

## Medytacja 2.12.2010

### Iz 41, 13-17

13 Albowiem Ja, Pan, twój Bóg,  
ująłem cię za prawicę  
mówiąc ci: «Nie lękaj się,  
przychodzę ci z pomocą».

14 Nie bój się, robaczku Jakubie,  
nieboraku Izraelu!

Ja cię wspomagam - wyrocznia Pana -  
odkupicielem<sup>5</sup> twoim - Święty Izraela.

15 Oto Ja przemieniam cię w młockarskie sanie<sup>6</sup>,  
nowe, o podwójnym rządzie zębów:

ty zmlóćisz i wykruszysz góry,  
zmienisz pagórki w drobną sieczkę;

16 ty je przewiejesz, a wichher je porwie  
i trąba powietrzna rozmiecie.

Ty natomiast rozradujesz się w Panu,  
chlubić się będziesz w Świętym Izraela.

17 Nędzni i biedni szukają wody, i nie ma!  
Ich język wysechł już z pragnienia.

Ja, Pan, wysłucham ich,  
nie opuszczę ich Ja, Bóg Izraela.

### 1. Stanąć w obecności Pana Boga

Teraz jest szczególnie czas spotkania z Panem Bogiem. Uciszę moje serce i myśli. Powierzę się Panu, by On mnie prowadził, by On był najważniejszy.

### 2. Modlitwa

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

### 3. Wyobrażenie

Zobaczę siebie jako małe, przestraszone, zagubione dziecko, któremu Pan podaje dłoń mówiąc: **Nie lękaj się, przychodzę ci z pomocą.**

### 4. Prośba o owoc

Proszę Cię, Panie o łaskę większego zaufania Tobie, dostrzeżenia Twojej obecności i pomocy w każdej chwili mojego życia.

### 5. Puncta

### **1) „Nie lękaj się, przychodzę ci z pomocą”**

Panie, Ty znasz nasze serca. Wiesz, że lękamy się, myśląc o swoim życiu, o tym, co spotyka naszych bliskich, o otaczającej nas rzeczywistości. Tak często czujemy się mali, bezradni, zagubieni. Wydaje się nam, że nie sprostamy wyzwaniom, z którymi przyszło nam się mierzyć. Ty jednak cierpliwie dodajesz nam otuchy, wspomagasz nas, przychodzisz z pomocą poprzez różne osoby, sytuacje, słowa...

Pomyślę o tym, co dla mnie ważne, trudne, co wywołuje we mnie lęk i postaram się zobaczyć, że Pan jest w tym wszystkim obok mnie, że mnie wspomaga. Spróbuję zauważyć konkretne przejawy jego obecności, pomocy.

### **2) „Oto Ja przemieniam Cię w młocarskie sianie...”**

Panie, gdy Ci zaufamy, przemieniasz nasze życie. Czynisz nas lepszymi, piękniejszymi, bo nas kochasz, pragniesz naszego szczęścia, tego byśmy byli bliżej Ciebie. Czasem wprost nie możemy uwierzyć w dobre zmiany w nas, naszych bliskich, w otaczającym nas świecie.

Zastanowię się, jakich ważnych, pięknych zmian doświadczyłam(em) w sobie, co zmieniło się na lepsze wokół mnie. Postaram się zobaczyć w tych przemianach działanie Pana Boga.

### **3) „Ty natomiast rozradujesz się w Panu, chlubić się będziesz w Świętym Izraela”**

Ty, Panie obdarzasz nas Swoim błogosławieństwem bezinteresownie, dlatego, że nas kochasz. Pragniesz jedynie naszej wdzięczności, radości z otrzymanych darów. Chcesz także byśmy dostrzegli Ciebie, jako Dawcę, zauważyli naszych bliźnich, z którymi możemy podzielić się dobrami.

Pomyślę, za co jestem Panu Bogu najbardziej wdzięczna(y). Jaki Jego dar jest dla mnie największą radością. Czy potrafię się nim dzielić? Podziękuję.

**6. Rozmowa końcowa** – porozmawiam z Panem, o tym, czego doświadczyłam(em) podczas medytacji.

**7. Ojcze nasz**