma samotności, jest życie.

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

Na koniec **wyobraź** sobie, że rozmawiasz z Jezusem. **Pogadaj** z Nim o Twojej „chorobie” i Twoich „lekarzach”. Spróbuj sięgnąć i dotknąć się Jego, aby Cię uzdrowił. **Dziękuj, opowiadaj, proś, pytaj...**

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

## Z Ewangelii wg św. Łukasza (Łk 8, 42-48)

Tłumy napierały na Jezusa. A pewna kobieta od dwunastu lat cierpiała na upływ krwi; całe swe mienie wydała na lekarzy, a żaden nie mógł jej uleczyć. Podeszła z tyłu i dotknęła się frędzli Jego płaszcza, a natychmiast ustał jej upływ krwi. Lecz Jezus zapytał: «Kto się Mnie dotknął?» Gdy wszyscy się wypierali, Piotr powiedział: «Mistrzu, to tłumy zewsząd Cię otaczają i ściskają». Lecz Jezus rzekł: «Ktoś się Mnie dotknął, bo poznałem, że moc wyszła ode Mnie». Wtedy kobieta, widząc, że się nie ukryje, zbliżyła się drżąc i upadła przed Nim opowiedziała wobec całego ludu, dlaczego się Go dotknęła i jak natychmiast została uleczone. Jezus rzekł do niej: «Córko, twoja wiara cię ocaliła, idź w pokoju!

(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)  
[www.cwiczeniaduchowe.blog.deon.pl](http://www.cwiczeniaduchowe.blog.deon.pl)  
[cwiczeniaduchowe@jezuici.pl](mailto:cwiczeniaduchowe@jezuici.pl)