



## Być z Jezusem

XXIX Niedziela zwykła

Mając więc arcykapłana wielkiego, który przeszedł przez niebiosy, Jezusa, Syna Bożego, trwajmy mocno w wyznawaniu wiary. Nie takiego bowiem mamy arcykapłana, który by nie mógł współczuć naszym słabościom, lecz doświadczonego we wszystkim na nasze podobieństwo, z wyjątkiem grzechu. Przybliżmy się więc z ufnością do tronu łaski, abyśmy otrzymali miłosierdzie i znaleźli łaskę dla [uzyskania] pomocy w stosownej chwili.

Hbr 4, 14-16

Usiądź wygodnie, ureguluj swój oddech. Uświadom sobie, że przebywasz w obecności Pana, Boga Wszech-Mogącego.

+

### *Modlitwa początkowa*

Panie, obdarz proszę moje serce i umysł swym pokojem. Daj mi łaskę, bym wszystko czym jestem zwrócił ku Tobie. Daj mi być tak blisko Ciebie, jak Ty jesteś blisko mnie.

### *Obraz*

Rozejrzyj się. Ze spokojem przypatruj się miejscu, w którym przebywasz. Powoli przyglądaj się poszczególnym przedmiotom, meblom, etc. Zobacz rzeczy, które lubisz, piękne przedmioty, obrazy, fotografie. Popatrz także na to, co być może nie pasuje do tego pomieszczenia, zakłóca jego piękno, spójność.

Ze spokojem przyjrzyj się temu miejscu, nie spiesz się. Uświadom sobie to wszystko, co ciebie teraz otacza.

### *Prośba*

**Proszę Cię Jezu o łaskę przeżywania mojej codzienności wspólnie z Tobą, który JUŻ w niej jesteś.**

### CIAŁO

*ćwiczenie - Przyjrzyj się swojemu ciału. Popatrz na dłonie, linie papilarne, paznokcie, zranienia, blizny. Ujrzyj włosy, które masz na ręce. Popatrz na brzuch, nogi, stopy, etc. Fragment po fragmencie spoglądaj na swoje ciało. Nie spiesz się.*

Uświadom sobie teraz, że Jezus kocha Twoje ciało, dokładnie takie, jakie ono jest. Akceptuje Ciebie z całą Twoją fizycznością. Dla Niego nie liczą się opinie innych; nie zważa na panujące mody, poprawność. Jesteś Jego świątynią, Bóg mieszka w Tobie od początku. Nic tego nie zmieni.

### UMYSŁ

*ćwiczenie - Zamknij oczy. Wsłuchaj się w swoje myśli. Uświadom sobie o czym aktualnie myślisz, co*

*zajmuje Twój umysł. Konkretnie ponazywaj te rzeczy. Niczemu się nie dziw, nie wstydź się. Ze spokojem przyjmij to, co obecnie dzieje się w Twojej głowie. Daj sobie czas.*

Wiedz, że Chrystus wszystko to akceptuje. Nie czyni żadnych wyrzutów. Twój umysł jest Mu znany bardziej, niż Tobie samemu. On - Dobry i Miłosierny - jest pomiędzy tym wszystkim. Jest razem z Tobą w zmaganiach, myśleniu, szukaniu odpowiedzi. Jesteś Jego świątynią, Bóg mieszka w Tobie od początku. Nic tego nie zmienia.

#### OTOCZENIE

*ćwiczenie - Pomyśl o miejscu swojego mieszkania. Łóżko, pokój, kuchnia, łazienka... Przypomnij sobie okolice swego domu, przystanek, dworzec, etc. Miejsce nauki, pracy. Pomyśl także o ludziach, z którymi żyjesz, których codziennie spotykasz, mijasz. Bez pośpiechu popatrz na rzeczy, miejsca i ludzi, którzy tworzą Twoją codzienność.*

Tam wszędzie JEST Jezus. Jest On Bogiem bliskim, który tak bardzo umiłował człowieka i świat, że sam zapragnął być człowiekiem. Chce chodzić po tej samej ziemi, doświadczać tego co Ty; wspólnie z Tobą śmiać się, i smucić. Uświadom sobie, że Twoją codzienność już przenika Królestwo Boże. Gwarantuje to obecność Boga. Tego, który już umarł na krzyżu, i zmartwychwstał. I jest Bogiem Bliskim. Nic - nawet największy Twój błąd - nie potrafi zmniejszyć Jego Miłości do Ciebie. Twoja codzienność jest także Jego codziennością, Bóg mieszka w niej od początku. Nic tego nie zmienia.

#### *Rozmowa końcowa*

Porozmawiał z Jezusem jak przyjaciel z przyjacielem. Nie bój się być sobą, On szanuje całą Twą indywidualność. Bóg daje Ci do niej prawo. Mów o tym, co teraz czujesz.

Proś o łaskę zobaczenia tego, jak bardzo jest On obecny w Tobie i Twym życiu. Dziękuj Mu, że tak bardzo Ciebie ukochał, iż zechciał być człowiekiem, i Twym wiernym towarzyszem. Uwielbiaj Go za to, że nic nie musisz. Jego obecność daje bowiem prawdziwą wolność.

Na koniec pomódl się słowami modlitwy Ojcze nasz.

+