



Wprowadzenie

Wyruszasz dziś w drogę. To sam początek pielgrzymki. Spójrz, że nie idziesz samotnie. Są siostry i bracia. Uświadom sobie obecność Boga, który też dotrzymuje Ci każdego kroku.

Posłuchaj Słowa Bożego

*Bóg pomaga nam stanąć na nogi
Z nadzieją czekałem na Pana,
a On się pochylił nade mną i wysłuchał mego wołania.
Wydobył mnie z dołu zagłady, z błotnego grzęzawiska.
Stopy moje postawił na skale i umocnił moje kroki.
Włożył mi w usta pieśń nową, śpiew dla naszego Boga.
Wielu to ujrzy i przejmie ich trwoga, i zaufają Panu.
Szczęśliwy człowiek, który nadzieję pokłada w Panu,
a nie naśladuje pysznych i skłonnych do kłamstwa.*

Prośba o czystość intencji

Zwróć się z prośbą, aby wszystko, co będzie się działo, każda myśl, decyzja i działanie było ukierunkowane na większą chwałę Pana Boga.

Zaangażowanie wyobraźni

Wyobraź sobie, że Pan przenosi Cię z błotnego grzęzawiska do najpiękniejszego miejsca na ziemi. Zobacz naturę, która Cię zachwyca. Może będzie to lazurowe morze, grzmiący wodospad, zieloność dżungli, potęga gór, szybujący jastrząb lub dzika łąka pełna owadów. Pomyśl, że właśnie tam teraz jesteś, widzisz cuda, czujesz zapach, smakujesz, dotykasz piękna.

Prośba o owoc

Wzbudź intencję poznania Boga, który z miłości do Ciebie daje życie, troszczy się i ratuje.

1. Bóg pomaga nam stanąć na nogi

- Czasem zdaje się nie być łatwo, gdy utykamy w sytuacji pozornie bez wyjścia. Nie potrafimy podjąć decyzji albo boimy się konsekwencji. Bywa, że czujemy się zagubieni w życiu. Zaproś Boga, by pomógł Ci zobaczyć, jak wtedy do Ciebie mówi, co próbuje Ci przekazać, jaką drogę ewakuacyjną pokazuje. Podziękuj za ludzi, którzy w takich sytuacjach są zwiastunami dobra i pokoju.
- Dzięki czemu dzisiaj stoisz na nogach? Spróbuj dostrzec, co inspiruje Ciebie do rozpoczęcia pielgrzymki. Zobacz, że wyruszasz w drogę razem z Tatą, który chce wspólnie z Tobą wędrować.



2. Włożył mi w usta pieśń nową, śpiew dla naszego Boga

- Święty Ignacy pisał, że pociechą duchową jest wzrost nadziei, wiary i miłości i każda wewnętrzna radość, która wzywa i pociąga do rzeczy niebieskich i do zbawienia duszy, uspokajając ją i kojąc w jej Stwórcy i Panu. Jak do Ciebie przemawia Duch Święty, gdy obdarowuje pocieszeniem?
- Jaką pieśń Twoje serce chciałoby dziś zaśpiewać Bogu? O czym mówiłby jej tekst, co przywołałoby na myśl melodia? Jeżeli aktualnie trwasz w trudnym momencie swojego życia, to spróbuj przypomnieć sobie taki moment, kiedy czułeś się blisko Boga.

3. Szczęśliwy człowiek, który nadzieję pokłada w Panu

- Zaufanie Bogu nie zakłada braku odpowiedzialności i obojętności na to co się dzieje. Czasami popadamy w obojętność, gdy brakuje nam pomysłu jak rozwiązać kryzys. Tymczasem nie chodzi o to, żeby mieć przygotowane rozwiązanie problemów, ale o zaufanie Bogu. Przypomnij sobie jak reagujesz na kryzysy w twoim życiu. Na ile polegasz bardziej na sobie, a na ile na Bogu?
- Pokładanie nadziei związane jest z wewnętrzną wolnością i otwartością na wydarzenia, ufnością, że Bóg jest dobry i w żadnej sytuacji mnie nie opuści, a co więcej, może bez względu na okoliczności pokazywać dobro i uczyć przyjmować każdy dar z wdzięcznością. Na ile pragniesz zawierzyć Bogu? Na ile to dla ciebie atrakcyjna perspektywa, żeby prosić Go o łaskę przeżywania z Nim życia? Co czujesz, gdy myślisz o zaufaniu Bogu?

Rozmowa końcowa

W myślach porozmawiaj ze Stwórcą i Dawcą życia o tym, co przeżyłeś w trakcie medytacji. Zatrzymaj się w tych momentach, które poruszyły Twoje serce.

Ojcze Nasz...