

niedziela, 06.09.2026

2026-07-15 do 18 Rekolekcje Narodowe w Częstochowie - relacja

Rekolekcje rozpoczęły się Eucharystią. W homilii br. Robert Rabka wyjaśniał pojęcia soli i światła w ujęciu biblijnym. Pan Jezus użył dwóch metafor soli i światła. Sól jest znakiem wierności, trwałości i oczyszczania. Wierność kojarzono z solą, ponieważ wierność ma być trwała. I taki jest Bóg. Kiedy On daje słowo, to słowo trwa. Bóg nigdy nie odwołuje swojego słowa. Kiedy Pan Bóg coś obiecuje, coś mówi, zawsze to wypełnia. Dlatego sól właśnie stała się takim symbolem wierności, przymierza między Bogiem a człowiekiem. Przymierze Boże jest wierne, czyli trwa na zawsze. Jeśli sól utraci swój smak, to się już nie nadaje do niczego tylko do podeptania i wyrzucenia. Pan Jezus mówi, wy jesteście solą, wypowiada te słowa do swoich uczniów, ale także do każdego z nas. Br. Robert postawił kilka pytań: Czy masz smak w sobie Jezusa Chrystusa? Czy przy spotkaniu z drugim człowiekiem widzisz Jezusa w sobie, w twoim przykładzie życia. Czy masz ten smak? Warto na tym się zastanowić. Sól w Piśmie Świętym jest symbolem mądrości i roztropności. Św. Paweł pisze do Kolosan takie słowa: Mowa Wasza niech będzie przyprawiona solą, tak byście wiedzieli, jak należy każdemu odpowiadać, solą, czyli mądrością, a św. Franciszek daje nam przykład, idzie przed krzyż i mówi: "Panie rozjaśnij moje ciemności, daj mi Twoją mądrość, żebym zrozumiał, jaka jest Twoja wola, żebym tę wolę przyjął, ją wypełnił". Jezus zleca nam misję, abyśmy byli mądrością dla świata, a tę mądrość mamy czerpać od Pana Jezusa, jak czynił to św. Franciszek. Trzeba nam pamiętać, jakie są cele duchowości franciszkańskiej: uświęcenie i apostołstwo. Druga metafora, której użył Pan Jezus to światło. Światło kojarzy się ze słońcem, które daje życie. Człowiek potrzebuje światła do życia. Symbolika światła jest powszechna w Biblii. Światło jest symbolem życia i jest w opozycji do ciemności. Ciemność w tej symbolice duchowej oznacza grzech, pustkę, chaos. Światłem dla człowieka jest słowo Boże, które prowadzi po właściwych i bezpiecznych drogach. Mówi nam, w jakim kierunku mamy iść, by spotkać Pana Boga, by stawać się Jego świadkiem, być stawać się podobnym do Pana Jezusa. Dlatego jest ogromnie ważne spotkanie ze słowem Bożym. Mamy przyjąć słowo Boże, aby być światłem dla świata. Ludzie, którzy żyją w jedności z Panem Bogiem, promieniają pokojem i radością. Franciszkanie świeccy mają być takimi osobami, które swoim przykładem życia niosą pokój i dobro. Pan Jezus obdarza nas wielką misją. Jezus zaprasza nas dzisiaj do tego, byśmy byli tą solą, która daje smak i światłem, które wskazuje zawsze na obecność Pana Boga i Jego działanie. Pan Jezus mówi, wy jesteście tu światłem, przekazuje nam tę misję. Pan Jezus idzie do Ojca, ale jest z nami duchowo, jest z nami w sakramentach i daje nam siłę do tego, byśmy byli w tym świecie świadkami i kontynuowali Jego misję. Br. Robert Rabka zakończył homilię prośbą skierowaną przez wstawiennictwo św. Bonawentury, wielkiego i mądrego świętego, który postawił Boga w centrum życia, żebyśmy też postawili Jezusa w centrum i uczyli się od Niego każdego dnia.

Br. Robert mówił w pierwszej konferencji o znaku Taw i jego znaczeniu w życiu świętego Franciszka oraz dla franciszkanów świeckich. Na początku konferencji przypomniał przemówienie papieża Innocentego III, które wygłosił na rozpoczęcie Soboru Laterańskiego IV w 1215r. Papież nawiązał do IX rozdziału Księgi proroka Ezechiela, w której opisana jest sytuacja Jerozolimy. Bóg wysłał posłańców do Jerozolimy, aby ją ukarać za popełniane grzechy. Posłańcowi, który ma u swego boku kałamarz, poleca oznaczyć wszystkich tych ludzi, którzy mają być ocaleni, znakiem Taw. Ci mieszkańcy Jerozolimy nie podlegali karze, ponieważ oni byli wierni i płakali nad grzechami świata. Papież Innocenty wzywał chrześcijan do przyjęcia znaku Taw, ponieważ jest on symbolem pokuty i krzyża. W alfabecie hebrajskim ten znak zajmuje ostatnie miejsce. Ta litera jest w kształcie krzyża i zapowiada krzyż, zanim Piłat skazał Pana Jezusa na śmierć na krzyżu. Papież Innocenty mówił, że swoim postępowaniem chrześcijanie ukazują blask Krzyża. krzyżując swoje namiętności i pożądliwości. Święty Paweł w liście do Galatów o tym właśnie mówi: "Ci, którzy należą do Chrystusa Jezusa, ukrzyżowali ciało swoje

z jego namiętnościami i pożądaniami". Taki jest właśnie charyzmat franciszkański, aby przeobrażać się w Jezusa Chrystusa. Święty Franciszek w znaku Taw odnalazł Jezusa Chrystusa. Krzyż jest znakiem zbawienia. Papież Innocenty III widział w znaku Taw krzyż. Chrześcijanie mają chlubić się z krzyża, a nie z czego innego. O tym też pisze św. Paweł w liście do Galatów: "co do mnie nie daj Boże, bym się miał chlubić z czego innego, jak tylko z krzyża Pana naszego Jezusa Chrystusa, dzięki któremu świat stał się ukrzyżowany dla mnie, a ja dla świata." Bądźcie więc obrońcami i orędownikami Taw oraz krzyża. Tymi słowami papież Innocenty III, zakończył swoje kazanie. Kiedy św. Franciszek poznał to polecenie papieża Innocentego III, że chrześcijanie mają przyjąć ten znak Taw, który jest symbolem pokuty i krzyża, czyli miłości Chrystusa, zaczął rozmyślać bardziej nad krzyżem i zakochał się w tym znaku w taki sposób, że ten znak stał się jego podpisem. Franciszek chciał przyjąć ten znak jako swój osobisty podpis, jako swoją tożsamość. On oblekł się w znak Taw, chcąc być ostatnim sługą wszystkich, oddającym swe życie z miłości do Pana w służbie każdego człowieka, szczególnie tego ostatniego. Dla swojego habitu wybrał św. Franciszek znak krzyża, który potem został przyjęty w zakonie Franciszkańskim. Przyjęcie znak Taw oznacza umniejszanie siebie i patrzenie na Jezusa Chrystusa. W formacji franciszkańskiej jest bardzo ważne patrzenie na Pana Jezusa. Br. Robert przytoczył fragment Ewangelii o burzy na morzu, w czasie której Apostołowie w łodzi, wiosłując, zauważyli Pana Jezusa i krzyknęli z przerażeniem, a Pan Jezus mówi do nich: "Odwagi to Ja jestem, nie bójcie się." Na to odezwał się Piotr: "Panie, jeśli to Ty jesteś, każ mi przyjść do Ciebie po wodzie. A On rzekł: przyjdź. Piotr wyszedł z łodzi i kroczył po wodzie podszedł do Jezusa lecz na widok silnego wiatru, uląkł się i gdy zaczął tonąć, krzyknął: Panie, ratuj mnie. Jezus natychmiast wyciągnął rękę i chwycił go..." Ta wzburzona woda jest symbolem chaosu w życiu i różnych przeciwności, niebezpieczeństwa, zagrożenia. Piotr kroczy pewnie po tej wzburzonej wodzie do momentu, gdy patrzy na Jezusa. Ale kiedy zaczął odwracać wzrok od Jezusa i spojrzał na tę burzę, na wodę wzburzoną wokół siebie, zaczął tonąć. Wtedy zawołał Pana Jezusa, prosząc o pomoc, którą natychmiast otrzymał. Przyjęcie krzyża w znaku Taw oznacza wpatrywanie się w Pana Jezusa. Takim miejscem obecności Pana Jezusa jest modlitwa, rozważanie słowa Bożego i przyjęcie go do swojego życia. Przyjmując znak Taw, należy przyjąć postawę głębokiej i szczerzej pokory, która ma przemieniać nasze serce. Pokora prowadzi do pełnego zaufania Panu Jezusowi. Przyjęcie znaku Taw jako symbolu krzyża oznacza odejście od mentalności tego świata. W świecie toczy się ciągła walka o lepszą pozycję społeczną, o lepsze stanowisko w pracy, o pieniądze, o władzę. Znak krzyża jest czymś zupełnie przeciwnym, ponieważ wskazuje na służbę Panu Bogu i drugiemu człowiekowi. Pan Jezus przyszedł na świat, aby służyć człowiekowi. Franciszek uczył się takiej postawy od Jezusa. My jako naśladowcy święty Franciszka też mamy przyjmować postawę służebną wobec drugiego człowieka. Nie można być tylko zapatrzonym w siebie, w swoje potrzeby i w realizację swoich planów. Trzeba umieć rezygnować ze swoich postanowień na rzecz niesienia pomocy innym, którzy w danym momencie takiej pomocy potrzebują. Przyjęcie znaku Taw zobowiązuje do pokonywania swoich słabości, grzechów i wad oraz do upodabniania się do Jezusa Chrystusa. Święty Franciszek modlił się o to, żeby Pan uwalniał go od wad, a wzrastał w cnocie, aby stał się takim, jak Chrystus. Franciszek nazywa siebie bratem mniejszym, nie szuka godności dla siebie. Dlaczego tak właśnie postąpił? Motywacją do przyjęcia takiej postawy był Bóg, który stał się człowiekiem w osobie Swego Syna Jezusa Chrystusa, umniejszył się, stał się jednym z nas. Pan Jezus stał się tym ostatnim, kiedy wziął nasz krzyż za nasze grzechy. Znak Taw występuje w Piśmie Świętym jako symbol zbawienia a w Apokalipsie jest mowa o pieczętowaniu pieczęcią Bożą wszystkich zbawionych i oni przynależą do Boga. Każdy człowiek otrzymał taki znak Taw, czyli Bożą pieczęć, w sakramencie chrztu świętego i w ten sposób należy do Pana Boga, którego ma naśladować w swoim życiu. Tak postąpił święty Franciszek po przyjęciu znaku Taw, chciał naśladować Jezusa Chrystusa, czyli być wiernym Jezusowi we wszystkim. Taw jest znakiem chrześcijańskiego krzyża. W księdze proroka Ezechiela ten znak jest związany z karą. Ta kara nie była ostateczną zagładą. Bóg okazuje swoje miłosierdzie i pozostawia resztę Izraela, który oczyszczony staje się ludem pokornym należącym do Pana Boga. Znak Taw jest też znakiem miłosierdzia Bożego i miłości Bożej. Znak Taw przypomina, że

należy odchodzić od mentalności tego świata, a być wiernym Chrystusowi, czyli przyjąć krzyż. Jezus mówi: "kto chce pójść za Mną, niech weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje". Święty Franciszek, przeżywając pewne wydarzenie, przyjmuje krzyż. Tym wydarzeniem było spotkanie z trędowatym, o którym napisał na początku swojego Testamentu. "Mnie, bratu Franciszkowi, Pan dał tak rozpocząć życie pokuty: gdy byłem w grzechach widok trędowatych wydawał mi się bardzo przykry. I Pan sam wprowadził mnie między nich i okazywałem im miłosierdzie. I kiedy odchodziłem od nich, to, co wydawało mi się gorzkie, zmieniło się w słodczy duszy i ciała; potem, nie czekając długo, porzuciłem świat".

Łaska Pana, którą Franciszek otrzymał i przyjął, zmieniła jego życie. Zmiana w życiu człowieka może dokonać się tylko dzięki łasce Pana. Pan jest przyczyną wszelkiego dobra, a człowiek musi uznać swoją grzeszność i przyznać, że potrzebuje miłosierdzia Bożego, uleczenia swoich słabości przez Pana Jezusa. Franciszek już na początku swego nawrócenia przyjmuje krzyż Pana Jezusa i idzie służyć. Powinniśmy się zastanowić, czy my potrafimy służyć, we wspólnocie, w rodzinie, innym ludziom?

Tematem drugiej konferencji była formacja, która ma prowadzić do świętości. W tej formacji do świętości najważniejsze jest nawrócenie. Bóg staje się w moim życiu największą wartością. Trzeba szczerze szukać Pana Jezusa i mieć uporządkowane sumienie. Sumienie kształtujemy w czasie modlitwy, w której spotykamy Jezusa Chrystusa oraz gdy żyjemy w łasce uświęcającej. Jednak jesteśmy tylko słabymi ludźmi i często upadamy, popełniamy grzechy. Ale wiemy, że Pan Jezus pozostawił nam Siebie w sakramentach. Przystępujemy do sakramentu pokuty ze świadomością, że w miejscu kapłana jest Pan Jezus. Po szczerym wyznaniu grzechów otrzymujemy ich odpuszczenie. Bardzo ważną rzeczą w kształtowaniu sumienia jest sumienne wypełnianie obowiązków stanu. W formacji do świętości pomaga nam życie sakramentalne. Ważne jest częste uczestnictwo we Mszy świętej, jeśli to możliwe, to nawet codziennie. Uczestnictwa we mszy świętej nie można traktować jako obowiązku, bo stanie się to ciężarem, ale z miłości do Pana Jezusa. Kocham Jezusa i chcę się z nim spotkać. Eucharystia jest naszym największym skarbem. Spotkanie z Jezusem Chrystusem w czasie Eucharystii umacnia w nas wiarę, nadzieję i miłość. Jako franciszkanie świeccy powinniśmy łączyć się z modlitwą Kościoła, czy odmawiać liturgię godzin: Jutrznie i Nieszpory. Modlitwa Psalmami ma ogromną moc i pomaga też w przemianie naszego serca. Modlitwa ma być oddaniem czci Bogu, a nie skupianiem się tylko na swoich sprawach. Oddaję Panu Bogu to wszystko, czym żyję, zapraszam Pana Boga do swojego serca i również wstawiam się za innymi ludźmi. Ważne jest dawanie świadectwa życia chrześcijańskiego w naszym sposobie postępowania wobec drugiego człowieka. Aby ten cel osiągnąć, wymagana jest praca nad sobą. Należy uczyć się rozumować i kochać jak Chrystus.

W drugim dniu rekolekcji w czasie Mszy świętej br. Robert w homilii mówił o tęsknocie człowieka za obecnością Pana Boga i za świętym spokojem. Tu w czasie ziemskiego życia nie doświadczymy świętego spokoju, ponieważ ten pokój będzie w niebie, gdzie nie będzie żadnych trosk, żadnych krzyży, żadnego bólu. Święty Franciszek w swoim życiu też miał wiele niepokoju. Stawiał sobie pytanie, jak mam zacząć to życie, żebym był szczęśliwy, żebym miał ten pokój w sercu? Bo ten pokój łączy się ze szczęściem. Jeśli jestem szczęśliwy, to mam też pokój w sercu. Prorok Izajasz mówi nam, że ścieżka sprawiedliwego jest prosta. Człowiek sprawiedliwy znajduje pokój w sercu. A kto jest sprawiedliwy? Sprawiedliwy jest ten, kto jest w relacji z Panem Bogiem, kto szuka Jego oraz wypełnia Jego wolę w swoim życiu i w ten sposób oddaje chwałę Panu Bogu. To jest cel naszego życia, żeby nie oddawać sobie chwały, bo nie znajdę wtedy spokoju, ani pokoju, ale oddawać chwałę Bogu przez swoje postępowanie i przez kroczenie drogą przykazań Bożych. Ta droga prowadzi do świętości. Uświęcanie jest pierwszym celem obecności we Franciszkańskim Zakonie Świeckich. Święty Franciszek to zrozumiał i szukał relacji z Panem Bogiem w ciszy i w odosobnieniu, na modlitwie. Każdy człowiek ma w swoim życiu różne oczekiwania i pożądania. Dlatego warto zadać sobie pytanie, jakie ja mam pożądanie? Czy pożadam obecności

Pana Boga i relacji z Bogiem? Tu jest klucz do szczęścia i pokoju. Jeżeli pragnę Boga, to będę robił wszystko, żeby z Nim się spotkać. Są różne momenty w naszym życiu. Czy pożądam Pana Boga, czy pragnę Go wtedy, gdy jest trudno? Jezus dzisiaj mówi w Ewangelii, przyjdźcie do mnie wszyscy, którzy obciążeni jesteście. Wszystkie nasze sprawy trzeba powierzyć Panu Jezusowi. Pan Jezus zachęca nas, abyśmy wzięli Jego jarzmo ze spokojem w sercu, ponieważ On zawsze jest z nami. Br. Robert zakończył homilię prośbą skierowaną do Pana Boga, żeby dał nam te siły, byśmy przyjmowali Jego wolę, uczyli się od Niego, byśmy Mu bardziej zaufali i szukali Go, pragnęli Go, pragnęli spotkania z Nim. On zawsze jest blisko mnie, ma otwarte ramiona, mogę do Niego iść. On będzie szeptał mi do ucha, po pierwsze, że mnie kocha, po drugie, jak mam postępować, żeby znaleźć spokój, i po trzecie, będzie podpowiadał. Drugim naszym celem jest bycie świadkiem Chrystusa. Mamy nieść Chrystusa drugiemu człowiekowi, który jeszcze nie odkrył Jego miłości. Wzorem dla nas do działania w naszych wspólnotach jest święty Franciszek, który pokonał strach i poszedł posługiwać trędowatym. To, co było dla niego przedtem gorzkie, zmieniło swój smak. Pan Bóg daje łaskę do podejmowania działań. Trzeba tylko otworzyć się na działanie łaski Bożej, przełamać swoje obawy z pomocą Bożą. Warto praktykować cnoty kardynalne: roztropność, wstrzeźliwość, męstwo. Należy modlić się o dary Ducha Świętego do właściwego wypełniania swojego powołania w FZŚ. Dobrze jest interesować się różnymi sprawami społecznymi, zdobywać wiedzę z fachowych katolickich źródeł, aby móc zająć właściwe stanowisko w kwestiach społecznych dotyczących edukacji, wychowania dzieci, młodzieży czy w sprawach Kościoła. Ważne są relacje we wspólnocie franciszkańskiej. Powinna panować atmosfera modlitwy, wzajemnego zaufania i dzielenia się swoimi troskami, problemami, ale też i radościami. W przeżywaniu cierpienia, problemów trzeba się tym podzielić najpierw na osobistej modlitwie z Panem Jezusem, a potem i ze wspólnotą, aby w danej intencji modlić się razem. Tam, gdzie dwóch albo trzech się modli, tam jest obecny Pan Jezus i taka modlitwa ma większą moc. Mamy do naszego życia zaprosić Maryję, która jest najlepszą orędowniczką i wspomożycielką. Wspólnota ma pomagać nam w drodze do świętości. Jeśli jest we wspólnocie trudny brat czy siostra, trzeba ich kochać. Takie osoby pokazują nam, co my mamy zmienić w swoim postępowaniu. Inną ważną rzeczą w naszej formacji jest rozważanie słowa Bożego, poprzez czytanie Pisma Świętego, poznawanie dokumentów Kościoła. Jest to potrzebne do dzielenia się tą wiedzą z innymi ludźmi. Ważne jest dawanie świadectwa wiary, modlitwy, cierpliwości, dobroci. Jeśli inne osoby będą widziały takie nasze postępowanie, to też będą chciały tak żyć. Dlatego nasze wspólnoty franciszkańskie muszą być aktywne, otwarte na inne osoby, zaangażowane w życie Kościoła, w niesienie pomocy osobom samotnym, chorym, przeżywającym różne trudności zarówno materialne jak i duchowe. Takiej postawy uczy nas św. Franciszek i tego od nas oczekuje.

W czasie rekolekcji odbyły się też warsztaty modlitwy. Br. Robert Rabka podał kilka metod modlitwy:

Metoda lektury modlitewnej Metoda lektury medytacyjnej Metoda modlitwy pisanej Modlitwa przebaczenia

Metoda lektury modlitewnej polega na wybraniu gotowej modlitwy. Może to być psalm, fragment z Biblii albo inna modlitwa. Należy wyciszyć się i wezwać Ducha Świętego, bardzo powoli czytać tę modlitwę, wypowiadać słowa modlitwy z całą mocą duszy, z wewnętrznym przekonaniem, zaangażowaniem. Powtarzając słowa tej modlitwy, łączymy się z Panem aż do momentu, gdy jego bogactwo wyda się wyczerpane albo gdy dusza się w Nim zatopi. Myślimy o tym, że Bóg jest blisko. Wybieramy zdanie, które połączy nas z Bogiem. W czasie czytania tej modlitwy powracamy do najważniejszych wyrażań, aby je powtarzać i ponownie przeżywać. Modlimy się słowami, które podpowiada nam Duch Święty. Jeśli w którymś momencie odczuwamy, że możemy pozostawić lekturę, odkładamy tekst modlitwy i pozwalamy Duchowi Świętemu, aby mówił wewnątrz nas poprzez spontaniczne, natchnione słowa.

Do metody lektury medytacyjnej wybieramy książkę, która nas nie rozprasza, a będzie pomagała w koncentracji. Preferowana jest Biblia. Do medytacji wybieramy temat, który wskazuje dusza np. pocieszenie, nadzieja, cierpliwość. Wybieramy tekst taki, jaki chcemy

rozważyć. Prosimy o światło Ducha Świętego, aby ono nas prowadziło i towarzyszyło. Tekst należy czytać powoli, starać się zrozumieć znaczenie zdań, ich kontekst oraz intencje autora, na tym polega różnica pomiędzy lekturą modlitewną a medytacyjną. Podczas lektury modlitewnej przyswajają się i żyje się czytany tekstami, natomiast lektura medytacyjna polega na ich zrozumieniu. Jest to zadanie intelektualne przy użyciu pojęć: wyjaśnia się je, stosuje i konfrontuje, aby pogłębić życie duchowe, wykształcić kryteria dla życia codziennego, hierarchię wartości, czyli stworzyć chrześcijańską mentalność. Po zamknięciu książki rozważamy w umyśle przeczytane słowa i zastanawiamy się, co one mówią, wyciągamy wnioski i staramy się je stosować w życiu. Wracamy do treści, które nie są zrozumiałe, kontynuujemy powolne i uważne czytanie. Może pocujemy wzruszenie lub pragnienie, aby wychwalać, dziękować, prosić, wówczas należy to uczynić. Lekturę medytacyjną kończymy modlitwą.

Modlitwa pisana to rodzaj modlitwy do wykorzystania w momentach kryzysowych, przeżywanej oschłości, rozproszeń, przy braku efektów duchowego rozwoju albo podczas dni, gdy człowiek czuje się rozbity przez trudne wydarzenia. Jej zaletą jest silna koncentracja uwagi, która daje możliwość rozmowy z Panem Bogiem przez kilka dni. Należy wybrać fragment z Pisma Świętego lub inny tekst z gotową modlitwą, przygotować kartkę papieru, długopis, przygotować się wewnętrznie do modlitwy poprzez wezwanie Ducha Świętego, a następnie powoli czytać ten wybrany tekst, zatrzymać się nad nim, zastanowić się, jaki budzi on odzew w naszym sercu. Zastanawiamy się, w jaki sposób chcemy odpowiedzieć Panu Bogu. W tym momencie zaczynamy pisać, co chcielibyśmy powiedzieć Panu. Na koniec jeszcze raz czytamy te zapisane słowa, czynimy z nich własną modlitwę i uwielbiamy Pana.

W naszym życiu potrzebna jest nam też modlitwa przebaczenia, do której również zapraszamy Ducha Świętego. Potem stajemy w obecności Pana Jezusa Chrystusa i zastanawiamy się, jakie uczucia miał Jezus wobec grzeszników i ludzi, których spotykał. Trzeba nam wejść do serca Pana Jezusa i przyjąć Jego uczucia. Przywołujemy naszego „nieprzyjaciela”, stajemy przed nim w naszej wyobraźni i patrzymy na niego oczami Jezusa, pełnymi miłosierdzia, kierujemy ku tej osobie uczucia, jakie mógł ku niej mieć Jezus, w myśli obejmujemy ramionami tę osobę tak, jak byśmy byli Jezusem. Wtedy wypowiadamy słowa: „Jezu wejdź do mego wnętrza, weź w posiadanie moje jestestwo, uśmierz moją wrogość, daj mi serce ubogie i pokorne, chcę czuć wobec mojego „nieprzyjaciela” to, co Ty czujesz wobec niego, to, co czułeś umierając za niego, całkowicie łącząc Twoje uczucia z moimi: przebaczam razem z Tobą, Panie Jezu; kocham razem z Tobą; przytulam tę osobę razem z Tobą. Ona-Ty-ja jesteśmy jedno. Ja-Ty-ona jesteśmy jednością”. Te lub podobne słowa przebaczenia należy powtarzać przez około 30 minut. Ponownie przywołujemy w pamięci „nieprzyjaciela” i spoglądamy na niego w nowy sposób, ze zrozumieniem, z wyrozumiałością, tak, jak Jezus patrzy na niego, „oczami Pana Jezusa”.

Trzeba uwolnić uwagę od osoby, z którą jesteśmy zwaśnieni i powoli oczyszczamy umysł, wyciszamy go, a „nieprzyjaciela” zniknie. Kiedy wspomnienie „nieprzyjaciela” powróci, ponownie należy zawiesić aktywność umysłu, wyciszając go lub kierując uwagę na inny przedmiot myśli. Czasowniki, które mogą pomóc w zrozumieniu przebaczenia: rozwiązywać, pozbywać się, wypuszczać, zostawiać, zapominać. Powierzamy Panu Jezusowi sprawę przebaczenia, modląc się modlitwą „Ojcze nasz”.

Każdy dzień rekolekcji rozpoczynaliśmy Jutrznia, odmawialiśmy też Nieszpory i kończyliśmy dzień Kompletą, włączając się w ten sposób w modlitwę Kościoła. Uczestniczyliśmy w Eucharystii, która jest najważniejszym spotkaniem z Panem. O godzinie 15. gromadziliśmy się na modlitwie, odmawiając koronkę do Miłosierdzia Bożego. W czasie wieczoru braterskiego odbyliśmy zajęcia z malowania na szkło. Agnieszka Borkowska ofs ze wspólnoty FZŚ w Wieliczce przeprowadziła te warsztaty dla uczestników rekolekcji. Przywiozła odpowiednie materiały i omówiła zasady malowania na szkło. Było to bardzo ciekawe doświadczenie. Powstały ładne dzieła.

W czasie całych rekolekcji panowała serdeczna atmosfera. Nasze serca były przepiętne pokojem, radością, a przede wszystkim zjednoczone z Panem Bogiem.

Dziękuję przede wszystkim Panu Bogu za łaskę odbycia tych rekolekcji, br. Robertowi Rabce OFMCap za przygotowanie i wygłoszenie konferencji oraz homilii, księżom Pallotynom za gościnne nas przyjęcie, przełożonemu regionu krakowskiemu Tomaszowi Kowalowi ofs za organizację rekolekcji, s. Agnieszce Borkowskiej ofs za przeprowadzenie warsztatów artystycznych, wszystkim Siostram i Braciom za udział w tych rekolekcjach.

Przeżyliśmy wspólnie czas na spotkaniu z Panem Bogiem, z siostrami i braćmi w skupieniu, wyciszeniu, w otoczeniu pięknej przyrody. Ufam, że to wszystko przyczyni się do pogłębienia naszej wiary i duchowości franciszkańskiej.

Emilia Nogaj ofs – przełożona narodowa FZŚ w Polsce