

**Tydzień IV – CZUWAJCIE I UWAŻAJCIE NA SIEBIE****Medytacja 4, Łk 21, 34-36****Temat: Czuwajcie i uważajcie na siebie**

1. **Stań w Bożej obecności.** (Pan jest obecny w pokarmie, który spożywasz.)
2. **Proś Boga, Pana naszego,** aby wszystkie twoje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu.

**Obraz do modlitwy:** Wyobraź sobie Jezusa nauczającego. Wyobraź sobie, jak z pasją otwiera słuchaczom oczy na zagrożenia życia i daje konkretne wskazówki.

**Prośba o owoc modlitwy:** Abym stał się kontemplatywny w działaniu.

**1. Uważność, czujność i modlitwa**

Uważać na siebie, czuć, modlić się – każdy to potrafi i jest do tego zdolny. Nie każdego jednak na to stać. To jak z grą na gitarze. Każdy mógłby osiąść tę sztukę (choć nie każdy stałby się wirtuozem), ale nie każdemu się chce, nie każdy znajduje w tym upodobanie.

Uważność, czujność i modlitwa - to umiejętności ważne na drodze wzrastania w wierze i konfrontacji z życiowymi trudnościami. One trzy są w zasadzie jednym. Czuwać i być uważnym raczej znaczą to samo. Czuwać/być uważnym i modlić - w języku greckim („prosoche” i „proseuche”) mają ten sam temat. Ojcowie Kościoła mówią: modlitwa jest córką uważności.

**2. Obżarstwo, pijaństwo, troski doczesne**

To **trzy choroby serca**, a więc i miłości, bo ta ma miejsce w duchu nie w ciele. Pierwsza jest rzuceniem się bez zastanowienia w morze różnych możliwości. Jest jak pszczoła, która pierwszy raz opuszcza ul i natrafia na pole kwitnącego rzepaku. Pijaństwo – jest ucieczką w inny rodzaj uciechy. Rzuceniem się w ramiona tego, co doprowadza uczucia i emocje do euforii. Wtedy, jak w rozpacz człowieka traci zdolność myślenia i racjonalnego działania. Zaczyna się zachowywać jak ktoś, kto zamknął oczy i na ślepo chce przejść trzypasmową autostradę. Troski doczesne – są jak kurz. Odkłada się i odkłada. Nie tylko jest na meblach, podłodze, ale i w powietrzu przy najlżejszym poruszeniu. Stajemy się alergiczni. Żyjemy w środowisku alergennym. Zamula się nasze serce.

**3. In actione contemplativus**

„Kontemplatywny w działaniu” - to sformułowanie ukute przez św. Ignacego Loyolę. Trzeba powiedzieć, że sam był takim człowiekiem. W każdych warunkach miał poczucie obecności Boga, łaskę smakowania rzeczy duchowych i znajdowania Boga we wszystkich rzeczach i w każdej chwili. Taka postawa płynie ze zjednoczenia z Panem Bogiem. Jest ona dostępna i dla nas, więcej, Pan nas do takiej zażyłości zaprasza („Przyjdźcie do mnie”). Bycie kontemplatywnym w działaniu to cecha apostoła. Nie chodzi tylko o działanie apostoelskie, ale o udział w działaniu, którego chce Pan Jezus, o prowadzenie go Jego środkami, i Jego mocą, i żarliwością Ducha Świętego. By tak było, trzeba śpieszyć do Jezusa, tam, gdzie pozwala się znaleźć (Gdzie Go znajdujesz najłatwiej i kiedy?). Słuchać Go.

**4. Z Bogiem, czyli z Radością**

„Jak ci się żyje?”. Zwykle mówię: „Jak w niebie” albo: „Dziękować Bogu, pracy nie brakuje”. A czasami, choć niektórym trudno w to uwierzyć, odpowiadam słowami: „Gdyby było lepiej, to chyba bym zwariował”. Chrześcijanin czerpie radość ze wszystkiego, co żyje i cieszy się z owoców swojej współpracy z Bogiem. Życie człowieka utkane jest ze smutków i radości. Dla zrodzonych z Ducha smutny jest tylko grzech, a radością jest Bóg żyjący w stworzeniu i zapraszający człowieka do udziału w akcie stwarzania. (słowa o. W. Żmudzińskiego SJ, nieco zmienione – HD).

**Rozmowa końcowa:** Rozmawiaj z Panem, jak z Mistrzem, Nauczycielem, Przyjacielem.

**Na zakończenie odmów Ojciec nasz.** Po medytacji lub później zapisz ważniejsze poruszenia, światła.