

Ćwiczenia duchowe:

1. Przed ćwiczeniem – Zamknij oczy i odetchnij kilka razy głęboko. Przez dwie minuty słuchaj swojego oddechu lub bicia serca. W ten sposób wycisz się wewnątrz. Wyobraź sobie, że Bóg teraz do Ciebie przychodzi i jest w Tobie. Oddaj mu siebie na czas tego ćwiczenia. Trwaj w tym kilka minut.

2. Miłość Boga – przeczytaj kilka razy fragment „Zanim ukształtowałem Cię w łonie matki, znałem Cię, nim przyszedłeś na świat, poświęciłem Cię” (Jr1, 5a) Przenieś się myślami do dalekiej przeszłości, gdy nikt o Tobie nie wiedział i nikt się Ciebie nie spodziewał. Zobacz, że Bóg już wtedy cieszył się z tego, że będziesz. Znał Cie bardzo dobrze. Już wtedy Ci błogosławi i Cię uświęcił, jako człowieka a dobrego i kochającego. Czujesz? Możesz iść dalej

3. Miłość siebie – Powtórz kilka razy werset Psalmu 139,13 „Ty bowiem utworzyłeś moje nerki, Ty utkałeś mnie w łonie mej matki”. Przyglądaj się wszystkim swoim cechom (fizycznym i psychicznym), jedna po drugiej. Przy każdej z nich zatrzymaj się i wyobrażaj sobie, jak Pan kiedyś Cię stwarzał i „lepił” te cechy w Tobie. Patrz, jak robił to z miłością, radością i uśmiechem. Podziękuj Mu za to wszystko, co Ci dał.

4. Miłość drugiego – pamiętaj, że nie musisz się śpieszyć. Masz dużo czasu. Jeżeli coś bardzo dotknie Twojego serca możesz zatrzymać się nad tym dłużej. Wybierz sobie jedną osobę z grona Twoich najbliższych. Zastanów się, czego on/ona najbardziej teraz potrzebuje. Czego mu/jej brak. Zastanów się jak możesz dać to tej osobie. Jeżeli jest to rzecz materialna zastanów się czy obecność, rozmowa i bliskość nie zastąpią tego w żaden sposób. Pomódl się za Tobą osobę własnymi słowami lub modlitwą „Ojcze nasz”

5. Modlitwa – Nie myśl o niczym, niczego nie analizuj, nie wspominaj, nie planuj, nie mów. Po prostu patrz. Obserwuj piękno przyrody, zwolnij. Zastanów się co czujesz. Podziękuj Bogu za piękno świata.

6. Uporządkowanie uczuć – Przypomnij sobie sytuację, w której poczułeś ból/żał smutek z powodu rany. Zastanów się dlaczego tak się stało. Pomódl się krótko: „Jezu oddaję Ci moją ranę, uzdrów mnie” Jeżeli pomyślałeś o jakiej osobie do której czujesz złość/nienawiść, kto Cię zranił pomódl się: „Jezu, w Twoje imię przebaczam jej/jemu” Trwaj w tym.

7. Życiowa misja – zastanów się dobrze, jakim człowiekiem chcesz być za kilka lat. Wybierz jedną taką cechę, którą chcesz w sobie w tym celu wyrobić (np. cierpliwość, łagodność, umiejętność słuchania, odwagę, zorganizowanie). Zrób dzisiaj jedną rzecz, żeby wystawić tę cechę na próbę, rozwinąć się. To będzie Twoje ćwiczenie.