



# Weźmijcie Ducha Świętego!

Uroczystość Zesłania Ducha Świętego

*Wieczorem w dniu Zmartwychwstania, tam gdzie przebywali uczniowie, gdy drzwi były zamknięte z obawy przed Żydami, przyszedł Jezus, stanął pośrodku i rzekł do nich: Pokój wam! A to powiedziawszy, pokazał im ręce i bok. Uradowali się zatem uczniowie ujrawszy Pana. A Jezus znowu rzekł do nich: Pokój wam! Jak Ojciec Mnie posłał, tak i Ja was posyłam. Po tych słowach tchnął na nich i powiedział im: Weźmijcie Ducha Świętego! Którym odpuszcicie grzechy, są im odpuszczone, a którym zatrzymacie, są im zatrzymane. (J 20,19-23)*

**Na początku modlitwy** uświadom sobie, że stajesz w obecności Boga i z Nim się spotykasz.

**Modlitwa przygotowawcza:** prosić Pana, Boga naszego, aby wszystkie moje pragnienia, decyzje i czyny były w sposób czysty skierowane ku Jego chwale.

**Zaangażowanie wyobraźni:** uczniowie w Wieczerniku, zatrwożeni, bez perspektyw, pośród nich pojawia się Jezus pełen pokoju.

**Prośba do tej medytacji:** prosić o Ducha Świętego, który przychodzi poprzez swe dary.

## 1. Pokój Wam!

Jezus staje pośrodku zaleknionych uczniów, którzy zaryglowali drzwi z obawy przed zagrożeniem. On nie czeka, aż się uspokoją, nie staje bezradnie gdzieś obok, lecz wchodzi w sam środek, uzasadnionych zresztą, obaw. Spotkanie z uczniami Jezus zaczyna od słów "Pokój Wam". W każdym naszym zagrożeniu życiowym rodzi się postawa lęku, agresji, walki, obrony. Tak dzieje się również względem Boga, który może jawić się jako nasze zagrożenie. Jezus od razu niszczy ten mur, najpierw słowami, a potem gestem ukazania swych ran. Ten gest to nie tylko udowodnienie tożsamości Jezusa, że ten Zmartwychwstały Jezus jest tym samym, który cierpiał na krzyżu, lecz również dopuszczenie uczniów do swoich słabych stron. Okazanie swej bezbronności niszczy wrogość i przygotowuje miejsce na radość ze spotkania.

Jakie są moje lęki, w które Jezus może przyjść i pokonać je? Wsłucham się w słowa "Pokój wam". W jakim stopniu doświadczam "pokoju" nastawienia Boga do mnie? Czy tak samo podchodzę do Boga?

## 2. Tchnął na nich

Jezus posyła swoich uczniów. Potwierdza to gestem tchnienia, podmuchu. Tchnienie ma siłę ukoić

ból. Rodzic zazwyczaj chucha na bolące miejsce swego dziecka. Tchnienie uspokaja, tak jak głęboki oddech wyzwalany powoli. Tchnienie to przekazanie w niewidzialny sposób tego, co jest we wnętrzu Jezusa. Tchnienie jest niewymierne, nie da się policzyć, cokolwiek dotrze do drugiej osoby jest wystarczające. Tchnienie jest też subtelne, delikatne, wymaga uważności by go doświadczyć. Ten gest Jezusa można nazwać "Małym Zesłaniem Ducha Świętego", wobec uczniów (i to nie wszystkich), niepublicznym.

Spróbuję wziąć głęboki oddech i powoli wydychać powietrze z płuc. Tak jak mój oddech rozchodzi się i wypełnia pomieszczenie, tak Duch Boży jest obecny w naszej przestrzeni.

Jakie bolące rany mogą być ukojone przez tchnienie Jezusa?

### **3. Weźmijcie Ducha Świętego**

Przyjęcie Ducha Świętego przejawia się w zdolności odpuszczania grzechów, w przebaczeniu. Zarówno innym jak i sobie. Choć Duch Święty jest odpowiedzialny za wiele darów, które nam przekazuje, to przebaczenie jest tym najcenniejszym darem. Gdzie jest przebaczenie tam można rozpoznać obecność Ducha Świętego. Ale nie tylko przebaczenie jest owocem Ducha. Zatrzymanie grzechów, powstrzymanie od grzechu, zdolność rozpoznania, ukazania i zrozumienia dynamiki grzechu jest również wynikiem działalności Parakleta.

Jakie relacje w moim życiu wymagają przebaczenia? Co chciałbym wybaczyć sobie i innym? W jakim grzechu potrzebuję zatrzymania?

**Rozmowa końcowa:** Porozmawiać z Jezusem o doświadczeniach darów Ducha Świętego, spróbuj wyrazić wdzięczność jeśli już ich doświadczyłeś, poproś o te których potrzebujesz.

**Na zakończenie odmów:** Ojcze nasz.