



# Nowonarodzony

Niedziela Zesłania Ducha Świętego

Bracia: Postępujcie według ducha, a nie spełnicie pożądania ciała. Ciało bowiem do czego innego dąży niż duch, a duch do czego innego niż ciało, i stąd nie ma między nimi zgody, tak że nie czynicie tego, co chcecie. Jeśli jednak pozwolicie się prowadzić duchowi, nie będziecie podlegać Prawu. Jest zaś rzeczą wiadomą, jakie uczynki rodzą się z ciała: nierząd, nieczystość, wyuzdanie, bałwochwalstwo, czary, nienawiść, spory, zawiść, gniewy, pogoń za zaszczytami, niezgoda, rozłamy, zazdrość, pijaństwo, hulanki i tym podobne. Co do nich zapowiadam wam, jak to już zapowiedziałem: ci, którzy się takich rzeczy dopuszczają, królestwa Bożego nie odziedziczą. Owocem zaś Ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie. Przeciw takim cnotom nie ma Prawa. A ci, którzy należą do Chrystusa Jezusa, ukrzyżowali ciało swoje z jego namiętnościami i pożądaniem. Mając życie od Ducha, do Ducha się też stosujemy.

**Modlitwa przygotowawcza:** w swoich prostych słowach poproś przebywającego obok Ciebie Boga abyś w czasie tej modlitwy był skupiony na Jego obecności.

**Obraz:** Przypomnij sobie jedno z życiowych doświadczeń odczuwania obecności Ducha Świętego w Tobie. Moment, kiedy napełnił Cię radością lub przyniósł pokój do Twojego wnętrza. Może działo się to w czasie wyjątkowej modlitwy, we wspólnocie lub w samotności.

Mając ożywioną pamięć o tym wydarzeniu, uświadom sobie, że Duch Święty stale przebywa w Tobie. Jest On obecny także teraz i chce Cię ponownie ożywić

**Prośba:** o doświadczenie obecności i wsparcia Ducha Świętego

## Inspiracje do modlitwy:

### 1. Wielkie pragnienia

Posłuchaj listy owoców działania Ducha Świętego w człowieku: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie. Kojarzysz momenty w swoim życiu, w których te owoce się pojawiały? Przypomnij je sobie i uświadom, jakie pragnienia towarzyszyły Ci w tych momentach, jakie myśli pojawiały się w Twojej głowie pod wpływem tych pragnień? Jak zrealizowałeś te poruszenia?

### 2. Niewłaściwie zaspokojone potrzeby

Przeczytaj również pomалу listę uczynków, które rodzą się wbrew działaniu Ducha: nierząd, nieczystość, wyuzdanie, bałwochwalstwo, czary, nienawiść, spory, zawiść, gniewy, pogoń za zaszczytami, niezgoda, rozłamy, zazdrość, pijaństwo, hulanki. Poszukaj w pamięci momentów, w których w Twoim życiu pojawiły się takie czyny. Popatrz jakie uczucia Tobą wtedy kierowały i jakie potrzeby koniecznie chciałeś w ten sposób zaspokoić, a może kierowałeś się przemocą lub lękiem robiąc właśnie te rzeczy?

Zapytaj się, czy jesteś w stanie uniknąć takich sytuacji, inaczej przeżywać napięcia rodzące się w Twoim wnętrzu, w inny sposób zaspokajać swoje potrzeby?

### 3. Działanie Ducha

Duch Święty daje zrozumienie i pomaga w dążeniu do dobra. Otwórz swoje dłonie wyciągając je nieco przed siebie wewnętrzną częścią ku górze. Pomyśl, że na tych dłoniach oddajesz Bogu te sytuacje z życia, z którymi sobie nie radzisz. Oddaj je także w myślach.

Rozłóż teraz ręce delikatnie na boki i trzymając je wciąż otwartymi. Poproś, by mieszkający w Tobie Duch Święty, rozpalił jeszcze mocniej dobre pragnienia, jakie w Tobie złożył.

**Ostatnia rozmowa:** porozmawiaj z osobą Ducha Świętego, o Jego działaniu w Twoim wnętrzu. Powiedz Mu, jak Go doświadczasz, gdzie widzisz go łatwiej, a gdzie go jeszcze nie dostrzegasz.

**Modlitwa:** O Stworzycielu, Duchu, przyjdź...

O Stworzycielu, Duchu, przyjdź,

Nawiedź dusz wiernych Tobie krąg.

Niebieską łaskę zesłać racz

Sercom, co dziełem są Twych rąk.

Pocieszycielem jesteś zwan

I najwyższego Boga dar.

Tyś namaszczaniem naszych dusz,

Zdrój żywy, miłość, ognia żar.

Ty darzysz łaską siedemkroć,

Bo moc z prawicy Ojca masz,

Przez Boga obiecany nam,

Mową wzbogacasz język nasz.

Światłem rozjaśnij naszą myśl,

W serca nam miłość świętą wlej  
I wątłą słabość naszych ciał  
Pokrzep stałością mocy Twej.  
Nieprzyjaciela odpędź w dal  
I Twym pokojem obdarz wraz.  
Niech w drodze za przewodem Twym  
Miniemy zło, co kusi nas.  
Daj nam przez Ciebie Ojca znać,  
Daj, by i Syn poznany był.  
I Ciebie, jedno tchnienie Dwóch,  
Niech wyznajemy z wszystkich sił.  
Niech Bogu Ojcu chwała brzmi,  
Synowi, który zmartwychwstał,  
I Temu, co pociesza nas,  
Niech hołd wieczystych płynie chwał. Amen.