

12 A oto znów przemówił do nich Jezus tymi słowami: «Ja jestem światłością świata. Kto idzie za Mną, nie będzie chodził w ciemności, lecz będzie miał światło życia».

31 Wtedy powiedział Jezus do Żydów, którzy Mu uwierzyli: «Jeżeli będziecie trwać w nauce mojej, będziecie prawdziwie moimi uczniami 32 i poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli». 33 Odpowiedzieli Mu: «Jesteśmy potomstwem Abrahama i nigdy nie byliśmy poddani w niczyją niewolę. Jakżeż Ty możesz mówić: "Wolni będziecie?"»

34 Odpowiedział im Jezus: «Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Każdy, kto popełnia grzech, jest niewolnikiem grzechu. 35 A niewolnik nie przebywa w domu na zawsze, lecz Syn przebywa na zawsze. 36 Jeżeli więc Syn was wyzwoli, wówczas będziecie rzeczywiście wolni.

J, 8, 12.31-36

Zanim rozpoczniesz modlitwę, przeczytaj kilka razy Słowo z Ewangelii Św Jana 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. Pamiętaj, że nie musisz przemodlić wszystkiego, jeśli jakieś Słowo szczególnie Cię pociąga, zatrzymaj się nad tym i smakuj Je, bo „nie obfitość wiedzy, ale wewnętrzne smakowanie nasycza duszę”. Możesz też powracać do tych treści kilka razy w czasie tego miesiąca.

Modlitwa przygotowawcza: Spróbuj przez chwilę skupić się na tym, z Kim będziesz teraz rozmawiał. Pomyśl o tym, że Jezus sam zaprasza ciebie do wsłuchiwania 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: Weź ikonę lub wizerunek Jezusa, postaw przed sobą i wpatruj się w Niego. Pozwól, aby Twoje serce uspokoiło się przed Panem, aby przylgnęło do Niego. To Jezus jest Prawdą, to On wyzwala. Dla Niego nie ma rzeczy niemożliwych.

Prośba o owoc medytacji: w tej medytacji proś o odwagę stawania w prawdzie przed sobą samym, współmałżonkiem i przed Bogiem,

1. Jezus – Światło

„ *Ja jestem światłością świata. Kto idzie za Mną, nie będzie chodził w ciemności, lecz będzie miał światło życia*”

Jezus jest Światłem, które rozjaśnia mroki Twojego serca. Światłem, które nadaje Ci właściwy kierunek, daje poczucie bezpieczeństwa, przynosi pokój. Tylko idąc za Jezusem nie potknie się Twoja noga. To jest jedyne i prawdziwe światło. Tylko w tym świetle możesz bez obaw patrzeć na swoje życie. Tylko w tym świetle możesz patrzeć oczami Jezusa na współmałżonka, dzieci, innych ludzi. Widzieć ich w prawdzie, bez wyciągania pochopnych wniosków, oceniania. Czy walczysz o to aby stale przebywać w tym świetle np. przez częstą spowiedź, Eucharystię, wspólną małżeńską modlitwę? Jezus pragnie abyś szedł za Nim przez całe Twe życie, chce być Twoim przewodnikiem.

2. Jezus – Prawda

„ *poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli*”

Jezus powiedział o sobie „Ja jestem Drogą, Prawdą i Życiem”. Tylko w Jezusie możesz poznać prawdę o sobie, tę piękną ale też i tę trudną, którą chciałoby się ukryć przed innymi. Jezus jest w tym razem z Tobą.

Jak jest w Twoim małżeństwie, czy to Jezus jest wzorem jak mówić prawdę z miłością współmałżonkowi, dzieciom? Czy ta prawda niesie wyzwolenie czy raczej smutek i zniszczenia? Może boisz się mówić prawdę, przemilczasz pewne fakty? Oddaj Jezusowi tę sferę Waszego małżeństwa, ucz się od Niego jak mówić prawdę. Proś aby pokazywał w Waszym małżeństwie takie okazje na spokojną szczerą rozmowę, które pomogą budować szczęśliwe relacje między Wami.

3. Jezus daje wolność

„Jeżeli więc Syn was wyzwoli, wówczas będziecie rzeczywiście wolni.”

Tylko Jezus jest źródłem prawdziwej wolności. On oddał swoje życie, abyś mógł żyć pełnią, abyś mógł być wolny. Jak to jest w Twoim życiu, w małżeństwie, w relacji z Bogiem? Czy żyjesz tą wolnością, cieszysz się nią? A może szukasz namiastek wolności, bo pójście za Bogiem wymaga pójścia trudniejszą drogą. Jezus pragnie dać Tobie to co najcenniejsze, jedyne co masz zrobić to poddać się Jego prowadzeniu. Jaka jest Twoja odpowiedź? On nie zrobi nic na siłę.

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

Zakończ modlitwą Ojcze nasz...

Refleksja po medytacji...

koniecznie zapisz owoce medytacji w dzienniku duchowym