

## **Rdz 1,26-31**

*„A wreszcie rzekł Bóg: «Uczyńmy człowieka na Nasz obraz, podobnego Nam. Niech panuje nad rybami morskimi, nad ptactwem powietrznym, nad bydłem, nad ziemią i nad wszystkimi zwierzętami pełzającymi po ziemi!»*

*27 Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył: stworzył mężczyznę i niewiastę.*

*28 Po czym Bóg im błogosławił, mówiąc do nich: «Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię i uczynili ją sobie poddaną; abyście panowali nad rybami morskimi, nad ptactwem powietrznym i nad wszystkimi zwierzętami pełzającymi po ziemi». 29 I rzekł Bóg: «Oto wam daję wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem. 30 A dla wszelkiego zwierzęcia polnego i dla wszelkiego ptactwa w powietrzu, i dla wszystkiego, co się porusza po ziemi i ma w sobie pierwiastek życia, będzie pokarmem wszelka trawa zielona». I stało się tak. 31 A Bóg widział, że wszystko, co uczynił, było bardzo dobre.*

*I tak upłynął wieczór i poranek - dzień szósty.”*

Zanim rozpoczniesz modlitwę, przeczytaj kilka razy Słowo z Księgi Rodzaju oraz wprowadzenie do modlitwy. Podkreśl sobie to co Cię porusza, pociąga lub odpycha, także to co wydaje się trudne i wolałbyś pominąć. Z tymi treściami stań przed Panem na modlitwie.

Można też tak, że medytację rozłożyć na kilka razy, aby wejść w te treści głębiej, spokojniej. Masz na to cały miesiąc, także wszystko zależy od Ciebie jak sobie zaplanujesz ten czas. Św Ignacy mówi: „Nie obfitość wiedzy, ale wewnętrzne smakowanie nasycza duszę”. Pan zaprasza Cię do smakowania Jego Słowa i odnoszenia Go do Twojego życia, małżeństwa, rodziny.

Można też powtórzyć medytację, powracasz wtedy do treści, które cię najbardziej poruszyły. Chodzi o treści, które uważasz za ważne, a czujesz, że jeszcze wymagają pogłębienia, zatrzymania się, pobycia z nimi. Chodzi o to, by kopać studnię w jednym miejscu w poszukiwaniu wody, a nie co chwilę szukać jej gdzie indziej. Potrzeba wchodzenia w głąb siebie. Zwróć uwagę, gdy idziesz dobrze znaną ci ścieżką. Jeśli przypatrzysz się lepiej, zobaczysz drzewa, miejsca, ba nawet całe domy, których wcześniej tam nie widziałeś. A przecież były tam wcześniej!

W medytacji powtórkowej chodzi właśnie o takie uważne wejście w głąb rozważanych wcześniej treści.

**Modlitwa przygotowawcza:** Spróbuj przez chwilę skupić się na tym, z Kim będziesz teraz rozmawiał.

Pomyśl o tym, że Jezus sam zaprasza ciebie do wsluchiwania się w Jego słowo, że zależy Mu na spotkaniu z tobą. Proś, aby to On był najważniejszy w tym czasie, aby On ciebie prowadził, abyś skupiał się na tym, co On chce ci w tym czasie powiedzieć. Święty Ignacy podpowiada, by na początku modlitwy prosić Boga, aby wszystkie nasze pragnienia, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty ku Jego większej chwale.

**Obraz dla tej medytacji:** wyobraź sobie scenę z ks. Rodzaju, jak Bóg stwarza człowieka. Jak wtedy wygląda Bóg? O czym może myśleć? Jakie emocje Mu towarzyszą? Możesz też wyobrazić sobie jak stwarza Ciebie oraz jak stwarza Twojego współmałżonka.

**Prośba o owoc medytacji:** w tej medytacji proś o MIŁOŚĆ, abyś potrafił kochać, tak jak kocha Bóg.

1. *„Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył”*  
Każde nasze powołanie wypływa z tego, że jesteśmy stworzeni na obraz Boga.  
Bóg jest MIŁOŚCIĄ, wszystko co czyni jest z miłości – jesteś stworzony z MIŁOŚCI i dla MIŁOŚCI.  
Bez miłości nie zrozumiesz siebie, drugiego człowieka. Bez miłości Twoje życie jest puste.  
Bóg chce Ci teraz przypomnieć o tym, że nie stworzył Cię przez przypadek, nie jesteś efektem ubocznym. Jesteś chciany, upragniony, wypełniony Jego Miłością. To On tchnął w Twoje nozdrza tchnienie życia – Ducha Świętego. Podziękuj Bogu za To, że stworzył Cię tak cudownie. Jeśli jakies inne uczucia, się w Tobie rodzą to powiedz szczerze Bogu o tym jak się czujesz, jak Ty siebie widzisz. Otwórz się na Jego Miłość, On chce wypełnić Twoje serce na nowo, abyś mógł dzielić się tym z Twoim współmałżonkiem, dziećmi, bliskimi.
2. *„stworzył mężczyznę i niewiastę”*  
*Jesteś stworzony na obraz i podobieństwo Boga. Zamysłem Boga było, aby mężczyzna i kobieta byli razem. Bóg postawił obok Ciebie drugiego człowieka, powołał Ciebie do relacji miłości. Pomyśl teraz o Twoim współmałżonku, przywołaj obraz Jego osoby. Przypomnij sobie moment przysięgi małżeńskiej, kiedy Ty wypowiadałeś słowa i kiedy Twój współmałżonek je wypowiadał. To był moment, kiedy Bóg bardzo namacalnie był z Wami, wtedy rozpoczęliście realizację Jego*

zamysłu. Czy ta więź, którą wtedy Bóg pobłogosławił, jest dalej na wzór miłości Trójcy Świętej, czy może rozluźniła się, bo oddaliliście się od siebie, a może zbliżyliście się do siebie jeszcze bardziej? Powiedz o tym Bogu. Poproś Go aby na nowo rozpałił w Twoim sercu miłość, do Twojego współmałżonka. Bóg ma taką moc, to On daje siły, On jest wzorem miłości i troski o drugiego, to On jest fundamentem, na którym warto budować Wasze małżeństwo.

3. „Bądźcie płodni i rozmnażajcie się”

Bóg zaprosił niewiastę i mężczyznę by uczynili sobie ziemię poddaną. Powierzył dar płodności by mogły rodzić się nowe pokolenia i wypełniać misję daną przez Niego.

Czy jestem otwarty na zamysł Boga w tej płaszczyźnie życia? Porozmawiaj z Bogiem o wszystkim co leży Ci na sercu.

Czy podobnie jak Bóg jestem twórcą pięknych rzeczy na tym świecie? Czy staram się naśladować Boga angażując się w niosące dobro inicjatywy? Czy pragnę współtworzyć ten świat na większą Bożą chwałę, czy może jestem raczej pasywny? Porozmawiaj z Bogiem także o tym, jak możesz kształtować ten świat, Twoje otoczenie. Jak korzystać z bogactwa tego świata, którym Ciebie obdarował, by nieść dobrą nowinę o Jego nieskończonej miłości.

4. „A Bóg widział, że wszystko, co uczynił, było bardzo dobre”

Bóg jest MIŁOŚCIĄ! Stworzył świat bo bardzo kocha człowieka. Wdzięczność jest bardzo ważna, uczy czujności i dostrzegania nawet najdrobniejszych darów. Rozszerza Twoje serce, sprawia, że nie koncentrujesz się tylko na sobie ale na Dawcy tego dobra. Podziękuj Bogu za Twojego współmałżonka, dzieci (jeśli je masz), za trudne doświadczenia, wyzwania oraz za to co jest radosne, co pozwala się rozwijać. Może w Twoim małżeństwie były kryzysy, trudne momenty, które były szansą na zbliżenie Was do siebie i do Boga. Spróbuj podziękować także za nie. Choć teraz może nie widzisz by niosły ze sobą coś dobrego, to pewnie jest, że Bóg chce Twojego dobra i czyni wszystko byś stawał się święty, podobny do Niego, podobny do Ojca.

**Rozmowa końcowa** – na koniec porozmawiaj z Bogiem, Twoim Stwórcą jak z Przyjacielem – opowiedz Mu o tym co zrodziło się na tej modlitwie i wsłuchaj się w Jego Głos.

Zakończ modlitwą Ojcze nasz...