

Tydzień I Tytuł tygodnia: Ja Jestem pragnieniem
Medytacja 6 – Sobota - Powtórkowa

Z podanych niżej sposobów wybierz ten, który dziś najbardziej Ci odpowiada:

1. Z całego tygodnia wybierz jeden tekst, który najbardziej Cię poruszył, z którego wyciągnąłeś najwięcej owocu duchowego, w którym czułeś najbardziej obecność Boga i Jego działanie w swoim życiu. Powtórz tę modlitwę – skoro było to głębokie spotkanie z Panem, to uwierz, że On chce jeszcze raz się z Tobą spotkać w tym właśnie tekście. Staraj się nie wyszukiwać nowych treści, tylko skoncentruj się na tych słowach czy zdaniach, które wtedy Cię zatrzymały i dały najwięcej „smaku duchowego”.

2. Z całego tygodnia wybierz tekst, który poszedł Ci najgorzej, w którym miałeś bardzo dużo rozproszeń, gdzie może miałeś poczucie, że to stracony czas. Według tego samego sposobu co wyżej, powtórz tę medytację, prosząc Pana, by tym razem pomógł Ci usunąć przeszkody w dobrym przeżyciu tego spotkania z Nim.

3. Przejrzyj notatki z całego minionego tygodnia (refleksje z modlitwy, miejsca które Cię najbardziej poruszyły, itp.) i wybierając kilka myśli z tego czasu, przygotuj na ich bazie modlitwę na dzisiaj. Chodzi o to, by ponownie zatrzymać się na tych samych myślach, czy poruszeniach, które Cię dotknęły w ciągu tygodnia i próbować na nowo spotkać się z Bogiem w tych miejscach.

Medytacja

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.

Rozważ teraz wybrane fragmenty, prawdy, postawy słowa... Nie śpiesz się nie musisz rozważyć wszystkiego co sobie przygotowałeś. Pozostań z tym co Cię porusza, tak długo, jak długo znajdujesz w tym jakiś owoc.

Proś o to czego pragniesz...

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.