

Tydzień I**Medytacja 1 Rok Jubileuszowy – moja odpowiedź na zaproszenie Jezusa do pięknego przeżycia tego Roku na drodze mojego życia (powołania)****1. Stanięcie w obecności Bożej.**

Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

2. Modlitwa : Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Bulla Franciszka na Rok Jubileuszowy

Wszyscy mają nadzieję. Nadzieja jest obecna w sercu każdego człowieka jako pragnienie i oczekiwanie dobra, nawet jeśli nie wie, co przyniesie ze sobą jutro. Nieprzewidywalność przyszłości rodzi jednak niekiedy sprzeczne uczucia: od ufności do lęku, od pogody ducha do zniechęcenia, od pewności do zwątpienia. Często spotykamy osoby zniechęcone, które patrzą w przyszłość ze sceptycyzmem i pesymizmem, jakby nic nie mogło dać im szczęścia. Oby Jubileusz był dla wszystkich okazją do ożywienia nadziei. Słowo Boże pomaga nam znaleźć ku temu powody. Pozwólmy, aby poprowadziło nas słowo, które Apostoł Paweł napisał właśnie do chrześcijan Rzymu.

Rz 8, 24. 28 -30

W nadziei bowiem już jesteśmy zbawieni. Wiemy też, że Bóg z tymi, którzy Go miłują, współdziała we wszystkim dla ich dobra, z tymi, którzy są powołani według [Jego] zamiaru. Albowiem tych, których od wieków poznał, tych też przeznaczył na to, by się stali na wzór obrazu Jego Syna, aby On był pierworodnym między wielu braćmi. Tych zaś, których przeznaczył, tych też powołał, a których powołał - tych też usprawiedliwił, a których usprawiedliwił - tych też obdarzył chwałą.

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać – możesz go jeszcze raz przeczytać, a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię**. Zobacz uczniów, których Jezus wybrał, a następnie pozwalał im siebie poznać w czasie ziemskiego życia, aby następnie mogli go naśladować w budowaniu Królestwa Bożego. Wyobraź sobie siebie wśród towarzyszy Jezusa, którzy pragną Go poznać, pokochać i naśladować.

Prośba o owoc modlitwy: Proś Ducha Świętego o łaskę rozeznania ku czemu Ciebie Bóg wzywa i o hojną odpowiedź na Jego zaproszenie.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE:**1. Bóg mnie wybrał i pozwala mi siebie poznać, abym Go mógł pokochać i naśladować.**

1. Jak na drodze mojego życia – powołania, realizuje się ten proces w obszarze:

- duchowości (formacji)
- wspólnotowości
- misji (apostolstwa)

2. Co mogę zrobić, aby przyjąć kierunek, który proponuje Bóg?

OD LĘKU DO UFNOŚCI

OD ZNIECHĘCENIA DO POGODY DUCHA

OD ZWĄTPIENIA DO PEWNOŚCI

3. O jakie łaski Roku Jubileuszowego pragnę prosić w związku z moim powołaniem do życia w rodzinie, wspólnocie, w realizacji mojego zawodu,

Rozmowa końcowa: Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś, czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojcze nasz”.

Ojcze nasz...

Pamiętaj o spisaniu poruszeń, refleksji...

Tydzień I

Medytacja 2 Od lęku do większej miłości – ignacjańskie magis.

1. **Stanięcie w obecności Bożej.** Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

2. **Modlitwa:** Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Bulla Franciszka na Rok Jubileuszowy

Nadzieja rodzi się w istocie z miłości i opiera się na miłości, która wypływa z Serca Jezusa przebitego na krzyżu: (Rz 5, 10). „Jeżeli bowiem, będąc nieprzyjaciółmi, zostaliśmy pojednani z Bogiem przez śmierć Jego Syna, to tym bardziej, będąc już pojednani, dostąpimy zbawienia przez Jego życie”. A Jego życie objawia się w naszym życiu wiary, które zaczyna się od chrztu, rozwija się w uległości wobec łaski Bożej, i dlatego jest ożywiane nadzieją, która, dzięki działaniu Ducha Świętego, jest stale odnawiana i niewzruszona. To właśnie Duch Święty, swoją nieustanną obecnością na drodze Kościoła, promieniuje w wierzących światłem nadziei: podtrzymuje ją jak pochodnię, która nigdy nie gaśnie, aby wspierać i ożywiać nasze życie. Istotnie, nadzieja chrześcijańska nie zwodzi ani nie rozczarowuje, ponieważ opiera się na pewności, że nic i nikt nigdy nie będzie w stanie oddzielić nas od Bożej miłości:

(Rz 8, 35.37-39). „Któż nas może odłączyć od miłości Chrystusowej? Utrapienie, ucisk czy prześladowanie, głód czy nagość, niebezpieczeństwo czy miecz? [...] Ale we wszystkim tym odnosimy pełne zwycięstwo dzięki Temu, który nas umiłował. I jestem pewien, że ani śmierć, ani życie, ani aniołowie, ani Zwierzchności, ani rzeczy teraźniejsze, ani przyszłe, ani Moce, ani co [jest] wysoko, ani co głęboko, ani jakiegokolwiek inne stworzenie nie zdoła nas odłączyć od miłości Boga, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym”

Dlatego nadzieja ta nie ustępuje w obliczu trudności: opiera się na wierze i karmi się miłością, a tym samym pozwala iść naprzód w życiu.

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać – możesz go jeszcze raz przeczytać, a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię. Wyobraź sobie św. Pawła, który jest człowiekiem odważnym. Jego odwaga w służbie Jezusowi opiera się na przekonaniu, pewności, że Bóg jest z nim w każdej chwili – gdy głosi Ewangelię, gdy przebywa w więzieniu, gdy jest oskarżany.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie proszę o odwagę pójścia za Jezusem nawet w obliczu trudności. Aby w moim życiu miłość była silniejsza od lęku.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE:

1. Jego życie objawia się w naszym życiu wiary, które zaczyna się od chrztu, rozwija się w uległości wobec łaski Bożej.

Jakie uczucia się we mnie rodzą, gdy myślę, że to sam Jezus objawia się w moim życiu. Zobaczę moje życie wiary od chrztu do chwili obecnej.

Czy to życie rozwija się w uległości wobec łaski? Jak odczytuję Bożą wolę, która objawia się poprzez ludzi, sytuacje, czy zaproszenie do wzrostu we wspólności?

2. Duch Święty podtrzymuje naszą nadzieję, aby wspierać i ożywiać nasze życie.

Co to dla mnie znaczy, że Duch Święty ożywia moje życie? W jakich obszarach brakuje mi życia i w związku z tym potrzebuję otwarcia na działanie Ducha?

3. Dlatego nadzieja ta nie ustępuje w obliczu trudności: opiera się na wierze i karmi się miłością, a tym samym pozwala iść naprzód w życiu.

Jak reaguję na trudności, przeciwności losu, zniechęcenie? Święty Ignacy proponuje w takich sytuacjach skorzystanie z metody agere contra (*działać przeciwko zachowaniom, które nie dają życia, lecz je odbierają*). Nie jest to ćwiczenie siły woli, lecz oddanego podążania za Jezusem. Im większe zniechęcenie nas ogarnia, tym większa powinna być nasza wytrwałość i zaangażowanie (zarówno w życiu osobistym jak i wspólnotowym). Jest to postawa, która pozwala nam zachować magis i wzrastać ku wolności.

Rozmowa końcowa: Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojczy nasz”.

MEMENTO: W odpowiedzi na dar miłości Boga do mnie pragnę bardziej kochać i naśladować Jezusa oraz uczestniczyć w Jego misji. Amen.

Pamiętaj o spisanu poruszeń, refleksji...

Tydzień 1

Medytacja 3 Od zniecierpliwienia i nerwowości do cierpliwości – ignacjańska wolność (obojętność)

1. **Stanięcie w obecności Bożej.** Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

2. **Modlitwa:** Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Bulla Franciszka na Rok Jubileuszowy

Św. Paweł jest wielkim realistą. Wie, że życie składa się z radości i smutków, że miłość jest poddawana próbie, gdy wzrastają trudności, a nadzieja wydaje się załamywać w obliczu cierpienia. Mimo to pisze: **Rz 5,3-4** „Chlubimy się także z ucisków, wiedząc, że ucisk wyrabia wytrwałość, a wytrwałość – wypróbowaną cnotę, wypróbowana zaś cnota – nadzieję” (...) A to prowadzi do rozwoju cnoty ściśle związanej z nadzieją: cierpliwości. Nawykliśmy już, by chcieć wszystkiego i natychmiast, w świecie, w którym pośpiech stał się czymś stałym. Nie mamy już czasu na spotkania, a często nawet w rodzinach trudno jest być razem i spokojnie porozmawiać. Cierpliwość została wygnana przez pośpiech, wyrządzając ludziom wielką krzywdę. Niecierpliwość, nerwowość, czasem nieuzasadniona przemoc biorą górę, rodząc niezadowolone i zamknięte.

(...) Gdybyśmy nadal byli w stanie patrzeć z zadziwieniem na stworzenie, moglibyśmy zrozumieć, jak bardzo decydujące znaczenie ma cierpliwość. Trzeba czekać na zmianę pór roku z ich owocami; obserwować życie zwierząt i cykle ich rozwoju (...). Odkrycie cierpliwości na nowo jest bardzo dobre dla nas samych i dla innych. Św. Paweł często odwołuje się do cierpliwości, aby podkreślić znaczenie wytrwałości i zaufania do tego, co Bóg nam obiecał, ale przede wszystkim świadczy o tym, że Bóg jest cierpliwy wobec nas, On jest **(Rz 15, 5)**. „Bogiem, który daje cierpliwość i pociechę”. Cierpliwość, będąca również owocem Ducha Świętego, podtrzymuje nadzieję i umacnia ją jako cnotę i sposób życia. Dlatego uczmy się często prosić o łaskę cierpliwości, która jest córką nadziei i jednocześnie ją wspiera.

Obraz do modlitwy: Przypomnij sobie sytuację, w której cierpliwość przyniosła dobre owoce.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie proś o łaskę cierpliwości, która wspiera nadzieję.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE

1. **Życie składa się z radości i smutków, (...) miłość jest poddawana próbie** Święty Ignacy w *Fundamencie ĆD* pisze o wolności wobec tego, co nas w życiu spotyka: **(ĆD 23)** „Trzeba nam stać się ludźmi obojętnymi w stosunku do wszystkich rzeczy stworzonych (...), byśmy z naszej strony nie pragnęli więcej zdrowia niż choroby, bogactwa [więcej] niż ubóstwa, zaszczytów [więcej] niż wzgardy, życia długiego [więcej] niż krótkiego”

Jest to zaproszenie, aby zaufać Bogu, że w perspektywie ostatecznego celu naszego życia przeżywane trudności mogą być dla nas lepsze.

W liście do Marii Frassoni Gesso św. **Ignacy napisał**, że choroba, która na nią przyszła, może być szczególnym działaniem „opatrności naszego najukochańszego Ojca i najmądrzejszego lekarza”. „Służy to jednak do wzrostu chwały tylko wtedy, kiedy [trudne doświadczenie] jest akceptowane z cierpliwością i z dziękczynieniem, z jakimi należy przyjmować dary Jego ojcowskiej miłości”.

- Jakie uczucia rodzą się we mnie, gdy myślę, że wszystko czego doświadczam, jest darem najukochańszego Ojca?

- W jakich obszarach mojego życia potrzebuję łaski wolności od nieuporządkowanych przywiązań, które odbierają mi pokój serca?

2. **Cierpliwość została wygnana przez pośpiech, wyrządzając ludziom wielką krzywdę.**

Jakie dostrzegam w moim życiu owoce cierpliwości? A jakie owoce rodzi pośpiech, zniechęcenie, nerwowość? Pomyśl o konkretnych sytuacjach dnia codziennego i zapisz jakie są owoce cierpliwości, a jakie owoce pośpiechu, nerwowości.

3. **Bóg jest cierpliwy wobec nas** Jak rozumiem Bożą cierpliwość wobec mnie? Jak jej doświadczam?

4. **Cierpliwość, będąca również owocem Ducha Świętego, podtrzymuje nadzieję i umacnia ją jako cnotę i sposób życia.** Co to dla mnie znaczy, że cierpliwość podtrzymuje i umacnia nadzieję jako sposób życia. Czy pragnę takiego sposobu życia?

Rozmowa końcowa: Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojciec nasz”.

MEMENTO: Cierpliwość to pierwsza cecha miłości (papież Franciszek)

Pamiętaj o spisaniu poruszeń, refleksji...

Tydzień II

Medytacja 4 Być pielgrzymem jak Jezus czy św. Ignacy

1. **Stanięcie w obecności Bożej.** Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.
2. **Modlitwa:** Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Bulla Franciszka na Rok Jubileuszowy

Z tego przeplatania się nadziei i cierpliwości jasno wynika, że życie chrześcijańskie jest drogą, która potrzebuje również chwil mocnych, aby posilać i wzmacniać nadzieję, niezastąpioną towarzyszkę, która pozwala dostrzec cel: spotkanie z Panem Jezusem. To nie przypadek, że pielgrzymowanie wyraża fundamentalny element każdego wydarzenia jubileuszowego. Wyruszenie w drogę jest typowe dla tych, którzy poszukują sensu życia. Pielgrzymowanie bardzo sprzyja odkrywaniu na nowo wartości milczenia, wysiłku i tego, co istotne. Również w nadchodzącym roku pielgrzymi nadziei nie omieszkają przemierzyć dróg starożytnych i współczesnych, aby intensywnie przeżyć doświadczenie jubileuszowe. W samym Rzymie, oprócz tradycyjnych szlaków w katakumbach i Siedmiu Kościołach, pojawią się także szlaki wiary. Przechodzenie z jednego kraju do drugiego, jakby granice zostały pokonane, przechodzenie z jednego miasta do drugiego w kontemplacji stworzenia i dzieł sztuki, pozwoli docenić różne doświadczenia i kultury, nosić w sobie piękno, które zharmonizowane z modlitwą, prowadzi do dziękczynienia Bogu za cuda, których dokonał.

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać – możesz go jeszcze raz przeczytać, a następnie **zaangażuj swoją wyobraźnię**. Wyobraź sobie Jezusa, który był nieustannie w drodze. Jego ziemskie życie było pielgrzymowaniem do Jerozolimy, aby wypełnić wolę Ojca. W drodze nauczał, uzdrawiał, spotykał się z ludźmi – celnikami i przyjaciółmi, modlił się. Możesz też wyobrazić sobie św. Ignacego, który nazwał siebie pielgrzymem, gdyż nieustannie był w drodze, aby głosić miłość Jezusa.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie proś o odwagę wyruszenia w drogę – do swojego wnętrza, do Boga, do innych ludzi.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE

1. Wyruszenie w drogę jest typowe dla tych, którzy poszukują sensu życia. Pieszne pielgrzymowanie bardzo sprzyja odkrywaniu na nowo wartości milczenia, wysiłku i tego, co istotne.

Odkrywanie sensu życia na najgłębszym poziomie jest możliwe tylko wówczas, gdy mamy kontakt z samym sobą. Gdy nie boję się stawać w prawdzie, nie zasłaniam się płaszczykiem pobożności, ale pozwalam Bogu, aby porządkował moje pragnienia, nieuporządkowane uczucia. Odkrywanie siebie przed Bogiem wiąże się z pewnym wysiłkiem i wymaga zaufania, że dla Boga zawsze jestem wystarczający i kochany. Środkiem do takiego głębokiego spotkania jest cisza – modlitwa obecności. Jak z niej korzystam?

2. (...) pojawią się także szlaki wiary. Przechodzenie z jednego kraju do drugiego, jakby granice zostały pokonane. Pokonane granice są symbolem jedności. Wszyscy jesteśmy dziećmi Jednego Boga. Jezus spotykał na swojej drodze tych, którzy Go odrzucali i tych, którzy Mu zaufali. Tych, którzy wystawiali Go na próbę i tych, którzy przyjmowali Go jak przyjaciela. W końcu tych, którzy skazali Go na śmierć i tych, którzy przyjęli Jego zmartwychwstanie. Bez względu na postawy ludzi, Jezus oddał życie za KAŻDEGO. Jakie są moje spotkania z ludźmi? Na co zwracam najpierw uwagę – na łączące nas podobieństwa czy dzielące różnice (poglądów, przekonań, wyglądu).

3. (...) prowadzi do dziękczynienia Bogu za cuda, których dokonał
Ile jest we mnie wiary i nadziei w poszukiwaniu dobra w świecie, a nie koncentrowaniu się na złu? Jakiego języka używam w rozmowach z innymi? Jaką wizję przekazuję innym – życia na ziemi jako walki ze złem, czy życia, które jest pełną zachwyty wędrówką u boku Zbawiciela?

Rozmowa końcowa: *Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojciec nasz”.*

Pamiętaj o spisaniu poruszeń, refleksji...

MEMENTO: Pracownicy w Winnicy Pańskiej jedną tylko nogą powinni stać na ziemi, drugą zaś winni trzymać podniesioną i gotową do wyruszenia w drogę (św. Ignacy)

Tydzień II

Medytacja 5 Wezwani do budowania pokoju

1. **Stanięcie w obecności Bożej.** Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

2. **Modlitwa:** Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Bulla Franciszka na Rok Jubileuszowy

Niech pierwszy znak nadziei przełoży się na pokój dla świata, który po raz kolejny pogrąża się w tragedii wojny. Ludzkość niepomna na dramaty przeszłości, poddawana jest nowej i trudnej próbie, w której wiele ludów jest uciskanych przez brutalność przemocy. Czego jeszcze brakuje tym narodom, czego by jeszcze nie doznały? Jak to możliwe, że ich rozpaczliwe wołanie o pomoc nie pobudza przywódców narodów do zakończenia zbyt wielu regionalnych konfliktów, mimo świadomości konsekwencji, które mogą z nich wyniknąć na poziomie globalnym? Czy to zbyt wiele, by marzyć, aby broń umilkła i przestała przynosić zniszczenie i śmierć? Jubileusz przypomina nam, że ci, którzy stają się „wprowadzającymi pokój”, mogą być „nazwani dziećmi Bożymi” (Mt 5, 9). Potrzeba pokoju stanowi wyzwanie dla wszystkich i wymaga realizacji konkretnych projektów. Niech nie zabraknie zaangażowania dyplomacji w odważne i twórcze budowanie przestrzeni negocjacji, zmierzających do trwałego pokoju.

Obraz do modlitwy: Wyobraź sobie świat, w którym panuje pokój, ludzie są dla siebie życzliwi i pomocni. Zobacz ich postawę, mimikę twarzy, słuchaj, w jaki sposób mówią, jakich słów używają.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie proś o łaskę wewnętrznego pokoju, który będzie promieniał na innych.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE:

1. Ci, którzy stają się „wprowadzającymi pokój”, mogą być „nazwani dziećmi Bożymi”

Wprowadzanie pokoju w świecie jest procesem, który zaczyna się od pielęgnowania pokoju we własnym sercu. Pozdrowienie Jezusa słowami: „Pokój wam!” potrzebuje przestrzeni w naszym sercu, aby mogło dojrzewać i przenikać nasze życie. Ci, którzy wprowadzają pokój mogą być nazwani Bożymi dziećmi. Jak często proszę Boga o tę łaskę, abym stawał się człowiekiem wprowadzającym pokój w świecie.

2. Potrzeba pokoju stanowi wyzwanie dla wszystkich

Podziały, kłótnie, konflikty, zazdrość, obmowy są codziennością, dlatego budowanie pokoju jest wyzwaniem dla wszystkich – bez względu na wiek, miejsce zamieszkania, wykonywany zawód, stan życia. Jakie środowiska, w których przebywam, potrzebują ludzi pokoju? Zastanów się, jak mogłyby wyglądać relacje ludzi w tych środowiskach, gdyby każdy był człowiekiem niosącym pokój. Nazwij konkretne znaki.

3. Twórcze budowanie przestrzeni negocjacji

Jakie umiejętności, predyspozycje posiadam, a jakich mi brakuje, aby skutecznie budować pokój? Co mogę zrobić, aby poszerzać swoje kompetencje w twórczym rozwiązywaniu konfliktów?

Rozmowa końcowa: Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojciec nasz”.

Ojciec nasz...

Pamiętaj o spisaniu poruszeń, refleksji...

MEMENTO: Najbardziej boję się tych, którzy jedną ręką budują, a drugą burzą. (św. Ignacy)

Tydzień II

Medytacja 6 Odczytywanie znaków czasu

1. **Staniecie w obecności Bożej.** Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.
2. **Modlitwa:** Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Bulla Franciszka na Rok Jubileuszowy

Oprócz czerpania nadziei z łaski Bożej, jesteśmy wezwani do odkrywania jej także w znakach czasu, które daje nam Pan. Jak stwierdza Sobór Watykański II, „Kościół zawsze jest zobowiązany do badania znaków czasu i ich interpretowania w świetle Ewangelii, tak aby w sposób dostosowany do każdego pokolenia mógł odpowiedzieć na odwieczne pytania ludzi o sens życia doczesnego i przyszłego oraz o ich wzajemną relację”. Konieczne jest zatem zwrócenie uwagi na wiele dobra obecnego w świecie, aby nie ulec pokusie przekonania o byciu pokonanym przez zło i przemoc. Jednak znaki czasu (które zawierają tęsknotę ludzkiego serca, potrzebującego zbawczej obecności Boga) domagają się, by zostały przekształcone w znaki nadziei.

Obraz do modlitwy: Wchodząc w modlitwę przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać – możesz go jeszcze raz przeczytać, a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię. Wyobraź sobie Boga, który z miłością patrzy na Ziemię, na ludzi, którzy na niej żyją. Widzi ich pracę, odpoczynek, relacje.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie proś o łaskę widzenia świata oczami Boga oraz o dostrzeżenie Jego troski i miłości wobec ciebie i każdego człowieka.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE:

1. Odkrywanie [nadziei] w znakach czasu, które daje nam Pan. W znakach czasu, które daje nam Bóg, mamy odkrywać nadzieję. Nie jest to możliwe bez interpretowania ich w świetle Ewangelii, czyli Dobrej Nowiny o Zbawieniu, dlatego potrzebujemy wracać do kerygmatu:

1. Bóg mnie kocha i pragnie mojego dobra!
2. Jestem grzesznikiem. Grzech powoduje, że mogę nie odczuwać Bożej miłości.
3. Bóg posłał Jezusa Chrystusa, aby mnie odkupił. On jest Zbawicielem, a Jego śmierć za mnie jest potwierdzeniem Bożej miłości.
4. Jestem zaproszony do tego, aby osobiście przyjąć dar miłości Boga do mnie.
5. Duch Święty został posłany, aby swoimi darami umacniać mnie w wierze, nadziei i miłości.
6. Wspólnota jest darem i pomocą na drodze do Boga. Jest miejscem służby oraz misji.

Dopiero przez tę „soczewkę” kerygmatu mogę patrzeć na otaczającą mnie rzeczywistość. Jakie znaki czasu dostrzegam w świetle Ewangelii?

2. Konieczne jest zatem zwrócenie uwagi na wiele dobra obecnego w świecie, aby nie ulec pokusie przekonania o byciu pokonanym przez zło i przemoc.

Na czym koncentruję się w codzienności – na szukaniu dobra obecnego w świecie czy na śledzeniu zła? Dobro często jest subtelne, łagodne, ciche, natomiast zło krzyczy, narzuca się, prowokuje. Zwrócenie uwagi na dobro odbiera siłę złu, tak jak w bajce o dwóch wilkach: CZARNYM – symbolizującym zło, przemoc, gniew, smutek, egoizm, kłamstwo oraz BIAŁYM

– symbolizującym dobro, radość, pokój, miłość, nadzieję, uprzejmość, dobroć, hojność, prawdę. Ten wilk jest silniejszy, którego karmimy, któremu poświęcamy więcej uwagi.

Zastanów się, którego wilka karmisz? Co czytasz, czego słuchasz, o czym mówisz i myślisz?

3. Znaki czasu (...) domagają się, by zostały przekształcone w znaki nadziei.

W jaki konkretny sposób mogę uczestniczyć w przekształcaniu znaków czasu w znaki nadziei?

Rozmowa końcowa: Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojcze nasz”.

Pamiętaj o spisaniu poruszeń, refleksji...

MEMENTO: 1. Bóg działa i pracuje dla mnie we wszystkich rzeczach stworzonych na obliczu ziemi; Znaczy to, że postępuje On, jak ktoś pracujący. (św. Ignacy) **2. Człowiek zły** łatwo innych posądza o zło, podobnie jak ten, co ma zawroty głowy, myśli, że wszystko dookoła niego wiruje. (św. Ignacy)

Tydzień III

Medytacja 7 Entuzjazm życia

1. **Stanięcie w obecności Bożej.** Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.
2. **Modlitwa:** Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Bulla Franciszka na Rok Jubileuszowy

Spoglądanie w przyszłość z nadzieją oznacza również posiadanie wizji życia, pełnej entuzjazmu, którą trzeba przekazywać. Niestety, musimy ze smutkiem zauważyć, że w wielu sytuacjach, takiej perspektywy brakuje. Pierwszą konsekwencją jest utrata pragnienia przekazywania życia. Ze względu na szalone tempo życia, obawy o przyszłość, brak gwarancji zatrudnienia i odpowiedniej ochrony socjalnej oraz modele społeczne, w których program dyktuje pogoń za zyskiem, a nie pielęgnowanie relacji, w wielu krajach jesteśmy świadkami niepokojącego spadku wskaźnika urodzeń. (...)

*Wspólnota chrześcijańska nie może zatem ustępować nikomu miejsca we wspieraniu potrzeby społecznego przymierza na rzecz nadziei, które byłoby inkluzywne, a nie ideologiczne (...) Wszyscy, w rzeczywistości, potrzebują odzyskać radość życia, ponieważ istota ludzka, stworzona na obraz i podobieństwo Boga (por. **Rdz 1, 26**), nie może zadowolić się przetrwaniem lub wegetacją, dostosowaniem się do terażniejszości, pozwalając zadowolić się jedynie rzeczywistością materialną. To zamyka w indywidualizmie i niszczy nadzieję, rodząc smutek, który zagnieżdża się w sercu, czyniąc ludzi zgorzkniałymi i niecierpliwymi.*

Obraz do modlitwy: Wyobraź sobie Boga, który z miłością i pasją tworzy świat. Jest zaangażowany. Tworzy również człowieka na swój obraz i daje mu zadanie płodnego życia.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie proś o łaskę odkrycia tego, co jest życiodajne, co pozwala Ci być człowiekiem pełnym pasji.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE:

1. Posiadanie wizji życia, pełnej entuzjazmu, którą trzeba przekazywać

Potrzebujemy ciągle zadawania sobie pytania o fundamentalny cel i sens życia, aby każdego dnia na nowo podejmować swoje życie i realizować powołanie w poczuciu odpowiedzialności. Człowiek, który wie, po co żyje, potrafi mimo zmęczenia, przeciwności, upadków, żyć pełnią życia i przekazać swój entuzjazm innym.

Jak jest w Twoim przypadku?

2. Utrata pragnienia przekazywania życia

Każdy z nas jest zaproszony przez Boga do płodnego życia. Do przekazywania radości, nadziei, towarzyszenia innym. Są jednak takie sytuacje, wydarzenia, relacje, myśli, które nie są życiodajne (lęk, egoizm, pycha, sztywność myślenia, osądzanie siebie i innych, brak przebaczenia, itp.). Jak radzę sobie w takich sytuacjach. Gdzie szukam życia?

3. Wszyscy, w rzeczywistości, potrzebują odzyskać radość życia, ponieważ istota ludzka jest stworzona na obraz i podobieństwo Boga

Co to dla mnie znaczy, że jestem stworzony/a na obraz i podobieństwo Boga?

Rozmowa końcowa: *Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojcze nasz”.*

Pamiętaj o spisaniu poruszeń, refleksji...

MEMENTO: „Człowiek po to jest stworzony, aby Boga, Pana naszego, chwalił, czcił i Jemu służył, a przez to zbawił duszę swoją (ĆD, 23)” (Św. Ignacy)

Tydzień III

Medytacja 8 Przebaczenie i odnowa (reforma) życia

1. **Stanięcie w obecności Bożej.** Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

2. **Modlitwa:** Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Bulla Franciszka na Rok Jubileuszowy

W Roku Jubileuszowym będziemy wezwani do bycia namacalnymi znakami nadziei dla wielu braci i siostr żyjących w trudnych warunkach. Myślę o więźniach, którzy pozbawieni wolności doświadczają każdego dnia, oprócz surowości osadzenia, pustki emocjonalnej, nałożonych ograniczeń i, w wielu przypadkach, braku szacunku. Proponuję rządowi, aby w Roku Jubileuszowym podjęły inicjatywy przywracające nadzieję; formy amnestii lub umorzenia wyroków, które mają pomóc ludziom odzyskać wiarę w siebie i w społeczeństwo; procesy reintegracji osadzonych ze wspólnotą, którym odpowiadałyby konkretne zobowiązania więźniów do przestrzegania prawa.

Jest to starożytne wezwanie, które pochodzi ze Słowa Bożego i zachowuje całą swoją wartość mądrościową w przywoływaniu aktów łaski i wyzwolenia, pozwalające zacząć od nowa.(...) To, co zostało ustanowione przez Prawo Mojżeszowe, zostało podjęte przez proroka Izajasza:

(Iz 61, 1-2). „Posłał mnie Pan, abym głosił dobrą nowinę ubogim, bym opatrywał rany serc złamanych, żebym zapowiadał wyzwolenie jeńcom i więźniom swobodę; abym obwieszczał rok łaski Pańskiej”.

Są to słowa, które Jezus uczynił własnymi na początku swojej służby, ogłaszając w sobie wypełnienie „roku łaski Pańskiej” (por. Łk 4, 18-19).

Obraz do modlitwy: Wyobraź sobie Boga patrzącego z miłością na ludzi, którzy dopuścili się w swoim życiu wiele zł. Zobacz cierpienie Boga z powodu zagubienia się Jego dzieci.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie proś o łaskę przyjęcia prawdy, że Bóg jest hojny wobec każdego; że obwołanie roku łaski jest dla mnie i dla tych, których postawy i zachowania trudno mi zaakceptować.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE:

1. **Myślę o więźniach**, którzy pozbawieni wolności doświadczają każdego dnia, oprócz surowości osadzenia, pustki emocjonalnej, nałożonych ograniczeń i, w wielu przypadkach, braku szacunku.

W Księdze Kapłańskiej rok jubileuszowy był obwołany co 50 lat. Był to rok darowania długów i kar. Najbardziej korzystali z dobrodziejstw tego roku zadłużeni i ubodzy. Jednym słowem – ludzie w potrzebie.

Zobacz, jakich ludzi w potrzebie masz wokół siebie: samotnych, zagubionych, uwikłanych w uzależnienia, krzywdzących siebie i innych, itd.

To dla nich Jezus obwołuje rok łaski. Jakie uczucia się w Tobie rodzą, gdy o tym myślisz?

2. **Posłał mnie Pan, abym głosił dobrą nowinę ubogim**, bym opatrywał rany serc złamanych

Prorok Izajasz zostaje posłany, aby ogłaszać zapowiedź wyzwolenia tym, którzy utracili nadzieję. Robi to, „opatrując rany serc złamanych”.

Jak mogę w mojej codzienności Go naśladować?

3. **Są to słowa, które Jezus uczynił własnymi na początku swojej służby**, ogłaszając w sobie wypełnienie „roku łaski Pańskiej” Jezus pragnie wypełnić słowa obietnicy również w moim życiu. Jakie moje długi pragnę Jemu ofiarować, aby uzyskać wyzwolenie?

Rozmowa końcowa: Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojciec nasz”.

Pamiętaj o spisaniu poruszeń, refleksji...

MEMENTO: Ten, kto popełnia błąd, niech nie upada na duchu, bo i błędy pomagają dla zdrowia duszy. (św. Ignacy)

Tydzień III

Medytacja 9 Chorzy, słabi, samotni, starsi – wrażliwość serca

1. **Stanięcie w obecności Bożej.** Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.
2. **Modlitwa:** Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Bulla Franciszka na Rok Jubileuszowy

Niech znaki nadziei będą oferowane chorym, znajdującym się w domu czy w szpitalu. Niech ich cierpienie znajdzie ulgę w bliskości osób, które ich odwiedzają i w czułości, jaką otrzymują. Dzieła miłosierdzia są również dziełami nadziei, które budzą w sercach uczucia wdzięczności. A wdzięczność niech dotrze do wszystkich pracowników służby zdrowia, którzy w nierzadko trudnych warunkach pełnią swoją misję, troskliwie opiekując się chorymi i słabymi. **Niech nie zabraknie inkluzywnej troski o tych, którzy znajdują się w szczególnie trudnych warunkach życia, doświadczają swej słabości,** zwłaszcza jeśli cierpią z powodu chorób lub niepełnosprawności, które znacznie ograniczają osobistą autonomię. Troska o nich jest hymnem na cześć ludzkiej godności, pieśnią nadziei, która domaga się zgodnego chóru całego społeczeństwa.

(...) Na znaki nadziei zasługują osoby starsze, które często doświadczają samotności i poczucia opuszczenia. Docenianie skarbu, jakim są, ich doświadczenia życiowego, mądrości, którą niosą i wkładu, jaki mogą wnieść, jest zobowiązaniem dla wspólnoty chrześcijańskiej i społeczeństwa obywatelskiego, wezwanych do **współpracy na rzecz przymierza między pokoleniami.**

Szczególne myśli kieruję do dziadków i babć, którzy przekazują wiarę i mądrość życiową młodszym pokoleniom. Niech będą wspierani wdzięcznością dzieci oraz miłością wnuków, które znajdują w nich zakorzenienie, zrozumienie i otuchę.

Obraz do modlitwy: Wyobraź sobie Jezusa, który spotyka się z tymi, którzy cierpią z powodu chorób, samotności, słabości. Przyglądaj się, jak Jezus ich słucha, dotyka, jak do nich mówi.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie proś o łaskę wrażliwości serca na wzór Serca Jezusa.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE:

1. Niech znaki nadziei będą oferowane chorym (...). Niech ich cierpienie znajdzie ulgę w bliskości osób, które ich odwiedzają i w czułości, jaką otrzymują.

Święty Ignacy uważał, że jedną z podstawowych posług miłosierdzia jest pomoc chorym. Sam chętnie szukał miejsca w szpitalach, aby nieść pomoc i opiekę najsłabszym. W nich widział cierpiącego Chrystusa. Także dziś wśród nas (w naszym sąsiedztwie, rodzinach) są chorzy. Niektórzy z nich cierpią w samotności.

Jakie uczucia się we mnie rodzą, gdy słyszę zaproszenie, aby nieść nadzieję tam, gdzie po ludzku czasem nie można pomóc?

2. Niech nie zabraknie inkluzywnej troski o tych, którzy znajdują się w szczególnie trudnych warunkach życia, doświadczają swej słabości.

Jak mogę budować społeczeństwo włączające osoby niepełnosprawne, z ograniczoną autonomią, osoby chore intelektualnie i psychicznie? Jaka jest moja postawa wobec nich – jestem obojętny, współczujący, boję się takich osób, szukam nici porozumienia? Do czego zaprasza mnie w tym obszarze Jezus?

3. Współpraca na rzecz przymierza między pokoleniami

Jaka jest moja troska o osoby starsze w rodzinie – rodziców, krewnych? Na ile mam w sobie odwagę, aby przyjrzeć się swoim relacjom międzypokoleniowym? Czy jest we mnie pragnienie, aby przyjąć to, co było w nich życiodajne i przekazać konkretne dobro kolejnym pokoleniom, natomiast to, co trudne - zaakceptować jako część życiowego doświadczenia i wybaczyć zranienia?

Rozmowa końcowa: *Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojciec nasz”.*

Pamiętaj o spisaniu poruszeń, refleksji...

MEMENTO:

Ten, kto wiąże tak wielki obowiązek służenia Bogu, nie może się zadowolić przeciętną pracą i służbą.

(Św. Ignacy)

Tydzień IV

Medytacja 10 Ubodzy i migranci – chrześcijańska gościnność

1. **Staniecie w obecności Bożej.** Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.
2. **Modlitwa:** Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Bulla Franciszka na Rok Jubileuszowy

Nie może zabraknąć znaków nadziei dla migrantów, którzy opuszczają swoją ziemię w poszukiwaniu lepszego życia dla siebie i swoich rodzin. Niech ich oczekiwania nie będą niweczone przez uprzedzenia i zamknięcia. Przyjęciu, które otwiera szeroko ramiona dla każdego, zgodnie z jego godnością, powinna towarzyszyć odpowiedzialność, aby nikomu nie odmawiano prawa do godnego życia. Niech liczni wygnańcy, uchodźcy i uciekinierzy, których spory międzynarodowe zmuszają do ucieczki, by uniknąć wojny, przemocy i dyskryminacji, mają zapewnione bezpieczeństwo oraz dostęp do pracy i edukacji, będących niezbędnymi narzędziami do ich integracji w nowym kontekście społecznym. **Niech wspólnota chrześcijańska będzie zawsze gotowa bronić praw najsłabszych. Niech z wielkodusznością otwiera szeroko drzwi gościnności, aby nikomu nigdy nie zabrakło nadziei na lepszą przyszłość.** Niech rozbrzmiewa w naszych sercach słowo Pana, który w wielkiej przypowieści o sądzie ostatecznym powiedział: **(Mt 25, 35.40)** „Byłem przybyszem, a przyjęliście Mnie”, ponieważ „wszystko, co czyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili”

(...) Z całego serca błagam o nadzieję dla miliardów ubogich, którym często brakuje tego, co konieczne do życia. W obliczu coraz to nowych fal zubożenia istnieje ryzyko przyzwyczajania się i rezygnacji. Nie możemy jednak odwracać wzroku od sytuacji tak bardzo dramatycznych, które występują obecnie wszędzie, a nie tylko w niektórych regionach świata. **Każdego dnia spotykamy ludzi ubogich lub zubożałych, a niekiedy mogą to być nasi sąsiedzi.** Często nie mają domu ani odpowiedniego pożywienia na co dzień. Doznają wykluczenia i obojętności wielu osób.

Obraz do modlitwy: Wyobraź sobie Świętą Rodzinę, która jest w drodze – najpierw do Betlejem, aby wziąć udział w powszechnym spisie ludności, a potem do Egiptu, aby szukać schronienia przed Herodem.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie proś o *łaskę gościnności i wrażliwości serca na potrzeby ubogich i migrantów.*

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE:

1. Nie może zabraknąć znaków nadziei dla migrantów, którzy opuszczają swoją ziemię w poszukiwaniu lepszego życia dla siebie i swoich rodzin.

Jak odnajduję się w świecie, w którym migracja wciąż przybiera na sile – z powodu wojny, poszukiwania warunków do lepszego życia. Jak traktuję migrantów, co o nich mówię, jaką atmosferę tworzę wokół zjawiska migracji? Czy nie dzielę migrantów na „lepszych” i „gorszych”, zasługujących na pomoc i tych, którzy na nią nie zasługują?

2. Każdego dnia spotykamy ludzi ubogich lub zubożałych, a niekiedy mogą to być nasi sąsiedzi.

Jak reaguję na ludzką biedę – materialną i duchową? Jakie poruszenia rodzą się we mnie, gdy słyszę słowa Jezusa: „wszystko, co czyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili”. Do jakiej konkretnej odpowiedzi na słowa Jezusa przynagla mnie Jego miłość?

3. Niech wspólnota chrześcijańska będzie zawsze gotowa bronić praw najsłabszych. Niech z wielkodusznością otwiera szeroko drzwi gościnności, aby nikomu nigdy nie zabrakło nadziei na lepszą przyszłość.

W jaki sposób wspólnota WŻCh może bronić praw najsłabszych? Na czym ma polegać nasza gościnność i wzbudzanie w ludziach nadziei na lepszą przyszłość?

Rozmowa końcowa: Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „**Ojciec nasz**”.

Pamiętaj o spisaniu poruszeń, refleksji...

Tydzień IV

Medytacja 11 Ekologia i podział dóbr Ziemi – styl życia w prostocie

1. **Stanięcie w obecności Bożej.** Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.

2. **Modlitwa:** Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Bulla Franciszka na Rok Jubileuszowy

Podjmując starożytne słowa proroków, Jubileusz przypomina, że **dobra ziemi nie są przeznaczone dla nielicznych uprzywilejowanych, lecz dla wszystkich. Trzeba, aby ci, którzy posiadają bogactwo, byli hojni, dostrzegając oblicze swoich braci i siostr w potrzebie.** Myślę w szczególności o tych, którym brakuje wody i żywności: głód jest skandaliczną plagą w ciele naszego człowieczeństwa i zachęca wszystkich do wstrząśnienia sumieniami. (...)

W związku z Rokiem Jubileuszowym chciałbym skierować jeszcze jedną serdeczną zachętę: jest ona zaadresowana do najbogatszych narodów, aby uznały powagę tak wielu podjętych decyzji i zgodziły się umorzyć długi krajów, które nigdy nie będą mogły ich spłacić. Jest to nie tylko kwestia wielkoduszności, ale przede wszystkim sprawiedliwości, zaostrzonej dziś przez nową formę niesprawiedliwości, której staliśmy się świadomi: **„Istnieje bowiem prawdziwy «dług ekologiczny», w szczególności między Północą a Południem, związany z mającym konsekwencje w dziedzinie ekologii brakiem równowagi handlowej oraz z nieproporcjonalnym wykorzystywaniem zasobów naturalnych,** jakiego niektóre kraje dopuszczały się w przeszłości”[9]. Jak naucza Pismo Święte, ziemia należy do Boga, a my wszyscy mieszkamy na niej jako „przybysze i osadnicy” (Kpł 25, 23). Jeśli naprawdę chcemy przygotować drogę pokoju na świecie, zaangażujmy się w usuwanie odległych przyczyn niesprawiedliwości, regulowanie niesprawiedliwych i niewypłacalnych długów oraz w zaspokajanie głodu.

Obraz do modlitwy: Wyobraź sobie Boga, który stwarza Ziemię i daje w posiadanie człowiekowi, aby on uprawiał ją i doglądał. Zobacz troskę Boga nie tylko o piękno świata, m.in. bujną roślinność, różne gatunki zwierząt, złoza np. złota i onyksu (por. Rdz 2,15), ale także o to, by człowiekowi niczego nie brakowało.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie proś o łaskę wdzięczności za wszelkie dobra stworzone przez Boga oraz wrażliwość serca na potrzeby innych.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE:

1. dobra ziemi nie są przeznaczone dla nielicznych uprzywilejowanych, lecz dla wszystkich

Pomyślę jakimi dobrami (duchowymi, materialnymi, relacjami, zdolnościami, itd.) obdarował mnie Bóg w ciągu mojego życia. Zapiszę je sobie, aby uświadomić sobie Jego zaangażowanie i pracę dla mnie.

2. Trzeba, aby ci, którzy posiadają bogactwo, byli hojni, dostrzegając oblicze swoich braci i siostr w potrzebie.

Ile jest we mnie myślenia o innych, o ich potrzebach materialnych i duchowych? Czym już dzielę się z innymi, a czym trudno mi się dzielić?

3. „Istnieje bowiem prawdziwy «dług ekologiczny» związany z brakiem równowagi handlowej oraz z nieproporcjonalnym wykorzystywaniem zasobów naturalnych.

Jaka jest moja świadomość ekologiczna? W jaki sposób dbam o sprawiedliwe wykorzystanie zasobów Ziemi? W Zasadach Ogólnych WŻCh czytamy, że jako członkowie *Jesteśmy szczególnie świadomi naglącej potrzeby pracy na rzecz szerzenia sprawiedliwości poprzez preferencyjną opcję na ubogich i styl życia w prostocie, wyrażający naszą wolność i solidarność z potrzebującymi.* (ZO 4)

Co dla mnie oznacza styl życia w prostocie? Jak go realizuję? Jaka jest moja wolność wobec rzeczy stworzonych?

Rozmowa końcowa: Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojciec nasz”.

Pamiętaj o spisaniu poruszeń, refleksji...

MEMENTO:

Człowiek w takiej mierze ma się posługiwać stworzeniami, w jakiej mu one pomagają do osiągnięcia celu życia: czyli służby i chwały Bożej. W takiej zaś mierze ma się ich pozbywać, w jakiej są przeszkodą do tegoż celu. (św. Igancy)

Tydzień IV Ekumenizm

Medytacja 12

1. **Stanięcie w obecności Bożej.** Na początku modlitwy uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. On jest teraz obecny przy Tobie. Rozważaj, jak patrzy na Ciebie. Po uczynieniu znaku krzyża poproś Go o łaskę skupienia na modlitwie, aby to Duch Święty ją prowadził i usuwał wszystkie przeszkody oraz aby oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania kierując je ku większej chwale Boga.
2. **Modlitwa:** Proszę Cię Panie, Boże mój, aby wszystkie moje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Twojego Boskiego Majestatu.

Bulla Franciszka na Rok Jubileuszowy

Podczas nadchodzącego Jubileuszu przypadnie bardzo ważna rocznica (...) pierwszego wielkiego soboru powszechnego, Soboru Nicejskiego. (...) W pierwszych wiekach wiary, synody mnożyły się zarówno na chrześcijańskim Wschodzie, jak i na Zachodzie, pokazując, jak ważne było zachowanie jedności Ludu Bożego i wierne głoszenie Ewangelii. Rok Jubileuszowy może być ważną okazją do ukonkretnienia tej formy synodalnej, którą wspólnota chrześcijańska postrzega dziś jako coraz bardziej konieczny wyraz, aby lepiej odpowiedzieć na pilną potrzebę ewangelizacji: **wszyscy ochrzczeni, każdy z własnym charyzmatem i posługą, współodpowiedzialni, aby wielorakie znaki nadziei świadczyły o obecności Boga w świecie.**

Sobór Nicejski miał za zadanie zachowanie jedności, poważnie zagrożonej przez zaprzeczenie pełnej boskości Jezusa Chrystusa i Jego współistotności z Ojcem. Uczestniczyło w nim około trzystu biskupów, którzy zebrali się w pałacu cesarskim zwołanym przez cesarza Konstantyna, w dniu 20 maja 325 r. Po różnych debatach, wszyscy oni, **dzięki łasce Ducha Świętego, uznali Symbol Wiary, który do dziś wyznajemy w niedzielnej celebracji eucharystycznej.** Ojcowie Soboru chcieli rozpocząć ten Symbol od użycia po raz pierwszy wyrażenia „Wierzymy”, aby zaświadczyć, że w tym „My” wszystkie Kościoły były w jedności, a wszyscy chrześcijanie wyznawali tę samą wiarę”. (...)

Podczas tej pielgrzymki chciałbym skierować szczególne zaproszenie do wiernych Kościołów Wschodnich, zwłaszcza tych, którzy są już w pełnej komunii z Następcą Piotra. (...) **Kościół katolicki, który jest ubogacony ich starożytnymi liturgiami, teologią i duchowością Ojców, mnichów i teologów,** pragnie symbolicznie wyrazić gościnność dla nich i ich prawosławnych braci i sióstr.

Obraz do modlitwy: Wyobraź sobie Jezusa, który jest Głową Kościoła, który posyła Ducha Świętego, aby tek Kościół jednoczył i uświęcał.

Prośba o owoc modlitwy: W dzisiejszej modlitwie proś łaskę otwartego spojrzenia na Kościół Boży, który tworzą wszyscy ochrzczeni oraz poszukiwania i współtworzenia jedności w różnorodności.

PUNKTY POMOCNE W MODLITWIE:

1. **wszyscy ochrzczeni, każdy z własnym charyzmatem i posługą, współodpowiedzialni (...) aby świadczyć o obecności Boga w świecie**

Zanim podejmiesz refleksję nad różnorodnością charyzmatów i posług w Kościele, pomyśl o własnej rodzinie, wspólnocie. Zobacz, jak bardzo zostaliśmy ubogaceni dzięki temu, że tak bardzo różnimy się od siebie wyglądem, charakterem, temperamentem, predyspozycjami, zdolnościami i talentami.

Jak postrzegasz tę różnorodność – jako problem, trudność czy może zaproszenie do współpracy?

2. **Kościół katolicki (...) jest ubogacony starożytnymi liturgiami, teologią i duchowością Ojców, mnichów i teologów**

Jaka jest moja postawa wobec tradycji Kościoła? Na ile poznaję ją, aby odkrywać jej bogactwo? A może jestem bardzo przywiązany do tradycji i nie przyjmuję zmian, które Kościół odczytuje i wprowadza, badając znaki czasu i wsłuchując się w głos Ducha Świętego?

3. **dzięki łasce Ducha Świętego, uznali Symbol Wiary, który do dziś wyznajemy w niedzielnej celebracji eucharystycznej.**

Podczas każdej uroczystej Eucharystii wyznajemy wiarę wraz z całym Kościołem. Pomyśl o poszczególnych fragmentach tej modlitwy. Czy jest w nich coś, co szczególnie Cię porusza? Zatrzymaj się na tym.

Rozmowa końcowa: Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Wypowiedz przed Nim swoje uczucia – lęku, niepewności, ale może i nadziei na prawdziwe spotkanie. Bądź szczery przed Panem. Możesz Mu podziękować za to co odkryłeś lub poprosić Go o coś czego bardzo potrzebujesz. Porozmawiaj z Nim przez chwilę serdecznie – jak przyjaciel z Przyjacielem. Na zakończenie pomódl się słowami modlitwy „Ojcze nasz”.

Pamiętaj o spisaniu poruszeń, refleksji...

MEMENTO: Reguła 13. *By we wszystkim utrafić w sedno, powinniśmy być zawsze gotowi wierzyć, iż białe, które widzę, jest czarne, jeżeli się tak wypowie Kościół hierarchiczny, w przekonaniu, że między Chrystusem, naszym Panem i Oblubieńcem, a Kościołem, Jego Oblubienicą, działa ten sam Duch, który nami kieruje i rządzi ku zbawieniu innych dusz. Świętą Matką naszą, Kościołem, rządzi bowiem i kieruje ten sam Duch i Pan nasz, który nam dał dziesięć przykazań.. (św. Ignacy)*