

Przebieg modlitwy

Etap pierwszy: Ożywienie wrażliwości duchowej w samotności, ciszy, pokoju zewnętrznym i wewnętrznym.
„Gdy przystępujesz do modlitwy, jako przygotowanie ma ci służyć akt zjednoczenia: ten akt jest czymś prostym i zwyczajnym, Chcieć tego, czego chce Bóg, i nie chcieć tego, czego On nie chce. To otworzyć przed Nim serce i ofiarować się tak, jak tego będzie wymagał od ciebie (...). To zjednoczenie zakłada i zawiera akty wiary, nadziei i miłości” (F. Palau, List 42,1).

a. Uświadom sobie obecność żyjącego Boga, który mieszka w tobie. Jego miłość cię pochłania, jesteś w niej zanurzony, zaczerpnij! Ten sam Chrystus jest również w Eucharystii. Uświadom sobie Jego i swoją obecność: co to znaczy być obecnym?

b. Wpatrując się w Oblicze Boga, rozpoznaj ogrom Jego świętości. Stań wobec Prawdy i w prawdzie. On kocha cię takim, jakim jesteś. Zaproś Go do swojej codzienności. Proś o łaskę dobrej modlitwy:
„...aby twoja wola we wszystkich rzeczach, działaniach, myślach i słowach była zgodna z Bożą” (F. Palau, List 37,2).

ETAP DRUGI: MEDYTACJA

„wystarczy wejść przez ciasną bramę do świątyni swej duszy” (F. Palau, List 1).
Czytaj Słowo powoli, zatrzymując się w miejscach, które szczególnie wybrzmiewają w twym sercu: niechaj konkretna scena z Ewangelii dzieje się w tobie.

Wprowadzenie w zasadniczy temat modlitwy może dokonać się również poprzez przypomnienie sobie jakiegoś wydarzenia z własnego życia, zasłyszanego słowa, doświadczonego piękna, spotkania z drugim człowiekiem... Wystarczy jedno słowo, jakieś krótkie zdanie („pokój”, „Jezus”, „To jest Pan”, „Przymnóż nam wiary”...) czy ewangeliczny obraz (np. spotkanie Jezusa z Samarytanką), aby szukać odniesienia do osobistego życia i patrzeć na nie oczami wiary. Prowadzi to do głębszego zrozumienia Bożej miłości, ożywienia wielkich pragnień, a nade wszystko woli bycia przy Panu: do urzeczenia się Jego obecnością. Bowiem modlitwa jest miłosnym udzielaniem się Boga właśnie tobie.



Przebieg modlitwy

Obrany temat ma pomóc nawiązać kontakt z Bogiem, z którym chcesz rozmawiać, a także -w przypadku rozproszeń i zagubienia- ma stanowić drogę powrotu przed oblicze miłującego Boga: „Co mówisz Bogu? O czym rozmawiacie? Jak i z jakiego punktu widzenia patrzysz na Boga? Jak rozgrywają się w tobie uczucia twego serca poruszone miłością? Jakich przedmiotów szuka i czym się karmi twój wzrok wewnętrzny? Jaki pokarm mu podajesz? Czego oczekujesz, czego się boisz, czym się trapiś, z czego się radujesz?” (F. Palau, List 74,2).

ETAP TRZECI: ZJEDNOCZENIE W WIERZE, NADZIEI I MIŁOŚCI

„Pomiędzy Bogiem a człowiekiem, pomiędzy Chrystusem a Jego Eklezją istnieją rzeczywiste relacje kochającego i kochanego, oblubieńca i oblubienicy, relacje małżeństwa duchowego nierozzerwalnego, wiecznego” (F. Palau)

To centralna część medytacji. Wyraża się w trzech aktach kontemplacyjnego spojrzenia (F. Palau, List 42,2):

1. „Patrz na Boga jak oblubienica na Oblubieńca, jako miłująca na obiekt piękny i nieskończenie godny miłości i miłujący”

2. „Patrz na Niego jako na Głowę Ciała Mistycznego (...) jakim jest Jego Eklezja. Patrz jak jest poraniony i ukrzyżowany, potrzebujący, prześladowany, pogardzany i wyszydzany. A rozważając to, ofiaruj się, żeby się o Niego troszczyć i świadczyć Mu te przysługi, jakie są w twojej mocy”

3. „Patrz na Niego ponadto jako na pana, właściciela i króla świata, a skoro nie króluje w nas bez nas, tylko z nami, w nas i przez nas, dlatego mając to na uwadze, ofiaruj Mu się, tak jak On tego pragnie od Ciebie”.

ETAP CZWARTY: POWIERZENIE SIĘ BOGU I MARYI

- a. Dziękuj za dobroć Boga, za Jego łaski i dary, dziękuj również za dar rozmyślania.
- b. Z wdzięcznością ofiaruj siebie Bogu.

Zawierz Mu.

- c. Oddaj się z ufnością matczynej opiece Maryi, aby Ona Cię wprowadziła w tajemnicę komunii eklezjalnej i w Boży plan zbawienia. Tak jak Maryja, która spieszy, by odwiedzić swoją krewną i ogłosić zbawienie, tak i ty, wrażliwy/a na potrzeby sióstr i braci, ofiaruj swoje życie na służbę Królestwa Bożego.

„Trzeba ci powtarzać po wiele razy: troszcz się o mnie, Panie, a ja będę mieć staranie o Ciebie; ja będę się troszczyć o Ciebie, a Ty będziesz się troszczył o mnie; ja cała zajmę się dobrem Twojego Ciała Mistycznego, którym jest Eklezja, a Ty troszczyć się będziesz o mnie” (F. Palau, List 42,4)

