

## Tydzień 1 / Panie, gdybyś tu był... / Dzień 1 Przyjdźcie do mnie wszyscy: Mt 11, 28-30

[Jezus powiedział] *Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię. Weźcie moje jarzmo na siebie i uczcie się ode Mnie, bo jestem cichy i pokorny sercem, a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych. Albowiem jarzmo moje jest słodkie, a moje brzemię lekkie.*

**Modlitwa przygotowawcza:** 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, usuwał wszystkie przeszkody oraz oczyszczał Twoje intencje, czyny i wszelkie działania, kierując je ku większej chwale Boga.

**Obraz:** Wchodząc w modlitwę, przypomnij sobie tekst, który będziesz rozważać – możesz go jeszcze raz przeczytać, a następnie zaangażuj swoją wyobraźnię. Wyobraź sobie, że wyruszyłeś w długą wędrówkę. W spiekocie słońca idziesz już kolejny dzień. Na plecach niesiesz ciężki plecak, który zaczyna Ci ciążyć. Może brakuje Ci już wody, której tak bardzo chciałbyś się napić, a może zaczynają uwierać Cię buty i rozpaczliwe myślisz o postoi. Może masz już dość i chciałbyś zrezygnować. Jeśli masz doświadczenie pielgrzymowania, spróbuj przypomnieć sobie uczucie trudu, jakiego zaznałeś na szlaku. Wreszcie, na swojej drodze, spotykasz kogoś, kto zaprasza Cię do siebie na odpoczynek. Kim jest ta osoba? Czy to ktoś, kogo znasz? A może to nieznajoma postać? W chwili ciszy pozwól swoim myślom wykreować ten obraz.

**Prośba o owoc:** W dzisiejszej modlitwie poproś o poznanie Boga, który troszczy się o Ciebie.

**1. „Przyjdźcie do Mnie wszyscy [...]”** Pęd codzienności, natłok spraw, wir obowiązków – w takich warunkach trudno jest znaleźć czas na odpoczynek, a jeszcze trudniej na refleksję, zastanowienie się, spojrzenie w głąb siebie i swoich prawdziwych potrzeb. Z innej strony, przytłaczająca rutyna, poczucie znudzenia również nie pozwalają na spotkanie się z samym sobą i stanięcie w Prawdzie. Pośpiech i marazm. Czy któreś z tych doświadczeń jest Ci znane?

Niezależnie od tego, w którym momencie życia jesteś, Bóg kieruje do Ciebie zaproszenie, które zawsze było, jest i będzie aktualne. Wyobraź sobie, że Jezus kieruje do Ciebie to zaproszenie, respektując Twoją wolność wyboru: „Przyjdź do mnie, jeśli chcesz”. Co dla Ciebie oznaczają te słowa? Jakie uczucia, emocje towarzyszą Ci, gdy je słyszysz? Co byłoby, gdybyś przyjął to zaproszenie?

**2. „[...] którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię.”** Bóg jest wrażliwy na ludzką krzywdę i gdy cierpisz, jest pełen współczucia. Uzdrawienie otrzymują Ci, którzy najpierw dostrzegli i poznali swoje słabości, choroby, a następnie przyszli z nimi do Jezusa. Spróbuj teraz powrócić do obrazu z początku medytacji. Tym, który oferuje Ci odpoczynek, opatruje Cię, zaspokaja Twoje prawdziwe potrzeby i chce Ci towarzyszyć w dalszej Twojej wędrówce, jest sam Bóg. Jakie przestrzenie w Tobie wymagają uzdrowienia? Czy są w Tobie rejony, których nie potrafisz zaakceptować, których się wstydzisz? Czy wiedząc o tym, że Bóg czule zajmuje się każdym człowiekiem, każdą raną, byłbyś w stanie Mu zaufać, by działał w Tobie cuda? Jakiego pokrzepienia potrzebujesz?

**Rozmowa końcowa:** Na koniec porozmawiaj z Bogiem o tym wszystkim, co zrodziło się w Twoim sercu pod wpływem dzisiejszej modlitwy. Opowiedz Mu o swoim lęku. Podziel się uczuciem niepewności. Wyraź nadzieję 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*.