

## Ewangelia wg św. Jana 16, 20-23a

*Jezus powiedział do swoich uczniów: «Zaprawdę, zaprawdę powiadam wam: Wy będziecie płakać i zawodzić, a świat się będzie weselił. Wy będziecie się smucić, ale smutek wasz zamieni się w radość. Kobieta, gdy rodzi, doznaje smutku, bo przyszła jej godzina. Gdy jednak urodzi dziecko, już nie pamięta o bólu z powodu radości, że się człowiek narodził na świat. Także i wy teraz doznajecie smutku. Znowu jednak was zobaczę, i rozraduje się serce wasze, a radości waszej nikt wam nie zdoła odebrać. W owym zaś dniu o nic Mnie nie będziecie pytać».*

**Modlitwa przygotowawcza:** Na początku uświadom sobie, że stajesz przed Bogiem i chcesz z Nim rozmawiać. Uczyni znak krzyża i poproś Go, aby wszystkie Twoje zamiary, decyzje i czyny były skierowane w sposób czysty do służby i chwały Jego Boskiego Majestatu.

**Obraz:** Wyobraź sobie uczniów przytłoczonych zapowiedziami Jezusa, a jednocześnie zapewnianych przez Niego, że ich smutek zamieni się w radość. Zobacz uczniów ufających Bogu w realizację tej zapowiedzi.

**Prośba o owoc:** Poproś o łaskę wierności Bogu w każdych okolicznościach.

1. „Zaprawdę, zaprawdę powiadam wam: Wy będziecie się smucić, ale smutek wasz zamieni się w radość.” Dziś dostajemy od Jezusa słowa, jakie prawdopodobnie trudno nam przyjąć. Jezus bowiem mówi: Będziecie się smucić. Pewnie łatwiej byłoby usłyszeć zapewnienie, że nie spotka nas cierpienie. Spójrz na swoje przeżywanie cierpienia. Może próbujesz je odrzucić lub jest w Tobie bunt, że Cię spotyka? Każdy ból, którego doświadczasz, może być początkiem nowego życia, gdy go zaakceptujesz. Wtedy taka sytuacja ma moc przemienić Ciebie i Twoje życie. Proś dziś, by trudy życia przybliżyły Cię do Boga.

2. „Znowu jednak was zobaczę, i rozraduje się serce wasze, a radości waszej nikt wam nie zdoła odebrać.” Jezus opowiada o tym wszystkim uczniom, którzy są rozżaleni i strapieni Jego zapowiedziami. Daje im obietnicę, że ich smutek zamieni się w radość. To zaś daje uczniom nadzieję i zaufanie, że źródłem radości jest wierność Bogu. Czy dostrzegasz Boga we wszystkim, co się dzieje? Czy tęsknisz za taką relacją z Bogiem, która jest radością i daje wytchnienie mimo niesprzyjających okoliczności zewnętrznych? W trudnych chwilach przypominaj sobie obietnicę Jezusa.

3. „W owym zaś dniu o nic Mnie nie będziecie pytać.” Spróbuj przez ostatnie minuty tej modlitwy po prostu trwać przy Bogu w ciszy, bez intencji i słów. Niech to będzie trwanie w Bożej Obecności, która przemienia i przynosi pokój.

**Rozmowa końcowa:** Zbierz wszystkie myśli, poruszenia, jakie miały miejsce podczas medytacji i podziękuj Bogu za wszystko, czego doświadczyłeś. Zakończ modlitwą *Ojcze nasz*.