

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 spotkanie z Jezusem, który tekstem dzisiejszej Ewangelii zwraca się do Ciebie. Jak wygląda otoczenie, w którym jesteście? W jaki sposób słuchasz Jezusa?

Prośba o owoc: Poproś dziś o łaskę doświadczenia Bożej radości, radości Jezusa.

1. „Wy będziecie się smucić, ale smutek wasz zamieni się w radość.” Takie jest nasze życie: smutek i radość się przeplatają. Zbliżone jest to do określenia przez św. Ignacego podobnych okresów jako strapienia i pocieszenia. Jak przeżywasz te różne stany? W którym z nich czujesz się bliżej Boga?
2. Przypomnij sobie jakieś swoje trudne doświadczenie z przeszłości oraz uczucia, które temu towarzyszyły. Postaraj się z dystansu spojrzeć na przeżywany wówczas proces. Co było dla Ciebie pomocą w przejściu przez ten czas? Czy to doświadczenie zmieniło coś w Tobie, pomogło Ci bardziej poznać siebie samego?
3. „Znowu jednak was zobaczę, i rozraduje się serce wasze [...]” Spróbuj wsłuchać się w obietnicę Jezusa, przyjąć ją jako skierowaną do Ciebie. Jezus zapowiada swoje przyjście z radością, której nikt i nic nie zdoła zaburzyć. To może być radość życia wiecznego, ale już teraz, proś o otwartość na spotkanie z Nim – w taki sposób, w jaki On to zaplanował. Poproś o doświadczenie Jego radości, przy której nie ma potrzeby stawiania jakichkolwiek pytań.

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