



Ćwiczenie duchowe

Fragment Pisma Świętego - Ps 63, 2

Boże, Ty Boże mój, Ciebie szukam; Ciebie pragnie moja dusza, za Tobą tęskni moje ciało, jak ziemia zeschła, spragniona, bez wody. :

Ćwiczenia:

1. Przeczytaj powoli werset z psalmu. Czytaj go wielokrotnie, rozsmakuj się w nim. Przyjrzyj się emocjom, poruszeniom, które się w tobie rodzą. Co w tobie najbardziej pragnie dziś Boga? Jakie miejsce w twojej duszy? W twoim ciele? Gdzie czujesz się jak ziemia zeschła, spragniona, bez wody?
2. Jak wygląda twoje pragnienie Boga w codzienności? Spójrz w myślach na ostatnie kilka dni. Jak je przeżywałeś? Czy wypełniało je pragnienie, by Boga coraz lepiej poznać, coraz goręcej pokochać i coraz bardziej naśladować? Jak to się wyrażało w praktyce? Jeśli wnioski z tej obserwacji wypadną słabo, nie oskarżaj się. Pomyśl raczej, jaką małą zmianę możesz wprowadzić do swojego życia w tym zakresie.
3. Zawołaj Ducha Świętego, by rozpałił w tobie tęsknotę za Bogiem. Tęsknotę, która będzie dawać wzrost. Tęsknotę, która wytryśnie miłością. Proś Go o ten ogień. Możesz to zrobić swoimi słowami albo odmówić jakąś gotową modlitwę do Ducha Świętego w tej intencji.

Miejsce na notatki: