

# Ćwiczenie duchowe

## Fragment Pisma Świętego - Łk 1, 39-46

Maryja wybrała się i poszła z pośpiechem w góry do pewnego miasta w pokoleniu Judy. Weszła do domu Zachariasza i pozdrowiła Elżbietę. Gdy Elżbieta usłyszała pozdrowienie Maryi, poruszyło się dzieciątko w jej łonie, a Duch Święty nappełnił Elżbietę. Wydała ona okrzyk i powiedziała: «Błogosławiona jesteś między niewiastami i błogosławiony jest owoc Twojego łona. A skądże mi to, że Matka mojego Pana przychodzi do mnie? Oto skoro głos Twego pozdrowienia zabrzmiał w moich uszach, poruszyło się z radości dzieciątko w moim łonie. Błogosławiona jesteś, któraś uwierzyła, że spełnią się słowa powiedziane Ci od Pana». Wtedy Maryja rzekła: «Wielbi dusza moja Pana, i raduje się duch mój w Bogu, moim Zbawcy...»

### Ćwiczenia:

1. Pomyśl o relacjach ze swoimi bliskimi? Które są dobre, wartościowe, przynoszące dobre owoce, a które wymagają poprawy?
2. Zaproś do siebie kogoś lub wybierz się w odwiedziny - może to być ugruntowana znajomość lub ktoś, z kim więzi mogłyby być lepsze.
3. Przez swoją obecność pozwól, aby inni doświadczyli obecności Boga - zrób coś dobrego, pomóż komuś w porządkach, pojedź z kimś starszym lub chorym do lekarza.

### Miejsce na notatki: