



Ćwiczenie duchowe

Fragment Pisma Świętego - Lb 14, 2b-3

Obyśmy byli pomarli w Egipcie albo tu na pustyni! Czemu nas Pan przywiódł do tego kraju, jeśli paść mamy od miecza, a nasze żony i dzieci mają się stać łupem nieprzyjaciół? Czyż nie lepiej nam będzie wrócić do Egiptu?:

Ćwiczenia:

1. W liście do Tesaloniczan czytamy: "Zawsze się radujcie, nieustannie się módlcie!". Jak często dziękujesz Jezusowi za to co masz? Za swoją rodzinę, za to co Cię dobrego spotyka? Czy potrafisz też dziękować za chwile trudne, za upadki, które mogą stać się źródłem nawrócenia?
2. Z czym dzisiaj się zmagasz? Co jest dla Ciebie powodem do narzekania? Jakie uczucia pojawiają się w Tobie kiedy przypominasz sobie o tych trudnych rzeczach/ zdarzeniach?
3. Znajdź dziś 10-15 minut, usiądź wygodnie, zrób sobie dobrą herbatkę, weź kartkę i długopis i napisz list do... Boga. Podziękuj Mu za to, co dobrego Cię spotkało dziś i w całym Twoim życiu. Podziękuj mu także za te trudne doświadczenia, których jeszcze nie rozumiesz, z którymi się zmagasz na co dzień i zaproś go do tych właśnie trudów, lęków i niepewności. Ale pamiętaj, nie skupiaj się na trudnych zdarzeniach, tylko przede wszystkim dziękuj. Zapewniam Cię, że masz za co!

Miejsce na notatki: