

## 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 kobietę otoczoną przez agresywny tłum. **Nie spiesz się**. Masz czas.
- **Poproś** Boga, żeby pokazał Ci, że nigdy Cię nie potępią.

### 1. Kamienie.

**Wyobraź** sobie krzyczący tłum, który chce zabić kobietę. Zobacz ich nienawiść. Zobacz biedną i przestraszoną kobietę leżącą na ziemi.

**Przypomnij** sobie trzy znane Ci osoby, które w Twoim życiu rzucały w Ciebie „kamieniami” (głównie słownymi). Zobacz ich twarze i te momenty.

**Przypomnij** sobie te najbardziej bolesne słowa. Usłysz je jeszcze raz.

(Szukaj konkretów!)

### 2. Moje własne kamienie.

**Wyobraź** sobie, jak bardzo boli uderzenie takim kamieniem.

**Przypomnij** sobie jakimi kamieniami Ty sam/a siebie ranisz (jestem nikim, nikt mnie nie będzie chciał, nic nie potrafię, itd.). **Nazwij** je dokładnie.

**Uświadom** sobie, że to są kłamstwa.

**Zastanów** się, skąd one się wzięły? Dlaczego w nie wierzysz?

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

### 3. Wzrok Jezusa.

**Wyobraź** sobie Jego wzrok, pełen miłości, dobroci i zrozumienia.

**Zobacz** jak wszyscy wypuszczają z dłoni kamienie i rezygnują.

**Usłysz** Jego słowa, gdy mówi „I Ja Ciebie nie potępiam.”

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

Na koniec **wyobraź** sobie, że to TY leżysz na środku. Wszyscy porzucili swoje kamienie i odeszli. Jesteś tylko Ty i Jezus. Pogadaj z Nim o twoich oskarżycielach i swoich kłamstwach. **Dziękuj, opowiadaj, proś, pytaj...**

**Poproś** Go o to, żeby uwolnił Cię od samopotępienia i kłamstw o sobie.

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

## Z Ewangelii wg św. Jana (J 8, 3-11)

Uczeni w Piśmie i faryzeusze przyprowadzili do Jezusa kobietę którą pochwycono na cudzołóstwie, a postawiwszy ją pośrodku, powiedzieli do Niego: «Nauczycielu, tę kobietę dopiero pochwycono na cudzołóstwie. W Prawie Mojżesz nakazał nam takie kamienować. A Ty co mówisz?» Mówili to wystawiając Go na próbę, aby mieli o co Go oskarżyć. Lecz Jezus nachyliwszy się pisał palcem po ziemi. A kiedy w dalszym ciągu Go pytali, podniósł się i rzekł do nich: «Kto z was jest bez grzechu, niech pierwszy rzuci na nią kamień». I powtórnie nachyliwszy się pisał na ziemi. Kiedy to usłyszeli, wszyscy jeden po drugim zaczęli odchodzić, poczynając od starszych, aż do ostatnich. Pozostał tylko Jezus i kobieta, stojąca na środku. Wówczas Jezus podniósł się rzekł do niej: «Kobieto, gdzież oni są? Nikt cię nie potępił?» A ona odrzekła: «Nikt, Panie!» Rzekł do niej Jezus: «I Ja ciebie nie potępiam. - Idź, a od tej chwili już nie grzesz!».

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