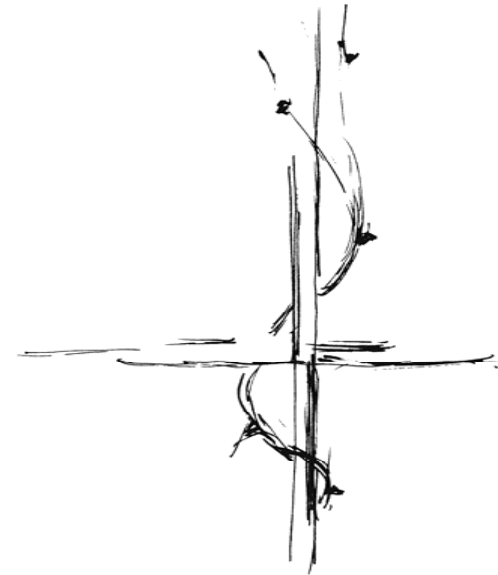


*Panie, mój Boże,  
wezwałeś mnie ze snu i nicości  
i jedynie z powodu Twojej ogromnej miłości  
pragniesz czynić ludzi dobrymi i pięknymi.  
Wezwałeś mnie po imieniu w łonie mojej matki.  
Daneś mi tchnienie, życie i istnienie,  
szedłeś przy mnie  
w każdym momencie mojego życia.  
Jestem zachwycony, Panie, Boże wszechświata,  
Że nie tylko do mnie przyszedłeś,  
ale i mnie umiłowałeś.  
Stwórz we mnie wierność,  
abym zbliżał się do Ciebie,  
ufał Tobie  
i pragnął Ciebie  
przez wszystkie moje dni.  
Amen.*

## *Rękolekcje w życiu codziennym*

*wg metody św. Ignacego Loyoli*



Pierwszy tydzień

*Skąd przychodzę? Kim jestem?*

19-25 lutego 2005

## Ćwiczenie z zegarem - czas modlitwy

Zrobię sobie na papierze tarczę zegara z 24 godzinami. Zaznaczę na niej różnymi kolorami ilość czasu, jaką przeznaczam normalnie na swoje konkretne zajęcia. Poświęcę parę chwil na przyjrzenie się wykresowi. Co na nim zobaczyłem? Czy coś mnie zaskoczyło? Może czegoś na nim nie znajduję? Może przychodzi mi coś na myśl? Porozmawiam o swych odczuciach i spostrzeżeniach z Jezusem.

## Samarytanka przy studni (J 4, 1-42)

W naszej drodze modlitewnej staram się powoli przeczytać ten tekst i podzielić go na fragmenty. Zobaczę, co dzieje się w tej scenie. Kto do kogo przychodzi? Kto o co prosi? Jak zachowują się apostołowie? Czytając tekst, nawet kilkakrotnie zastanowię się na ile podobny jestem do tych postaci? W jaki sposób scena ta pasuje do mojego obecnego życia? O co ja chcę prosić Jezusa?

## Spotkanie Jezusa z Natanaelem (J 1, 43-51)

Zapraszamy do tego, by usiąść sobie pod drzewem figowym i zatrzymać się nad sobą, a dokładniej mówiąc nad swoją przeszłością.

- Podziel swoje życie na etapy; określ słupy milowe, znaczące momenty, które wyznaczają etapy twojego życia. Zapisz te etapy, nazywając je (nie więcej niż 10).
- Uświadom sobie jakie emocje wiążą się z poszczególnymi etapami (teraz).
- Co zależało od mojej decyzji, a co od okoliczności niezależnych, który z etapów wyryl mi się w pamięci najbardziej i dlaczego?
- Przypomnij sobie ważne osoby w swoim życiu, które w jakiś sposób na nie wpłynęły (nie więcej niż 6-10)
- osoby, które mnie nadal pociągają, interesują, zależy mi na nich; osoby, które źle na mnie wpłynęły, których nie lubię; uczucia, jakie żywię do różnych osób.

Pytania pomocnicze co do przeszłości:

- a) rany, ograniczenia, trudności,
- b) strony dobre, sukcesy, dary, laski,
- c) komu przebaczyłem krzywdy i urazy (komu nie),
- d) komu jestem wdzięczny,
- e) czy akceptuję moje przeszłe decyzje i czuję się odpowiedzialny za nie "teraz".

Zobacz również jak kształtował się twój kontakt z Panem Bogiem.

## „Przypowieść o przewrotnych rolnikach”

### Jezus przychodzi do mojego życia (Mk 12, 1-12)

Własne plany, własne ambicje, po swojemu – zyskać, zdobyć, mieć, zatrzymać dla siebie... Bóg posyła kolejnych ludzi – przyjaciele, rodzina, mąż lub żona... Mój upór, moje sprawy, nikt mnie nie rozumie... Do czego prowadzi bycie samowystarczalnym, realizowanie tylko własnych ambicji, zamierzeń, planów?

Przewrotni najemnicy posuwają się do zabójstwa samego dziedzica! Wydaje im się, że wreszcie zdobyli wszystko, osiągnęli cel... Jaka jest prawda o nich?

Czy mam odwagę przyjrzeć się swoim ambicjom? Co widzę? Jak widzi mnie Bóg?

## Poszukiwanie zaginionej owcy (Łk 15, 1-7)

Zachęcamy, aby odbyć tę modlitwę w klimacie przyglądania się Jezusowi, który poszukuje właśnie nas - to my jesteśmy tymi na których Jezusowi właśnie teraz zależy. Zastanowię się jak to Jezus mnie tutaj przyprowadził? Kim się posłużył? To, że tutaj jestem, nie jest przypadkiem. Jezus mnie poszukuje. Jemu zależy na nas. Pozwólmy się tylko odnaleźć.

## Modlitwa nad moją historią życia

*W notatniku zapisuję wszystkie ważne dane mojego życia. Kiedy będę pisał każdą poszczególną datę, to wzniosę umysł do Boga mojego Stwórcy i będę Go wychwalał, i składał Mu dzięki za każdy szczegół w historii mojego życia i we mnie samym. Pamiętaj: Bóg wybrał to szczególne miejsce i czas, w którym przyszedłem na świat, mając tych rodziców, należąc do tego narodu i wszystko inne. Czy jestem zadowolony z Bożego wyboru dla mnie?*

Zaczynam od napisania imion i nazwiska swoich rodziców, miejsca i daty ich urodzenia. Zapisuję teraz swoją własną datę urodzenia, miejsce i jakieś ważne szczegóły medyczne. Zanotuję swoją pleć, narodowość, kolor włosów i oczu, swoją budowę fizyczną. Zapiszę także dane swojego rodzeństwa - imiona, daty urodzenia, znaczące szczegóły. Zanotuję miejsca i adresy, w których mieszkalem, zanim ukończyłem siedem lat. Wszystko to Bóg wybrał dla mnie, za to wszystko wysławiam Go i dziękuję Mu.

Następnie notuję około sześciu cech osobowości i przymiotów, które powstały we mnie niezależnie od mojego wyboru. Pewność siebie lub bojaźliwość, inteligencja, język lub języki, którymi władam, zainteresowania, hobby dające mi przyjemność. Zapiszę równocześnie około sześciu cech i zdolności, które odziedziczyłem po moich rodzicach i dalszej rodzinie, zarówno te, które mi się podobają i może również te, których chciałbym się jak najszybciej pozbyć. To wszystko Bóg wybrał dla mnie, umieszczając mnie w rodzinie ludzkiej, za to wszystko wysławiam Go i dziękuję Mu.

Zapisuję pięć lub sześć cech swojej osobowości, które szczególnie mi się podobają. Może jestem nieśmiały lub przyjacielski i to mi się we mnie podoba. Może jestem bardzo sumienny, wrażliwy na uczucia innych czy też prawdomówny. Może posiadam dużo energii lub czynię wiele różnych rzeczy w swoim życiu. Notuję te wszystkie cechy i uznaję je za dary od Tego, który mnie ukształtował. Również to wszystko Bóg wybrał dla mnie, umieszczając mnie w rodzinie ludzkiej, za to wszystko wysławiam Go i dziękuję Mu.

W końcu zapiszę 5 lub 6 swoich cech, które mi się szczególnie nie podobają. Może jestem zbyt wysoki lub niski czy też nie potrafię pozbyć się jakiejś wrogiego nastawienia. Może mam negatywny obraz siebie samego lub zbyt łatwo zniechęcam się do innych ludzi. Czy też może jestem cukrzykiem. Zanotuję te wszystkie cechy i uznaję je za dary od Tego, który mnie ukształtował. Gdyż również to wszystko Bóg wybrał dla mnie, za to wszystko wysławiam Go i dziękuję Mu.

## Bóg Pasterzem i Gospodarzem (Ps 23 lub Rz 8, 31-39)

To, kim jestem, co robię i co mam, zależy od Boga. On mnie tym wszystkim obdarował. Jest to Jego bezinteresowny dar dla mnie, nie musiał tego robić, a jednak tak mnie kocha, że sprawia mi takie prezenty. Jak za ten dar dziękuję? Czy umiem cieszyć się tymi darami?

Droga którą prowadzi jest czasami trudna i wyboista, ale jest to droga do spotkania z Nim, gdzie będę mógł odpocząć. A jeżeli On prowadzi to nie powinienem się lękać zła i trudności. Jak wygląda moje zaufanie do Pana Boga? Co powinienem zmienić? Jeżeli nie jest ono wystarczające to dlaczego?