

Tydzień I Tytuł tygodnia: Ja Jestem pragnieniem
Medytacja 5 - Piątek – Mt 11, 28-30 Przyjdźcie do Mnie wszyscy

Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię. Weźcie moje jarzmo na siebie i ucicie się ode Mnie, bo jestem cichy i pokorny sercem, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych. Albowiem jarzmo moje jest słodkie, a moje brzemie lekkie.

1. **Stań w obecności Bożej.** Uczyni znak krzyża i uświadom sobie przez chwilę, że Bóg jest teraz przy Tobie, a ty stajesz przed Tym, który na ciebie czeka.
2. **Poproś**, aby Duch Święty prowadził Cię na modlitwie oraz by oczyścił Twoje zamiary, intencje, pragnienia, czyny – by służyły tylko większej chwale Boga i dobru innych ludzi.

Obraz do modlitwy: Wyobraź sobie Jezusa. Jak jest ubrany? Jak się zachowuje? Co mówi? Spróbuj w tej scenie uczestniczyć przyglądaj się, poczuj zapachy, słuchaj, bądź uważny

W dzisiejszej modlitwie poproś o pragnienie poznania Jezusa i przyjęcia Go takim, jakim daje się poznać. O odwagę przyjścia do Niego.

1. **Przyjdźcie.** W tym słowie jest tyle ruchu. Bo w relacji do Boga chodzi o dynamizm, życie. Nie wystarczy usłyszeć. Nie wystarczy przyjąć. Trzeba odpowiedzieć, czyli coś zrobić. Uczynić krok. Jezus woła – przyjdź, przybliż się, zmniejsz dystans. Kiedy my czujemy się przygniecenii czy zmęczeni, ostatnią rzeczą jest chcieć podejmować jakąkolwiek aktywność. Mamy wtedy ochotę zaszyć się z dala od ludzi i nic nie robić. A Jezus mówi, aby w tych momentach, kiedy czujemy się najbardziej obciążeni, podjąć świadomy wysiłek przyjścia do Niego. To znaczy zwrócenia się do Niego w myśli, pragnieniu. To oznacza szukanie sposobności, by się z Bogiem spotkać na modlitwie. Jak zachowujesz się w sytuacji zmęczenia, poczucia obciążenia, może udręczenia? Czasem coś nas blokuje przed przychodzeniem do Niego. Może lęk, niewiedza, że można bliżej; bojaźń przed bliskością Boga; postawa obserwatora; niewiara... Czym to jest u Ciebie?

2. **Weźcie...** Jezus mówi, żeby nie tylko nie szukać „świętego spokoju”, ale żeby wziąć to, co On daje. Uczynić krok w Jego kierunku i w wyciągnięte dłonie przyjąć Jego obdarowanie. Mówi też o tym, by uczyć się od Niego – to znaczy, by Go naśladować. Tak jak dzieci, które uczą się od swoich rodziców i tych, którzy je otaczają, poprzez naśladowanie. Powtarzając ruchy, sposób mówienia, czy radzenia sobie z jakimiś trudnościami. Co dla Ciebie oznacza w Twoim teraz „naśladować Jezusa”?

3. **Pozwolić**, by Jezus zrobił to, co chce. Kiedy już zostaniemy odnalezieni albo uczynimy ten krok, który do nas należy, jedynym, co nam pozostaje, to zdać się na Boga. Tylko ten, kto sięgnie jakiejś swojej granicy, będzie umiał tak rzeczywiście zdać się na Boga (przynajmniej tam, gdzie sam już nie może zrobić nic). I Pan Bóg często pozwala nam, abyśmy doszli do muru, do miejsca, gdzie nie wiemy, co zrobić. Czyni to po to, byśmy nauczyli się oddawać Jemu pole i sposób działania. Abyśmy już nie dyktowali Mu warunków, jak ma coś zrobić w naszym życiu, jak ma coś poukładać czy uzdrowić. Co chcę Bogu teraz powiedzieć?

Na koniec porozmawiaj z Panem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – radości, pokoju, bezpieczeństwa, ale również smutku, obawy, lęku. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to, co odkryłeś, lub poprosić Go o coś, czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z przyjacielem.

Odmów *Ojcze nasz*

Zaraz po zakończeniu medytacji lub później zapisz sobie ważniejsze owoce tej modlitwy np. poruszenia lub myśli. Te zapiski mogą Ci pomóc zobaczyć otrzymane dary i drogę, po której Pan Cię prowadzi.