

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 że Bóg ogarnia Cię jak powietrze. **Nie spiesz się**. Masz czas.
- **Poproś** Boga, żeby pokazał Ci, że zawsze jest przy Tobie.

1. Panie przenikasz mnie.

Uświadom sobie, że Bóg jest teraz przy Tobie, wokół Ciebie. Widzi Cię.

Przypomnij sobie, co robiłeś jakiś czas temu. Bóg to widział i był z Tobą.

Uświadom sobie, że Bóg zna dobrze wszystkie Twoje uczucia i myśli.

Zastanów się, jak się z tym czujesz?

(Szukaj konkretnych!)

2. Gdzie ucieknę?

Przypomnij sobie 2-3 momenty, gdy chciałeś uciec od Boga i schować się.

Przypomnij sobie też takie momenty, gdy czułeś się jakby Go nie było.

Zastanów się, dlaczego tak było? Co wtedy czułeś? **Nazwij** te uczucia.

Pomyśl teraz, że On i tak był przy Tobie. **Wyobraź** sobie Jego rękę, którą kładł na Tobie. Nie rękę kary i zatrzymania, tylko rękę pewności, wsparcia.

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

3. Dziękuję Ci.

Wyobraź sobie że On stwarzał Cię tą ręką i ukształtował Ciebie całego.

Pomyśl, że przenikał Cię tak i był z Tobą przez całe Twoje życie (od poczęcia aż do teraz).

Uciesz się z tego, jaki/jaka jesteś. **Spróbuj ucieszyć** z tego, że On JEST.

Podziękuj Mu za to, jak Cię stworzył i prowadził przez całe życie.

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

Na koniec **wyobraź** sobie, że Bóg jest tu wokół i Cię słucha. Porozmawiaj z Nim o tym wszystkim, co zobaczyłeś na tej medytacji. **Dziękuj, opowiadaj, proś, pytaj...**

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

Psalm 139 (Ps 139, 1-15)

Panie, przenikasz i znasz mnie,
Ty wiesz, kiedy siadam i wstaję.
Z daleka przenikasz moje zamysły,
widzisz moje działanie
i mój spoczynek
i wszystkie moje drogi są Ci znane.
Choć jeszcze nie ma słowa na moim
języku:
Ty, Panie, już znasz je w całości.
Ty ogarniasz mnie zewsząd
i kładziesz na mnie swą rękę.
Gdzież się oddalę przed Twoim
duchem?
Gdzie ucieknę od Twego oblicza?
Gdy wstąpię do nieba, tam jesteś;

jesteś przy mnie, gdy się w Szeolu
położę.
Gdybym przybrał skrzydła jutrzeńki,
zamieszkał na krańcu morza:
tam również Twa ręka będzie mnie
wiodła i podtrzyma mię Twoja
prawica.
Ty bowiem utworzyłeś moje nerki,
Ty utkałeś mnie w łonie mej matki.
Dziękuję Ci, że mnie stworzyłeś tak
cudownie,
godne podziwu są Twoje dzieła.
I dobrze znasz moją duszę,
nie tajna Ci moja istota,
kiedy w ukryciu powstawałem,
utkany w głębi ziemi.

(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