



Wprowadzenie

Za chwilę rozpoczniemy naszą medytację. Spróbuj się wyciszyć, uświadom sobie z kim za chwilę się spotkasz. Pozwól Mu się prowadzić na tym odcinku.

Posłuchaj Słowa Bożego

A gdy rozmawiali o tym, On sam stanął pośród nich i rzekł do nich: «Pokój wam!» Zatrwożonym i wylękłym zdawało się, że widzą ducha. Lecz On rzekł do nich: «Czemu jesteście zmieszani i dlaczego wątpliwości budzą się w waszych sercach? Popatrzcie na moje ręce i nogi: to Ja jestem. Dotknijcie się Mnie i przekonajcie: duch nie ma ciała ani kości, jak widzicie, że Ja mam». Przy tych słowach pokazał im swoje ręce i nogi. Lecz gdy oni z radości jeszcze nie wierzyli i pełni byli zdumienia, rzekł do nich: «Macie tu coś do jedzenia?» Oni podali Mu kawałek pieczonej ryby. Wziął i jadł wobec nich. Potem rzekł do nich: «To właśnie znaczyły słowa, które mówiłem do was, gdy byłem jeszcze z wami: Musi się wypełnić wszystko, co napisane jest o Mnie w Prawie Mojżesza, u Proroków i w Psalmach». Wtedy oświecił ich umysły, aby rozumieli Pisma, i rzekł do nich: «Tak jest napisane: Mesjasz będzie cierpiał i trzeciego dnia zmartwychwstanie, w imię Jego głoszone będzie nawrócenie i odpuszczenie grzechów wszystkim narodom, poczynwszy od Jerozolimy. Wy jesteście świadkami tego. Oto Ja ześlę na was obietnicę mojego Ojca. Wy zaś pozostaniecie w mieście, aż będziecie przyobleczeni mocą z wysoka».

Prośba o czystość intencji

Poproś Ducha Świętego, by towarzyszył Ci na tym etapie. Oddaj mu się, pozwól Mu prowadzić Twoje myśli, pragnienia, zamiary, decyzje.

Zaangażowanie wyobraźni

Wyobraź sobie pokój pełen wystraszonych ludzi. Zobacz siebie pośród nich, spójrz na ich twarze, jak wyglądają? Przyjrzyj się też pomieszczeniu w którym jesteście, jest tam jasno/ciemno, gdzie siedzicie, jest dużo miejsca?

Prośba o owoc

Proś o to czego chcesz i pragniesz. W tej medytacji proponuję poprosić o głębokie doświadczenie spotkania z Jezusem.



“To Ja jestem!”

- Jezus przyszedł do uczniów pomimo, że wszyscy oni mieli wątpliwości, nie spodziewali się Go. Towarzyszył im strach, stagnacja, rezygnacja. To nie było dla Jezusa żadną przeszkodą, przyszedł pomimo tego. W taki sam sposób przychodzi również do nas. Przyjrzyj się swojej otwartości na spotkanie z Nim w momentach strapienia.
- Jezus przyszedł od uczniów, kiedy razem rozmawiali, dzielili się tym co przeżywają. Żeby to było możliwe, musieli wiedzieć w jakim są stanie, co czują. Musieli być w kontakcie przede wszystkim z samym sobą. Musieli być “tu i teraz”. Przyjrzyj się teraz sobie, jakie uczucia się w Tobie pojawiają, co się w Tobie dzieje?

Spotkanie z Jezusem

- Uczniowie doświadczają obecności Jezusa, a i tak nie wierzą, są pełni wątpliwości. My obecnie również często zmagamy się z wieloma wątpliwościami. Czego dotyczą one w Twoim przypadku? Spróbuj się im przyjrzeć, nazwać je, opowiedzieć o nich Jezusowi.
- Odpowiedzią Jezusa na wątpliwości uczniów jest zaproszenie do głębszego spotkania z Nim. Do tego zaprasza również Ciebie. Postaraj się przyjrzeć, w jaki sposób Jezus próbuje odpowiedzieć na Twoje wątpliwości?

“Przyobleczeni mocą z wysoka”

- Jezus nie wymaga od uczniów, aby radzili sobie sami, nie chce żeby polegali na własnych siłach. Poleca im czekać, aż otrzymają moc od Ojca, a dopiero potem, żeby wyszli i czynili te wszystkie wspaniałe dzieła. Zastanów się, w jakich obszarach swojego życia czujesz, że działasz nie swoją mocą lecz Jego? W jaki sposób zapraszasz Pana do tych przestrzeni?
- Spróbuj teraz podziękować Jezusowi, za te momenty, te sprawy, w których On działa przez Ciebie. Poświęć najbliższą chwilę na proste spotkanie z Nim.

Modlitwa końcowa

Na koniec tej medytacji, trwaj dalej na spotkaniu z Jezusem. Opowiedz Mu o tym, o czym chcesz Mu opowiedzieć. Co się działo, co czułeś, jak ją przeżyłeś? Czy otrzymałeś owoc o który prosisz?

Ojciec Nasz...