

# Rekolekcje Adwentowe. Droga do uzdrowienia wewnętrznego – cz. 1

Rekolekcje uzdrowienia wewnętrznego są odpowiedzią na to, jak odnaleźć się w obecnej, trudnej sytuacji, jaką przeżywamy w związku z pandemią i powrotem do normalności, w związku z obecną sytuacją w Kościele, sytuacją w naszej rodzinie. Może zmagam się z chorobą cierpieniem, odrzuceniem, samotnością. Może walczę bezskutecznie z grzechem, słabością. Potrzebujemy Bożego spojrzenia na te wszystkie rzeczy, które nas dotykają. Potrzebujemy jak nigdy światła Ducha Świętego, który wskaże nam drogę i da nadzieję na lepsze jutro, bo tylko Bóg, nasz dobry Ojciec ma moc odmienić nasze życie, wzmocnić, uzdrowić i sprawić, że pomimo trudności, będziemy radośnie żyli w wolności dzieci Bożych. Potrzebujemy na nowo usłyszeć dobrą nowinę od Pana. By tego doświadczyć, potrzebujemy wejść w głąb swojego serca; ogarnąć spojrzeniem wszystko, co w nim pochowane.

To "ogarnięcie" jest wstępem do modlitwy. Chcemy prosić Jezusa, by przyszedł i uzdrowił. Uzdrowił nasze uczucia, wspomnienia, nasze duchowe zranienia, lęki i zaburzone relacje. To jednocześnie czas, w którym doświadczymy Bożej miłości, przebaczenia i pojednania: z Bogiem, z drugim człowiekiem i ze sobą samym. Poznamy metody wyjścia z destrukcyjnego poczucia winy, syndromu perfekcjonizmu i nauczymy się akceptacji siebie samych. Taki jest czas rekolekcji uzdrowienia wewnętrznego.

Pozwól, aby w czasie rekolekcji Jezus uchwycił Twoją dłoń i aby to On Ciebie prowadził.

Pozwól, aby dotknął twojego życia poprzez swoją obecność i oświecił swoim światłem.

Pozwól na działanie Ducha Świętego, który będzie przenikał, przemieniał i uzdrawiał Twoje serce.

Rekolekcje uzdrowienia wewnętrznego są procesem, który wymaga czasu i osobistej modlitwy. Zachęcam Cię do wykorzystania tygodnia między kolejnymi rozważaniami, na łagodne i cierpliwe przyglądanie się historii swojego życia, najlepiej w perspektywie poruszanych tematów.

Jeżeli potrzebujesz – możesz ponownie przeczytać te rozważania, przygotowane specjalnie na ten czas dla ciebie.

A więc zaczynamy nasze adwentowe rekolekcje.

## Rekolekcje podzielimy na 3 tematy

1. Stworzeni, ponieważ umiłowani.
2. Przebaczenie drogą do uzdrowienia
3. Uzdrowienie relacji z samym sobą

Każdego dnia rozpocznij rozważanie tematu od Znaku Krzyża Świętego.

Następnie odmów Modlitwę do Ducha Świętego.

*Duchu Święty, który przenikasz mnie i znasz,  
bo nic nie jest zakryte przed Tobą, ukazuj mi prawdę o mnie,  
podnieś mnie i dodaj mi siłę, poprowadź mnie Twoją drogą.*

*Duchu Miłości, objaw mi serce Jezusa,  
otwórz mnie na moc Słowa Życia.*

*Jezu, mów do mnie, a każde Twe słowo  
niech mnie przenika i stwarza na nowo. Amen.*

## **Podczas pierwszego tygodnia będziemy rozważać tajemnice radosne różańca świętego.**

1 dzień – tajemnica radosna – Zwiastowanie Najświętszej Marii Panny

2 dzień – tajemnica radosna – Nawiedzenie Świętej Elżbiety

3 dzień – tajemnica radosna – Boże narodzenie

4 dzień – tajemnica radosna – Ofiarowanie Pana Jezusa w świątyni

5 dzień – tajemnica radosna – Znalezienie

6 dzień – tajemnice radosne – cały różaniec 5 dziesiątek, jeśli możliwe 3 części różańca

W intencji osób, które przeżywają rekolekcje oraz za te osoby, które przeżywają trudności w relacjach z innymi.

7 dzień – Msza św. – Eucharystia jest Sakramentem, żywą obecnością Jezusa Chrystusa, najpiękniejszą z modlitw i podsumowaniem tygodnia rekolekcyjnego.

## **1 TYDZIEŃ: STWORZENI, PONIEWAŻ UMIŁOWANI**

Rozważanie tekstu biblijnego. – Znajdź miejsce i czas, uświadom sobie obecność Boga. – Przeczytaj kilka razy, najlepiej na głos fragment Pisma Świętego.

– Zastanów się jakie jest przesłanie tego fragmentu dla ciebie.

Skup się np. na jednym słowie, zdaniu i przy nim trwaj, można również sięgnąć po komentarz biblijny.

– Zaangażuj całego siebie i otwórz się na to, co Bóg chce tobie powiedzieć przez treść przeczytanego Słowa.

Zastuchaj się w strumień Bożej myśli by pozwolić Bogu do siebie przemówić.

– Na końcu z uwielbieniem i dziękczynieniem poproś o pomoc w podjęciu konkretnych działań w swoim życiu.

### **DZIEŃ 1**

1. Znak Krzyża Świętego

2. Modlitwa do Ducha Świętego

*Duchu Święty, który przenikasz mnie i znasz,  
bo nic nie jest zakryte przed Tobą, ukazuj mi prawdę o mnie,  
podnieś mnie i dodaj mi siłę, poprowadź mnie Twoją drogą.*

*Duchu Miłości, objaw mi serce Jezusa,  
otwórz mnie na moc Słowa Życia.  
Jezu, mów do mnie, a każde Twe słowo  
niech mnie przenika i stwarza na nowo. Amen.*

**1 dzień – tajemnica radosna – Zwiastowanie Najświętszej Marii Panny**

*Duch św. zstąpi na Ciebie i moc najwyższego osłoni Cię. Dlatego też Święte, które się narodzi, będzie nazwane Synem Bożym" (Łk 1,35)*

Cały świat zastygł przy Twoich ustach wyczekując ufnego "fiat"...

Najmilsza Matko, dziękuję Ci za Twoje "tak" - ono przyniosło ludziom Zbawiciela świata.

Maryjo pragnę dziś oddać Tobie całe moje życie od poczęcia, pragnę jak Jezus, który dał nam Ciebie za matkę poczuć Twoją czułą matczyną opiekę i wypraszać dla mnie potrzebne łaski.

**1 x Ojcze nasz, 10 x Zdrowaś Maryjo, 1 x Chwała Ojcu**

Każdy z nas niesie na sobie historię swojego życia, wiele rzeczy, które miały wpływ na takie czy inne poglądy, sposób myślenia, których zmienić nie można.

Pierwszy krok do uzdrowienia wewnętrznego to powrót do początku, nie tylko historii naszego życia, ale także naszego istnienia.

Musimy pamiętać, że Bóg stworzył nas, bo nas kocha i jeśli jesteś na tym świecie to dlatego, że Bóg tego chciał.

Po modlitwie, trwając w obecności Ducha Świętego, postaraj się z Jego pomocą, zobaczyć swoje życie. Gdy popatrzyś na historię swojego życia, możesz dostrzec momenty i wydarzenia, których złe skutki odczuwasz do dzisiaj. Każdy człowiek doświadcza zranień.

Nie roztrząsaj i nie rozdrapuj ran. Opowiedz Jezusowi o tym, co dzisiaj jest Twoim trudem i ciężarem. Bądź pewien, że Bóg był Tobą od momentu poczęcia, jeszcze rodzice nie wiedzieli, że są rodzicami, a Bóg tkął ciebie w łonie Matki byś był absolutnie wyjątkowy i niepowtarzalny uciesz się tym.

Rozważ Psalm 139 i dziękuj Bogu za Twoje życie.

Uklęknij i módl się tym psalmem, rozmawiaj z Panem.

*Ty bowiem stworzyłeś moje wnętrze \*  
i utkałeś mnie w łonie mej matki.  
Sławię Cię, żeś mnie tak cudownie stworzył; †  
godne podziwu są Twoje dzieła \*  
i duszę moją znasz do głębi.  
Nie byłem dla Ciebie tajemnicą, †  
kiedy w ukryciu nabierałem kształtów, \*  
utkany we wnętrzu ziemi.  
Oczy Twoje widziały moje czyny \*  
i wszystkie spisane są w Twej księdze  
Dni przeznaczone dla mnie, \*  
nim choćby jeden z nich nastął.  
Jak bezcenne są dla mnie Twoje myśli, Boże, \*  
jak niezmierna jest ich liczba!  
Gdybym chciał je zliczyć, więcej ich niż piasku; \*  
gdybym doszedł do końca, nadal jestem z Tobą.*

Moje przemyślenia:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Przeczytaj: J 21, 15 - 19

Jezus zwraca się także do Ciebie z pytaniem: „Czy mnie kochasz?”. Nie ocenia Cię ani nie osądza. Jaka jest historia mojego życia? Jaka jest moja odpowiedź na to pytanie?

## **DZIEŃ 2**

1. Znak Krzyża Świętego

2. Modlitwa do Ducha Świętego

*Duchu Święty, który przenikasz mnie i znasz,  
bo nic nie jest zakryte przed Tobą, ukazuj mi prawdę o mnie,  
podnieś mnie i dodaj mi siłę, poprowadź mnie Twoją drogą.*

*Duchu Miłości, objaw mi serce Jezusa,  
otwórz mnie na moc Słowa Życia.  
Jezu, mów do mnie, a każde Twe słowo  
niech mnie przenika i stwarza na nowo. Amen.*

### **2 dzień – tajemnica radosna – Nawiedzenie Świętej Elżbiety**

*"A skądże mi to, że matka mojego Pana przychodzi do mnie?" (Łk 1,43)*

Maryjo, cała jesteś przepełniona miłością;

Zawsze pojawiaasz się tam, gdzie inni wyczekują pomocy. Przenikasz swym wejrzeniem wewnątrz każdego człowieka, który znajduje się w potrzebie - a czynisz to z wielkim miłosierdziem, które uczy nas służebnego działania i wrażliwości serca na potrzeby innych.

**1 x Ojciec nasz, 10 x Zdrowaś Maryjo, 1 x Chwała Ojcu**

*„Jeżeli więc Syn was wyzwoli, wówczas będziecie rzeczywiście wolni” (J 8,36)*

Uzdrowienie jest procesem. Nie zbawiam siebie sam (sama): Jezus jest moim Zbawicielem. Aby być uzdrowionym potrzebuję żyć Ewangelią. Ważna jest na tej drodze moja osobista decyzja i wiara.

W Duchu Świętym rozważ:

*„W swoim ucisku wołali do Pana,  
a On ich uwolnił od trwogi.  
Posłał swe słowo, aby ich uleczyć” (Ps 107, 19–20a)*

*„Nie zioła ich uzdrowiły ani nie okłady,  
lecz słowo Tve, Panie, co wszystko uzdrawia”*

Pomódl się tymi lub swoimi słowami,

Bądź uwielbiony Panie, Królu mojego życia, poślij proszę Tve Słowo,  
które mnie uzdrowi, bo Słowo Tve Panie wszystko uzdrawia.

Oddaję Ci Ojciec moje serce, wypełnij je Twoją miłością, trudności,  
moje życie, moje choroby /możesz wymienić/

Już teraz dziękuję Ci Boże za wszystko co czynisz w moim życiu bądź uwielbiony.

*Śpiewajcie Panu psalm wy, co Go miłujecie,  
wychwalajcie pamiętkę Jego świętości!  
Biadania moje zmieniłeś mi w taniec;  
wór mi rozwiązałeś, opasałeś mnie radością,*

*by moje serce nie milknąc psalm Tobie śpiewało.*

*Boże mój, Panie, będę Cię wysławiał na wieki” (Ps 30, 2–5.12–13)*

Odpowiedz Bogu na te słowa psalmu, które poruszyły Twoje serce.

Możesz wypowiedzieć to, co czujesz lub napisać w swoim dzienniku duchowym, kierując do Niego dziękczynienie, uwielbienie, prośbę, zawierzenie.

Przyjęcie łaski, której Bóg nam udziela w swoim Słowie, dokonuje się dzięki odpowiedzi – modlitwie. Nie zapomnij poprosić o to, co odkryłeś jako dar przygotowany dla Ciebie

Moje przemyślenia:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **DZIEŃ 3**

1. Znak Krzyża Świętego

2. Modlitwa do Ducha Świętego

*Duchu Święty, który przenikasz mnie i znasz,  
bo nic nie jest zakryte przed Tobą, ukazuj mi prawdę o mnie,  
podnieś mnie i dodaj mi siłę, poprowadź mnie Twoją drogą.*

*Duchu Miłości, objaw mi serce Jezusa,  
otwórz mnie na moc Słowa Życia.  
Jezu, mów do mnie, a każde Twe słowo  
niech mnie przenika i stwarza na nowo. Amen.*

### **3 dzień – tajemnica radosna – Boże Narodzenie**

Tak długo wyczekiwany przez ludzkość Bóg - nadszedł. Lecz nie w majestacie, jak się spodziewano tylko w skrajnym ubóstwie... Z miłosierdzia ku ludziom słowo stało się

Ciałem, a Ty Maryjo Drogą, po której na ziemię zstąpiła Miłość. Naucz nas zawierzenia Miłości Bożej

**1 x Ojciec nasz, 10 x Zdrowaś Maryjo, 1 x Chwała Ojcu**

Spróbuj zobaczyć siebie jako dziecko, które nie było kochane właściwie. Przypomnij sobie bolesne chwile, kiedy byłeś odrzucany, wyśmiewany, opuszczony.

Momenty płaczu, w których nikt cię nie przytulał i nie osuszał twoich łez. Okropny wstyd, gdy byłeś napiętnowany i nikt nie podszedł, by cię przygarnąć i powiedzieć:

Wszystko w porządku, czekamy na ciebie. Wspomnij brak akceptacji i wszystkie momenty, gdy byłeś przytłoczony bezmiarem zła, nie wiedząc, jak na nie zareagować.

Może ktoś, komu ufałeś, przekroczył twoje granice psychiczne lub fizyczne? Przypomnij sobie trudne chwile, gdy twoi rodzice nawzajem się ranili, próbując wciągnąć cię w koalicję przeciwko sobie nawzajem, gdy stawiano cię przed wyborem: albo ja, albo on.

Przywołaj te wszystkie momenty, w których słyszałeś kroki na schodach i nie wiedziałeś, czy uciekać, czy wybiegać naprzeciw. Wspomnij dziecko, którym byłeś: bezsilne, zawstydzone, upokorzone, nierozumiejące do końca co się dzieje, zdradzone lub porzucone. I spróbuj pochylić się nad nim.

Obroń je, utul i przygarnij.

Zobacz, że z tym słabym dzieckiem utożsamia się Jezus: Kto przyjmuje to dziecko, Mnie przyjmuje. Kto nie stanie się jak to dziecko (nie przyjmie tego dziecka w sobie), nie może wejść do Mojego Królestwa. Trwaj tak w utuleniu, rozumiejąc, że łaska przychodzi do ciebie właśnie tą drogą. Jeśli potrzeba, odwołuj się do tego obrazu wiele razy, aż ustanie w tobie prześladowanie tego, co jest najbardziej kruche, aż minie wstyd i pojawi się zaufanie i życzliwość do samego siebie.

Oddaj to wszystko Panu Jezusowi i posłuchaj co mówi Słowo Boże, czytaj powoli fragment z Księgi Izajasza 43, 18-19

*18 Nie wspominajcie wydarzeń minionych, nie roztrząsajcie w myśli dawnych rzeczy. 19 Oto Ja dokonuję rzeczy nowej: pojawia się właśnie. Czyż jej nie poznajecie? Otworzę też drogę na pustyni, ścieżyny na pustkowiu.*

Pomódl się i podziękuj Bogu za Twoje życie (tymi lub podobnymi słowami):

Dziękuję Ci Boże za miłość, za opiekę jaką okazujesz wobec mnie od momentu poczęcia.

Pozwól mi Panie zrozumieć, jak mnie umiłowałeś...

Boże, wierzę, że pragniesz uczynić nowymi wszystkie rzeczy!

Pragniesz wypełnić Twoją miłością wszystkie moje wspomnienia...

W tej chwili powierzam Tobie, Boże te wszystkie chwile, kiedy czułem (czułam) się niechciany (niechciana), lecz Ty mówisz dzisiaj do mnie, że mnie nie tylko chciałeś, ale masz dla mnie wspaniały plan nową rzeczywistość, spraw Ojczy, bym umiał Ci zaufać i kroczyć zawsze Twoją drogą.

Moje przemyślenia:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **DZIEŃ 4**

1. Znak Krzyża Świętego

2. Modlitwa do Ducha Świętego

*Duchu Święty, który przenikasz mnie i znasz,  
bo nic nie jest zakryte przed Tobą, ukazuj mi prawdę o mnie,  
podnieś mnie i dodaj mi siłę, poprowadź mnie Twoją drogą.*

*Duchu Miłości, objaw mi serce Jezusa,  
otwórz mnie na moc Słowa Życia.  
Jezu, mów do mnie, a każde Twe słowo  
niech mnie przenika i stwarza na nowo. Amen.*

**4 dzień – tajemnica radosna – Ofiarowanie Pana Jezusa w świątyni**

Matka szczęśliwa niesie w swych ramionach, Boga ukrytego pod zastoną ciała; w czystych objęciach tuli swoje dziecię, które jest w pełni Bogiem i człowiekiem"

*(hymn brewiarzowy) Wielkie szczęście dotknęło Cię Matko - nie zatrzymujesz go jednak dla siebie. W całości należysz do Boga i Jemu oddajesz wszystko, co najcenniejsze. Całkowicie zdana na Jego łaskę - oddajesz Bogu Jezusa.*

**1 x Ojciec nasz, 10 x Zdrowaś Maryjo, 1 x Chwała Ojcu**

Przeczytaj: 1 J 4,15-18

***Bóg jest źródłem prawdziwej miłości, wiary i życia***

*15 Jeśli kto wyznaje, że Jezus jest Synem Bożym, to Bóg trwa w nim, a on w Bogu. 16 Myśmy poznali i uwierzyli miłości, jaką Bóg ma ku nam. Bóg jest miłością: kto trwa w miłości, trwa w Bogu, a Bóg trwa w nim. 17 Przez to miłość osiąga w nas kres doskonałości, że mamy pełną ufność na dzień sądu, ponieważ tak, jak On jest [w niebie], i my jesteśmy na tym świecie. 18 W miłości nie ma lęku, lecz doskonała miłość usuwa lęk, ponieważ lęk kojarzy się z karą. Ten zaś, kto się lęka, nie wydoskonalił się w miłości\*.*

Pomódl się (tymi lub podobnymi słowami) Przyjdź Duchu Święty do mnie z Twoją wielką miłością. Otwórz moje serce na Twoją miłość i obecność, pozwól mi doświadczyć

Ciebie Panie, daj mi taką wiarę, bym mógł (mogła) uwierzyć miłości, jaką Bóg mnie obdarza.

## **DZIEŃ 5**

1. Znak Krzyża Świętego

2. Modlitwa do Ducha Świętego

*Duchu Święty, który przenikasz mnie i znasz,  
bo nic nie jest zakryte przed Tobą, ukazuj mi prawdę o mnie,  
podnieś mnie i dodaj mi siłę, poprowadź mnie Twoją drogą.*

*Duchu Miłości, objaw mi serce Jezusa,  
otwórz mnie na moc Słowa Życia.  
Jezu, mów do mnie, a każde Twe słowo  
niech mnie przenika i stwarza na nowo. Amen.*

Przeczytaj: Iz 43,1-4

*1 Ale teraz tak mówi Pan,  
Stworzyciel twój, Jakubie,  
i Twórca twój, o Izraelu:  
«Nie lękaj się, bo cię wykupiłem,  
wezwałem cię po imieniu; tyś moim!  
2 Gdy pójdziesz przez wody, Ja będę z tobą,  
i gdy przez rzeki, nie zatopią ciebie.  
Gdy pójdziesz przez ogień, nie spalisz się,  
i nie strawi cię płomień.  
3 Albowiem Ja jestem Pan, twój Bóg,  
Święty Izraela, twój Zbawca.  
Daję Egipt jako twój okup,  
Kusz i Sabę w zamian za ciebie.  
4 Ponieważ drogi jesteś w moich oczach,  
nabrałeś wartości i Ja cię miłuję,  
przeto daję ludzi za ciebie  
i narody za życie twoje.*

Jeżeli jest coś, co blokuje Cię i nie pozwala otworzyć się na miłość Boga, zwróć to na modlitwie i poproś o uwolnienie od lęku przed wyruszeniem na dalszą drogę uzdrowienia.

### **5 dzień – tajemnica radosna – Znalezienie w świątyni**

Służebnico Pokorna, nadludzko zatroskana o Syna, nieustannie czuwająca nad Nim jako największym darem ludzkości. Struchlało zatrwożone serce Matki na fakt zniknięcia Syna. "Czy nie wiedzieliście, że powinienem być w tym, co należy do Mojego Ojca?" (Łk. 2,49) Ufnym milczeniem osłaniasz to, czego zrozumieć teraz nie potrafisz... Uproś mi zapał i zatroskanie o sprawy Boże na wzór Twojego zatroskania o zaginionego Syna.

**1 x Ojciec nasz, 10 x Zdrowaś Maryjo, 1 x Chwała Ojcu**



Moje przemyślenia:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **DZIEŃ 6**

1. Znak Krzyża Świętego

2. Modlitwa do Ducha Świętego

*Duchu Święty, który przenikasz mnie i znasz,  
bo nic nie jest zakryte przed Tobą, ukazuj mi prawdę o mnie,  
podnieś mnie i dodaj mi siłę, poprowadź mnie Twoją drogą.*

*Duchu Miłości, objaw mi serce Jezusa,  
otwórz mnie na moc Słowa Życia.  
Jezu, mów do mnie, a każde Twe słowo  
niech mnie przenika i stwarza na nowo. Amen.*

Pomódl się wykorzystując list, który właśnie do Ciebie przyszedł w kolejnym tygodniu rozważań. Jeżeli masz możliwość, udaj się do kaplicy, gdzie jest adoracja Najświętszego Sakramentu. Jeżeli nie, pomódl się w domu (możesz na stole położyć Pismo Święte i zapalić świecę, aby stworzyć klimat do modlitwy).

Następnie odmów, jeśli możesz całą część radosną różańca świętego – 5 dziesiątek, a jeśli możliwe - 3 części różańca:

o jak najlepsze owoce rekolekcji uzdrowienie mojego życia, a także w intencji osób, które przeżywają rekolekcje oraz za te osoby, które przeżywają trudności w relacjach z innymi.

Moje przemyślenia:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....