

Ty zaś, gdy chcesz się modlić, wejdź do swej izdebki, zamknij drzwi i módl się do Ojca twego, który jest w ukryciu. A Ojciec twój, który widzi w ukryciu, odda tobie
(Mt 6,6)

Nuże więc, słaby człeczyno, oderwij się nieco od swych zajęć, schroń się na chwilę przed naporem twych burzliwych myśli. Odrzuć teraz przytłaczające [cię] niepokoje i odłóż na później wyczerpujące cię troski. Zajmij się nieco Bogiem i spocznij w nim na chwilę. „Wejdź do izdebki” twego umysłu, wyrzuć [z niej] wszystko oprócz Boga, szukaj go. Mów teraz, całe serce moje mów teraz do Boga: Szukam oblicza Twego, oblicza, o Panie, poszukuję.

(Św. Anzelm z Canterbury)

PRZEDMIOT ROZMYŚLANIA:

TRÓJCA ŚWIĘTA

CZEŚĆ WSTĘPNA:

Modlitwa o dobre rozmyślanie: Przyjdź Duchu Świąty, przyjdź przez potężne wstawiennictwo Niepokalanego Serca Maryi, Twojej Umiłowanej Oblubienicy x 3

Pieśń „Bądź pozdrowiona, Panienko Maryja”

W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego. Amen

Uświadom sobie, że Bóg jest blisko Ciebie i wołaj do Niego z całych swych sił:

Boże, Ty stworzyłeś cały Wszechświat, a koroną tego stworzenia uczyniłeś człowieka. Gdyby tego było mało, nie zostawiłeś ludzkości samej sobie, ale zapragnąłeś, by człowiek mógł przebywać z Tobą w wielkiej zażyłości. Tyleż razy, od grzechu pierworodnego po wydarzenia Kalwarii, zapewniałeś swoje dzieci, że Twoja miłość większa jest nad miłość matki do dziecka, bo ona może dziecko porzuć, a Ty nigdy tego nie zrobiłeś i nie zrobisz. Jakże mógłbym wątpić, że i dziś, i w tym miejscu nie kochasz mnie tak samo jak na zawsze miłowałeś wszystkie swe dzieci. Wszechmogący Boże wierzę, że jesteś bliżej mnie niż ja sam siebie jestem. Wierzę, że znasz wszystkie poruszenia mego serca i przenikasz wszystkie moje myśli. Aktem mej woli otwieram przed Tobą całą moją duszę, umysł i serce. Przeszyj mnie swą Boską obecnością na wskroś, aby wszystkie miejsca mego jestestwa, nawet te najciemniejsze, zostały wypalone Twoją Miłością.

Przyzywaj wstawiennictwa Świętych:

Przez wstawiennictwo Matki Mojej, Bogurodzicy Maryi, Świętych Archaniołów i Aniołów, wszystkich Świętych Pańskich, a szczególnie moich patronów proszę Cię Duchu Świąty odnow we mnie Tve dary, a szczególnie dar mądrości, rozumu i pobożności, by to rozmyślanie przyniosło chwałę Bogu,

część Jego Świętym, wywyższenie Kościoła Katolickiego, a mnie i ludziom wokół zbawienny pożytek. Amen.

CZEŚĆ WŁAŚCIWA:

WYOBRAŻENIE I ROZPAMIĘTYWANIE:

Wyobrażenie: *W tej części pobudź swoją wyobraźnię, by wejść w tajemnicę Trójcy Świętej. Ważne jest to, byś przestał myśleć o sobie, o swoich problemach i radościach. Skup się tylko na przedmiocie rozmyślenia, tak jakby cały świat wokół ciebie przestał istnieć. Poruszaj się po swojej wyobraźni powoli, zamykaj oczy po przeczytaniu tekstu i nie oczekuj od razu wielkich natchnień – raczej powoli pozwól kształtować swoją wyobraźnię łasce Bożej, nawet gdybyś na początku niczego nie mógł dostrzec – bądź cierpliwy.*

Rozpocznij od przeczytania słów Jezusa, które wypowiedział przed swym Wniebowstąpieniem:

„Idźcie więc i nauczajcie wszystkie narody, udzielając im chrztu w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Uczcie je zachowywać wszystko, co wam przykazałem. A oto Ja jestem z wami przez wszystkie dni, aż do skończenia świata” (Mt 28, 19-20).

Postaraj się przypomnieć sobie swój chrzest, który został utrwalony na fotografiach. Jeśli nie masz żadnej fotografii pomyśl o znanych ci obrazach z chrztu twoich bliskich. Wyobraź sobie kapłana polewającego głowę dziecka i wypowiadającego słowa „Ja ciebie chrzczę w imię Ojca i Syna i Ducha Świętego”. Następnie, jeśli za oknem świeci słońce, wyjrzyj przez okno i spojrzuj w niebo, jeśli nie, wyobraź sobie słoneczny dzień i siebie przechadzającego się w złocistych promieniach. Słońce to obraz Trójcy Świętej. Sama gwiazda wydająca z siebie jasne promienie to Bóg Ojciec, promienie rozświetlające ten świat to Syn Boży, a ciepło otulające ziemię to Duch Święty.

Rozpamiętywanie: *„Po użyciu wyobraźni następuje w rozmyślaniu użycie rozumu, zwane rozpamiętywaniem. Rozpamiętywanie to uważne przykładanie umysłu do przedmiotu rozmyślenia w celu poruszenia serca ku Bogu i rzeczom Boskim” (św. Franciszek Salezy).*

1. Kościół naucza nas, że Bóg jest Jeden w Trzech Osobach. Oznacza to, że wszystkie osoby mają to samo bóstwo, tę samą naturę, ale nie są zlane ze sobą jak trzy źródła wody zlane do jednego naczynia. Jednak woda, mając niezmienny skład chemiczny, występuje jako para, ciecz i lód. Tak samo Bóg - jeden skład, ale trzy stany-Osoby: Ojciec, który rodzi; Syn, który od Ojca pochodzi i Jego objawia; Duch Święty pochodzący od Nich obu, a będący więzią Miłości i miłość tę w ludzkich sercach rozpalający.

Przyłóż teraz swą rękę do serca i poczuj jego bicie. W twoim ciele wciąż krąży krew, która daje życie, a obraz krwioobiegu to obraz Trójcy Świętej, która żyje w każdym ochrzczonym człowieku, który pozostaje w stanie łaski uświęcającej. Serce to Bóg Ojciec. On jest w tobie i sprawia, że żyjesz. Jak serce wyrzuca wciąż z siebie krew tak Bóg Ojciec rodzi wciąż Syna. Syn to krew, która jest nieustannie „rodzona” przez Serce. Krew z serca płynie do wszystkich komórek twojego organizmu, by w nich oddać z siebie tlen konieczny do życia - to nieustanne umieranie Syna w uobecnianej na ołtarzu Golgocie-Eucharystii, w której Syn oddaje siebie

byśmy mieli życie. I w końcu ta krew odtleniona powraca do płuc, gdzie dokonuje się jej natlenienie. Płuca - pneuma - to obraz Ducha Świętego, który od Ojca-Serca i Syna-Krwi pochodzi. W płucach czeka Życiodajny Tlen, by wraz z Ojcem i Synem posłać go do wszystkich ludzi. I tak dzieje się bez przerwy, abyś miał życie w sobie...

2. Z nauczania o Honorata Koźmińskiego: „...szczęście prawdziwe można znaleźć tylko w pełnieniu celu stworzenia” A co jest moim celem? Kościół naucza: abyś Boga znał, kochał, Jemu służył i przez to osiągnął życie wieczne. O. Honorat kontynuuje: „Jest to bardzo zgodne z rozumem. Bóg bowiem w Trójcy Świętej Jedyny, jako Istota **pochodząca od siebie samej**, znajduje swoje szczęście w poznawaniu siebie samego przez Syna, czyli przez obraz współistotny Ojcu, i w miłowaniu siebie przez Ducha Świętego, łączącego Ojca z Synem. Człowiek zaś, jako **pochodzący od Boga**, nie może znajdować szczęścia w sobie samym, ale w zwróceniu się do swojego początku, to jest w poznawaniu Boga, kochaniu Go i całkowitym oddaniu się Jemu. Byłoby ubliżeniem dla człowieka, gdyby mógł znaleźć szczęście w innych rzeczach stworzonych, co jest udziałem samych tylko zwierząt”.

Przyłóż jeszcze raz rękę do serca, by poczuć jego bicie i dotknąć rozumem i sercem obrazu Trójcy Świętej. Pomyśl przez chwilę jak wielkim szczęściem zostałeś obdarzony na chrzcie świętym. Mieszka w Tobie sama Trójca Święta, a więc jaka łączy cię z Bogiem od momentu chrztu świętego przekracza wszelkie ludzkie więzy, jest silniejsza i niewyobrażalnie głębsza nawet od więzi łączącej matkę z dzieckiem. A ty jesteś uczestnikiem tej relacji. Czy uświadamiasz sobie często obecność Boga w Tobie?

3. W dawnych czasach powszechnym zwyczajem była cześć oddawana ciału zmarłego chrześcijanina katolika. Całowano nieboszczyka w rękę, a przedsoborowe obrzędy pogrzebowa jednoznacznie w uroczystej celebracji ukazywały czym jest ludzkie ciało, które zamieszkiwała katolicka dusza - to świątynia Trójcy Świętej. Nadto każda komunia św., kiedy pobożny katolik na kolanach przyjmuje godnie Najśw. Sakrament czyni nas żywą monstrancją. Skoro winno się zatem szanować miejsca i rzeczy święte to tym bardziej ciało, które jest „domem Boga” na wzór Maryi. Niestety największą tragedią nie są zbezczeszczone zwłoki, np. na wojnie, ale mój grzech, do którego upadła cielesność ciągnie, choć dusza do upadku człowieka czuje obrzydzenie. Każdy grzech jest wyrzuceniem Boga Trójjedynego na próg mojego życia. Boga, który dał mi wszystko - Boga, który za mnie umarł, bym mógł żyć. Dziś ludzie lamentują z powodu wyrzuconego na ulicę psa, ale nikt już nie płacze, że Boga traktuje się niewyobrażalnie gorzej...

Zastanów się przez chwilę jaka jest twoja świadomość własnej grzeszności? Czy kiedy przychodzi pokusa przyzywasz Trójce Świętą, która jest w tobie, by odeprzeć szatański atak? Czy dbasz o to, by zawsze swoim skromnym i schludnym wyglądem oraz przykładowym zachowaniem być na zewnątrz świątynią Tego, który mieszka w tobie?

UCZUCIA I POSTANOWIENIE

Przejdź teraz od rozumu do serca w taki sposób, by to, co już rozważyłeś stało się iskrą podpalającą serce, w którym zagoszczą szczerze uczucia uwielbienia za łaskę i żalu za grzechy.

Na początku jeszcze raz własnymi słowami wezwij pomocy Ducha Świętego oraz Maryi, Aniołów i Świętych, by pomogli ci przeżyć tę część modlitwy jak najlepiej.

Uwielbienie: *W ramach uwielbienia popatrz na krzyż i uświadom sobie, że trzy ramiona świętego drzewa objawiają całą Trójcę Świętą, co warto uświadomić sobie przy każdym znaku krzyża, który czynimy na swoim ciele. Niech dzisiejszym uwielbieniem będzie potrójne przeżegnanie się na część Trójjedynego Boga. Wpierw jednak przeczytaj komentarz św. Ignacego Loyoli:*

„Czyniąc znak krzyża świętego dotykamy ręką głowy, co oznacza Boga Ojca, który od nikogo nie pochodzi. Kiedy potem dotykamy ręką ciała (poniżej piersi), oznacza to Syna Jego, Pana naszego, który pochodzi od Ojca i zstąpił do łona Przenajświętszej Dziewicy Maryi. Kiedy znów kładziemy rękę na jednym i drugim ramieniu, oznacza to Ducha Świętego, który pochodzi od Ojca i Syna. A kiedy nasze ręce składamy razem, oznacza to, że Trzy Osoby Boskie są jedną Istotą.”

W IMIĘ OJCA I SYNA I DUCHA ŚWIĘTEGO x 3

Żal za grzechy: *Mając świadomość jak wiele razy zbezcześciłeś świątynię Trójjedynego Boga poprzez swoje grzechy, bijąc się w piersi zaśpiewaj bądź odmów błagalne wołanie z suplikacji:*

ŚWIĘTY BOŻE, ŚWIĘTY MOCNY ŚWIĘTY A NIEŚMIERTELNY, ZMIŁUJ SIĘ NAD NAMI x 3

Postanowienie: Postaram się przy każdej kolejnej pokusie zawsze z wiarą czynić znak krzyża św. i wsłuchiwać się w bicie własnego serca uświadamiając sobie kim jestem dla Boga i że On naprawdę we mnie przebywa, gdy serce moje jest czyste.

CZEŚĆ PODSUMOWUJĄCA

TRZY AKTY:

1. **Dziękczynienie:** Wszechmogąca Trójco przez ręce Niepokalanego Serca Maryi przez Jej łzy wylane z powodu Męki Jezusa i moich grzechów i radość na widok Zmartwychwstałego przyjmij proste dziękuję za ten czas modlitwy do którego mnie Boże natchnąłeś; za wszystkie myśli, które pozwoliłeś mi przyjąć i przy nich trwać; za uczucia pobożne i dobre postanowienia, ale także i za walkę, którą musiałem stoczyć, by ten czas był prawdziwie poświęcony jedynie dla Ciebie.

2. **Ofiarowanie:** Na zakończenie tegoż rozmyślania ofiaruję Ci Boże to, co pozwalasz mi złożyć Tobie w Ofierze– a zatem ofiaruję Ci dobroć Jezusową, Jego Śmierć, Krew, cnoty i zasługi, a wraz z nimi nikłe pyłki moich nielicznych dobrych uczynków i ofiar, które dzięki Ofierze Syna w mocy Ducha Świętego nabierają wartości. A nie śmiałybym o to prosić, gdyby Kościół Święty mnie do tego nie wzywał.

3. **Prośba:** Nadto wybacz mi zuchwałość, ale ośmielam się prosić, byś uczynił mnie uczestnikiem łask, cnót i zasług Swego Boskiego Syna. O Jezu! Pobłogosław moim uczuciom pobożnym i postanowieniom oraz pomóż mi dotrzymać danego słowa, bym zawsze pamiętał, że Ty Trójjedyny Bóg uczyniłeś mnie przez chrzest świątynią swej Miłości, a miłością tą karmisz mnie i ją pomnażasz w każdej Komunii św.

Ojcze nasz...

Zdrowaś Maryjo...

Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu...

WIĄZANKA DUCHOWA

Tę ostatnią część rozmyślania, według św. Franciszka Ksawerego, można uczynić jedynie samemu, ponieważ dotyczy ona bardzo indywidualnej sfery każdego modlącego się człowieka, to znaczy w tym miejscu, które stanowi ostateczne podsumowanie rozmyślania każdy zbiera to, co dotknęło go szczególnie. Św. Franciszek Ksawery tak zaleca: „Po tym wszystkim trzeba uszczknąć i zrobić wiązanekę duchową. Ci, co przechadzają się po pięknym ogrodzie, wychodząc z niego chętnie wynoszą w rękę choć kilka wybranych kwiatów, by ich widokiem i wonią poić się przez resztę dnia. Tak też i nasz umysł, przebiegłszy w rozmyślaniu jakąś Tajemnicę, powinien sobie wybrać do zachowania w sercu jedną, dwie lub trzy prawdy, które nas najbardziej zajęły i mogą nam skuteczniej posłużyć do naszego udoskonalenia, ażebyśmy przez resztę dnia wspominając je orzeźwiali duszę ich duchową wonią”.

Po tym wszystkim warto pozostać jeszcze parę chwil w ciszy i samotności, by wszystko w nas się uspokoiło. Całość możemy zakończyć pieśnią pobożną.

Deo gratias!!!