

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 syna w ramionach radosnego ojca. **Nie spiesz się**. Masz czas.
- **Poproś** Boga, żeby pomógł Ci przyjąć Jego Miłość.

1. Dobre, smutne życie.

Wyobraź sobie człowieka dobrego, sprawiedliwego, który modli się, angażuje się i działa ochoczo dla dobra innych. Odnosi sukcesy.

Zobacz, że nie jest do końca szczęśliwy. Dużo myśli o pracy, obowiązkach.

Przypomnij sobie Twoje dobre pragnienia, sukcesy i dobre czyny.

(Szukaj konkretnych!)

2. Niewolnik siebie samego.

Zobacz, że ten człowiek sam trzyma siebie w niewoli. Czuje silną potrzebę bycia lepszym, sprostania czymś oczekiwaniom. Jest przytłoczony wymaganiami cudzymi i swoimi.

Zobacz jak beztroska radość i wolność brata doprowadza go do furii.

Przypomnij sobie momenty, gdy krytykowałeś lub oceniałeś innych.

Przypomnij sobie momenty, gdy byłeś niezadowolony z siebie, obwiniałeś się o coś lub wymagałeś od siebie czegoś ponad Twoje siły.

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

3. Ojciec.

Wyobraź sobie ojca który chce przygarnąć starszego syna z taką samą troską i miłością, ale ten tego nie chce. Odtrąca go i odchodzi. Starszy syn chce tę miłość „uczciwie” wypracować i zdobyć a nie otrzymać za darmo.

Odnieś to wszystko do swojego życia. **Wczuj** się w sytuację tego syna.

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

Na koniec **wyobraź** sobie, że wracasz do Boga Ojca. Porozmawiaj z Nim o Jego Miłości i o Tobie. **Dziękuj, opowiadaj, proś, pytaj...**

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

Z Ewangelii wg św. Łukasza (Łk 15, 25-31)

Tymczasem starszy jego syn przebywał na polu. Gdy wracał i był blisko domu, usłyszał muzykę i tańce. Przywołał jednego ze sług i pytał go, co to ma znaczyć. Ten mu rzekł: "Twój brat powrócił, a ojciec twój kazał zabić utuczone cielę, ponieważ odzyskał go zdrowego". Na to rozgniewał się i nie chciał wejść; wtedy ojciec jego wyszedł i tłumaczył mu. Lecz on odpowiedział ojcu: "Oto tyle lat ci służę i nigdy nie przekroczyłem twojego rozkazu; ale mnie nie dałeś nigdy koźlęcia, żebym się zabawił z przyjaciółmi. Skoro jednak wrócił ten syn twój, który roztrwonił twój majątek z nierządnicami, kazałeś zabić dla niego utuczone cielę". Lecz on mu odpowiedział: "Moje dziecko, ty zawsze jesteś przy mnie i wszystko moje do ciebie należy."

(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