

# **UZDROWIENIE WEWNĘTRZNE PRZEZ ROZWAŻANIE STACJI DROGI KRZYŻOWEJ**

o. Robert DeGrandis SSJ

Te stacje Drogi Krzyżowej przeznaczone są do czytania i rozważania, abyśmy sercem i umysłem mogli przyjąć ich przesłanie, otwierając się na uzdrawiającą miłość Jezusa. Podkreślają one naszą potrzebę uzdrowienia - wyzwolenia z takich chorób emocjonalnych Jak: głęboko zakorzeniony gniew, uraza, zazdrość, nienawiść, pycha, brak przebaczenia - dzięki zasługom śmierci Jezusa na krzyżu. „Jeżeli więc Syn was wyzwoli, wówczas będziecie rzeczywiście wolni” (J 8, 36). Jezus powiedział: „Przyjdźcie do mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię” (Mt. 11, 28). W taki czy inny sposób wszyscy jesteśmy obciążeni. Dla jednych będą to problemy finansowe, dla innych rodzinne, niektórzy cierpią z powodu samotności, inni przepełnieni są gniewem i goryczą z powodu zranień z przeszłości. Ale niezależnie od tego, jaki ciężar nas przygniata, obietnica Jezusa brzmi: Ja was pokrzepię”. Tego właśnie pokrzepienia szukamy, podążając za Panem kolejnymi stacjami Drogi Krzyżowej.

## **I. Jezus na śmierć skazany**

**OBRAZ:** Pomyśl, jak straszna zbrodnię Jezus musiał popełnić, że zasłużył na takie publiczne upokorzenie - opluwany i smagany biczami, wyśmiany i ukoronowany koroną z ostrych cierni... Jezus miał ludzką naturę, był człowiekiem z krwi i kości, tak jak ty i ja. Wyobraź sobie, jak się czuje - wystawiony na pośmiewisko ludzi, a przecież wielu z nich to jego byli uczniowie, którzy z Nim chodzili i których nauczał.

**REFLEKSJA:** Przypomnij sobie te sytuacje, gdy zostałeś niesłusznie potępiony i osądzony. Przypomnij sobie ludzi, którzy skrzywdzili cię w ten sposób. Jakie uczucia towarzyszyły tamtym wydarzeniom? Czy byłeś upokorzony, czułeś się mocno zraniony? Podejdź do Jezusa stojącego przed tobą. Pozwól Mu się objąć. Wyobraź sobie także tę osobę, która w przeszłości cię potępiła, wyśmiała, osądziła i głęboko

zraniła. Jezus teraz łączy wasze dłonie i prosi cię: „Ze względu na Mnie przebacz mu. Przebacz mu tak, jak Ja tobie przebaczam”

## **II. Jezus bierze krzyż na swe ramiona**

OBRAZ: Patrz na Jezusa uginającego się pod ciężarem krzyża i pomyśl, jak jest słaby z powodu utraty krwi. Otaczający Go żołnierze niosą w rękach bicz. Uderzają na oślep, popędzając Pana wspinającego się drogą na Kalwarię. Ramiona Jezusa zwisają bezwładnie, przygniecione krzyżem.

REFLEKSJA: Co w twoim życiu jest tym krzyżem, którego nie potrafisz zaakceptować - czymś, co niełatwo byłoby zmienić? Czy jakaś choroba w rodzinie, powodująca problemy finansowe? Może śmierć kogoś bliskiego, z którą nie możesz się pogodzić? Być może twoje dzieci nie chcą chodzić do kościoła, choć zostały wychowane w środowisku chrześcijańskim? A może jakaś bliska relacja, w której pomimo twoich wysiłków nie może nastąpić pojednanie? Poproś Jezusa, żeby na swoich ramionach poniósł ten krzyż i wszystkie twoje ciężary. Oddaj je teraz Panu.

## **III. Jezus upada po raz pierwszy**

OBRAZ: Ruchy Jezusa stają się coraz wolniejsze, ponieważ z każdym krokiem trudniej Mu dźwigać ciężar krzyża. Gdy Jego słabnące ciało nie jest już w stanie uczynić wysiłku kolejnego kroku - upada po raz pierwszy. Wsłuchaj się w gwar tłumu. Żołnierze brutalnie szturchają Jezusa i miotając przekleństwa, zmuszają Go do wstania. Popatrz na wyraz twarzy Pana, gdy na chwile zamyka oczy, by uporać się z bólem.

REFLEKSJA: Zatrzymaj się na moment i pomyśl o tym, w czym czujesz się mocny. Jaka jest mocna strona twojego charakteru? Może silna wola w stawianiu czoła przeciwnościom losu - z wewnętrznym pokojem, nawet gdy sytuacja wydaje się beznadziejna? Może gotowość służenia innym, pragnienie niesienia pomocy? Może odwaga, entuzjazm, dobre nawyki dotyczące pracy, właściwe postawy? Cokolwiek jest twoja mocna strona - podziękuj za to Panu. Pomyśl także o swoich słabych stronach.

Ponieważ wszyscy jesteśmy ludźmi, wszyscy doświadczamy słabości. Co jest tą słabością, która sprawia, że czujesz się jak Jezus upadający pod ciężarem krzyża? Zaakceptuj tę słabość, czymkolwiek ona jest - może to niezdolność do zawierania przyjaźni, nadmierne jedzenie, skłonność do hazardu, złość, lek, nieuporządkowanie zmysłowe, przymus robienia zakupów, popędliwość. Zaakceptuj tę słabość jako część siebie samego. Oddaj ją Panu i obiecaj, że za każdym razem, gdy upadniesz - powstaniesz i będziesz zaczynał od nowa, tak jak On w drodze na Kalwarię.

#### **IV. Jezus spotyka swoją Matkę**

OBRAZ: Wyobraź sobie tę scenę - droga na Kalwarię, idzie nią Jezus, cały w sińcach, osłabiony; płynąca krew zasycha na Jego ranach. Z tłumu podchodzi do Niego Maryja. Pomyśl, jak wielką przeżywa udrękę, widząc swego jedyne Syna, tak niesprawiedliwie potraktowanego i straszliwie cierpiącego, łzy płyną Jej po policzkach, gdy wyciąga rękę, by Go dotknąć. Tak bardzo pragnie Mu ulżyć w bólu. Tak bardzo chciałaby Go przytulić i powiedzieć, że wszystko będzie dobrze, podobnie jak wiele razy robiła to w Nazarecie. Ale to jest Kalwaria...

REFLEKSJA: Pomyśl o swojej mamie. Przypomnij sobie te wszystkie przypadki, gdy zraniła cię brakiem posłuszeństwa, zaniedbaniem, nie słuchając jej i nie zważając na jej potrzeby. Pomyśl także o tych wszystkich chwilach, gdy była przy tobie, kiedy jej potrzebowałeś, pocieszała cię i dodawała otuchy. Z miłością zaakceptuj swoją mamę tak, jak Jezus zaakceptował i kochał Maryję. Podziękuj Mu za swoją matkę i za te wszystkie momenty, gdy była przy tobie, przynosząc ci zrozumienie i pociechę jakiej wtedy potrzebowałeś. Przypomnij sobie także te chwile, kiedy mama cię zraniła i zadała ci ból. Pamiętaj, że nie jest doskonała. Ona także jest tylko człowiekiem. Ogarnij ją swoim przebaczeniem, nawet, jeśli już nie żyje.

#### **V. Szymon z Cyreny pomaga nieść krzyż Jezusowi**

OBRAZ: Wyobraź sobie Szymona z Cyreny jako wysokiego, potężnie zbudowanego mężczyznę. Właśnie wracał z pola, a tu nagle zostaje wyciągnięty z tłumu. To żołnierze, obawiając się, że Jezus nie będzie w stanie dojść na szczyt Kalwarii, zmuszają Szymona do pomocy Panu w niesieniu krzyża.

REFLEKSJA: Pomyśl o swoim ojcu. On, podobnie jak Szymon, wiele razy w twoim życiu usiłował ci pomóc. Kiedy potrzebowałeś wsparcia, ojciec twój był przy tobie. Gdy coś zepsułeś, tata składał to z kawałków, ponieważ potrafił robić rzeczy, które tobie wydawały się niemożliwe. A może było przeciwnie - nigdy nie było go w pobliżu, gdy go potrzebowałeś? Ponieważ był tylko zwykłym, słabym człowiekiem - zdarzało się, że ranił cię i może nawet upokarzał. Przypomnij sobie te momenty, w których liczyłeś na jego pomoc i aprobatę, a on nie zareagował i byłeś zdany na własne siły. Może witałeś go, wracającego z pracy i z entuzjazmem chciałeś mu opowiedzieć wszystkie szczegóły jakiegoś ważnego wydarzenia tego dnia, a usłyszałeś tylko, że jest zbyt zmęczony, więc żebyś mu nie zawracał głowy. Pomyśl o tych momentach, kiedy poczułeś się odrzucony... Gdy widzisz Jezusa, tak bardzo upokarzanego w drodze na Kalwarię, zwróć się z przebaczeniem do swojego ziemskiego ojca za trzy znaczące zranienia, które ci zadał (świadomie lub nieświadomie).

## **VI. Św. Weronika ociera twarz Jezusowi**

OBRAZ: Wyobraź sobie Weronikę, odważnie przepychającą się przez tłum, jak wymija żołnierzy i podaje swoją chustę Jezusowi. Ryzykując tak wiele, by pomóc skazanemu, udało jej się zrobić to, czego nie spróbował żaden mężczyzna. Gdy ociera twarz Jezusa – niegdyś tak piękną, a teraz boleśnie zeszecona – ofiarowuje Mu swoją miłość i współczucie.

REFLEKSJA: Przypomnij sobie osobę, która zawiodła cię, gdy potrzebowałeś jej pomocy i wsparcia. Czy był to twój przyjaciel? Może bracia i siostry? Rodzice? Dzieci? Kto odmówił ci pomocy, kiedy schowałeś swoją dumę w kieszeń i poszedłeś szukać u niego ratunku? Przypomnij sobie także te wypadki, kiedy ktoś podchodził do ciebie i prosił o pomoc, a ty go odrzuciłeś. Może był to uliczny żebrak, proszący cię o pieniądze? Może przyjaciel w potrzebie, a ty nie miałeś dostatecznie dużo czasu, \_żeby go wysłuchać? Popatrz teraz w przebaczące oczy Jezusa i doświadczyć jego miłości i pokoju, wyobrażając sobie tamtych ludzi. Otocz swoim przebaczeniem wszystkich, którzy cię zawiedli, ośmieszyli i odmówili pomocy.

## **VII. Jezus upada po raz drugi**

OBRAZ: Słabnącemu Jezusowi ciężar krzyża wydaje się coraz większy, kradnie resztki sił Jego poranionemu ciału. Całkowicie wyczerpany, Jezus upada po raz drugi. Odnawia się ból wszystkich ran. Korona z cierni przecina głęboko skórę głowy, a zaschłe rany po biczowaniu otwierają się na nowo i krwawią.

REFLEKSJA: Ile razy ty upadałeś z powodu swojej ludzkiej słabości? Ile razy byłeś nią upokorzony, szczególnie gdy chwaliłeś się, że tym razem już ci się uda, nie upadniesz? Kiedy Jezus powoli i z bólem podnosi się na nogi, nawet próba takiego ruchu jest dla Niego wielkim wysiłkiem. Ale wstaje, gotów dalej nieść ciężar swego krzyża. W tym momencie poproś o przebaczenie tych wszystkich sytuacji, w których nie chciałeś się podnieść i pójść za Jezusem po kolejnym upadku, zazwyczaj dlatego, że twoja duma i miłość własna zostały zranione. Poddaj Panu swoje słabości i zaufaj Mu, że z każdego upadku wyciągną cię Jego kochające ramiona.

## **VIII. Jezus spotyka płaczące niewiasty**

OBRAZ: Wyobraź sobie Jezusa słabego i poranionego, za którym idzie potężna ciżba ludzi. Pomiędzy nimi są jerozolimskie niewiasty - płaczą ze współczucia i lamentują na widok Pana.

REFLEKSJA: Te święte kobiety z Jeruzalem mogą reprezentować w naszym życiu ludzi związanych z Kościołem. Pomyśl o tych osobach ze swojej wspólnoty parafialnej, które zadały ci w jakikolwiek sposób ból. Ktokolwiek jest od dłuższego czasu w Kościele - niezależnie od wyznania - został w nim zraniony przez kogoś ze wspólnoty wierzących lub przez księdza, zakonnicę, diakona, zakrystiana, przewodniczącego jakiejś organizacji kościelnej lub gospodynię z plebani. Dołącz do tej listy także tych członków twojej wspólnoty parafialnej, którzy plotkowali o tobie lub niesłusznie cię oceniali. Przypomnij sobie również ludzi z kręgu twojego Kościoła, którzy cię obrazili i odmówili swojej miłości i współczucia. A może był tam ktoś, kogo ty zignorowałeś, obraziłeś i niesłusznie obmówiłeś? Gdy tak przyglądasz się Jezusowi otoczonemu przez kobiety jerozolimskie, zobacz wśród nich trzy osoby z twojego Kościoła, które potrzebują twego przebaczenia, oraz trzy osoby, których przebaczenia ty sam

potrzebujesz. Gdy patrzysz na Jezusa przyjmującego pocieszenie ze strony płaczących kobiet, przyjmij Jego miłość i przebaczenie, przebacząc także tym, którzy cię zranili.

### **IX. Jezus upada po raz trzeci**

**OBRAZ:** Patrząc na ten trzeci upadek Jezusa, pomyśl, jak wielka musiała Go opanować słabość. Okrucieństwo wykonujących egzekucje żołdaków jest niepomahowane - niecierpliwie poganiają Go, aby szedł szybciej, podczas gdy Jezus ledwo może się ruszyć, a co dopiero wykonać następny krok. W końcu, ponieważ nie jest już w stanie znieść więcej bólu, poddaje się i upada na ziemię po raz trzeci.

**REFLEKSJA:** Wielu z nas dochodzi do takiego punktu w swoim życiu. Niosąc swoje ciężary przez lata, nagle nie jesteśmy w stanie wytrzymać już dłużej i także się poddajemy. Całkowicie zniechęceni, chcemy oddać sprawę walkowerem. Nasze zniechęcenie jest często tą ostatnią kroplą przepełniającą kielich. Spójrz na Jezusa poranionego i krwawiącego, zobacz jak walczy ze swoją słabością, żeby powstać, pomimo ciężkiego, drewnianego krzyża, przygniatającego Mu ramiona. Poproś Go o łaskę, żebyś nigdy nie poddawał się zniechęceniu ani rozpacz, ale miał odwagę podnosić się nawet po wielu upadkach. Pamiętaj, że to On zawsze cię wspiera, kiedy się chwiejesz i stawia cię na nogi.

### **X. Jezus z szat obnażony**

**OBRAZ:** Jezus dociera do miejsca ukrzyżowania. Zwróć uwagę na brutalność, z jaką żołnierze szorstko zdzierają z Niego szaty, tak że nawet oddzierają fragmenty skóry tam, gdzie tunika przyległa do otwartych ran i zaschła wraz z nimi. Znow zaczynają krwawić, bardzo obficie. Poczuj teraz zawstydzienie i upokorzenie, jakiego doświadcza Jezus, stojąc niemal nagi przed tłumem, który przyszedł tu, żeby oglądać Jego egzekucję.

**REFLEKSJA:** Pomyśl – do czego w swoim życiu tak się przywiązałeś? Czy jest to sława, pieniądze, opinia ludzka? A może twoje dzieci, coś co posiadasz, praca, ładnie urządzonej dom? Czego nie potrafisz wypuścić z rąk i całkowicie oddać Panu?

Wyobraź sobie siebie, stojącego u stóp krzyża, w momencie gdy Jezus jest odzieranym z szat. Powiedz Panu, że pragniesz poddać Mu to wszystko, co dla Ciebie jest cenne i ważne, szczególnie tę jedną rzecz lub osobę, która jest Ci najdroższa. Poproś Pana, aby dał Ci siłę, byś mógł to uczynić. On pragnie pobłogosławić Twój dar i oddać Ci go na nowy sposób – tak, aby to nie On Cię posiadał, ale Ty Jego. Uczyni ten akt wiary i zaufaj Jezusowi, dobrowolnie oddając to, co Cię krepowało przywiązaniem.

## **XI. Jezus przybity do krzyża**

**OBRAZ:** Zobacz, jak żołnierze układają na ziemi drewniany krzyż i zmuszają Jezusa, żeby się na nim położył. Wyobraź sobie, jak szorstkie jest to drewno, skoro jego drzazgi wbijają się w pokaleczoną skórę Pana. Jezus posłusznie rozpościera ramiona, ofiarowując swoje życie Ojcu za nasze zbawienie. Wsłuchaj się w tępe dźwięki wbijania gwoździ w dłonie, a potem w stopy Jezusa. Wyobraź sobie, jak wielki ból znosi - za Ciebie i za mnie. I zgodziłby się na niego powtórnie, nawet gdybyś był jedynym żyjącym na ziemi człowiekiem. Tak bardzo Cię kocha. Pomyśl, jak wielką miłość... Żołnierze podnoszą krzyż do pionu. Jezus doświadcza niewymownego bólu, gdy jego ciało gwałtownie obwisa pod swoim ciężarem, rozdzierając się o wbite gwoździe.

**REFLEKSJA:** Ile razy czułeś, że nie jesteś już w stanie znosić bólu, jaki przeżywasz - niezależnie czy spowodowany był jakimś błahym wydarzeniem, czy prawdziwą chorobą. Porównaj to wszystko z bólem, jaki dla nas zniósł Jezus... W tej stacji drogi krzyżowej oddaj swoje życie Panu. Zdać się całkowicie na Niego. A jeśli już wielokrotnie oddawałeś swe życie Jezusowi, dziś odnow decyzję zostania Jego uczniem.

## **XII. Jezus umiera na krzyżu**

OBRAZ: W udręce i bólu Jezus wisi na krzyżu już od trzech godzin. Woła do swego Ojca: „Boże mój, Boże mój, czemuś Mnie opuścił?”. Potem odwraca się do skruszonego łotra, wiszącego na krzyżu obok, i obiecuje mu, że dziś jeszcze będzie z Nim w raju. Wsłuchaj się w słowa przebaczenia, jakim obejmuje swoich oprawców. Jego umęczone i znieważone ciało nie jest w stanie wytrzymać dłużej ogromnego bólu – Jezus skłania głowę na ramie i umiera.

REFLEKSJA: Pomyśl o tych trzech ostatnich godzinach życia Jezusa. Przez swoją śmierć na krzyżu Jezus uprosił nam łaskę życia w obfitości. Co jest obecnie twoją największą życiową potrzebą? Módl się szczególnie o większą miłość do swojej rodziny i do samego siebie...

### **XIII. Jezus zdjęty z krzyża**

OBRAZ: Posiniaczone i poranione ciało Jezusa zostaje zdjęte z krzyża przez Jego dwóch uczniów -Józefa z Arymatei i Nikodema. Oddają je Matce. Maryja z czułością przytula ciało swego Syna, trzyma je w ramionach, blisko serca, tak jakby Jezus był dzieckiem. Jej serce przeszywa głęboki ból, gdy patrzy na bezwładne ciało swego pierworodnego.

REFLEKSJA: Pomyśl o swojej relacji z matką. Może nie dała ci tyle miłości, ile potrzebowałeś, ale pamiętaj, że robiła to najlepiej jak umiała, w takich uwarunkowaniach, w jakich żyła. Z Maryją i Jezusem, u stóp krzyża, wyobraź sobie, jak Matka Jezusa ogarnia cię tą samą miłością, jaką kocha swego Syna. Jeśli nigdy nie czuleś, że twoja własna mama cię kocha, lub czegoś zabrakło w waszej relacji - poproś Maryję, aby uzupełniła te braki swoją macierzyńską miłością.

### **XIV. Jezus w grobie złożony**

OBRAZ: Jezus wypełnił wolę Ojca, Jego ciało spoczęło w grobie. A na miejscu, gdzie Go ukrzyżowano, był ogród, w ogrodzie zaś nowy grób, w którym jeszcze nie złożono nikogo. Tam to wiec, ze względu na żydowski dzień Przygotowania, złożono Jezusa, bo grób znajdował się w pobliżu. (J 19, 41.42)



REFLEKSJA: Jeśli jesteś w stanie wejść w takie rozważanie - pomyśl teraz o swojej śmierci. Może jest w tobie lęk przed śmiercią lub przed tym rodzajem śmierci, jakim umrzesz -w wypadku samochodowym, na raka, na zawał serca, w katastrofie przemysłowej, w pożarze? Pomyśl także o śmierci swoich najbliższych, za którymi tęsknisz i poproś o łaskę, aby Jezus wyzwolił cię z niewoli smutku. Gdy tak patrzysz na nieruchome ciało Jezusa, leżące w grobie, poproś Pana o łaskę zaakceptowania twojej własnej śmierci, a także śmierci bliskich, wiedząc, że śmierć jest zawsze drzwiami do życia. Szukaj tej wielkiej łaski u Pana

## II

### **Modlitwa o uzdrowienie wewnętrzne**

Stań przed Jezusem ukrytym w tabernakulum lub (jeśli nie masz takiej możliwości) zamknij się w pokoju i ustaw w nim dwa krzesła - jedno dla ciebie, a drugie dla Jezusa. Na tym drugim połóż otwartą Biblię i porozmawiaj z Jezusem, który usiadł naprzeciwko ciebie. Czytaj wolno, słowo po słowie. Nic nie mów, pozwól mówić Jemu.

**1** Ja jestem twoim Jezusem. Jestem tu, by cię oczyścić i uniewinnić. Pamiętaj, na krzyżu modliłem się: Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią (Łk 23,34). Mówię to do ciebie osobiście. Ty byłeś jednym z tych, którzy mnie ukrzyżowali. Mój Ojciec powiedział: "Tak" i twoje grzechy zostały Ci odpuszczone. Teraz On jest tu, aby cię zapewnić, że cała twoja przeszłość została ci wybaczona. Ojciec mój jest tu, żeby cię przekonać, że kiedy On przebacza, On także zapomina. Tobie więc nie tylko wybaczone, ale zostałeś także uniewinniony, tak jak gdybyś nie popełnił nigdy żadnych grzechów. Ojciec mój kochał cię zawsze szaloną miłością, także wtedy, gdy ty nie wierzyłeś w Jego miłość. Kochał cię zawsze, także wtedy, gdy uciekałeś daleko od Niego. On nigdy cię nie karał, nigdy nie krzywdził; to ty, oddalając się od Niego, sam pozbawiłeś się Jego dobrodziejstw i wystawiłeś się na działanie zła. Mój Ojciec przebacza ci także, że osądziłeś Go wielokrotnie jako Boga niedobrego, niesprawiedliwego i okrutnego, głuchego na twoje modlitwy. Przebacza ci twoją

buntowniczość, twoje ucieczki, twoją manię niezależności. Ojciec mój jest także twoim Ojcem i kocha ciebie tak, jak kocha Mnie. On kochał cię także takim, jakim byłeś, a teraz kocha cię takim, jakim jesteś. Nie obawiaj się, jeżeli nie masz siły, by stać się lepszym. On kocha cię takiego, jaki jesteś. Gdybyś był "potworem", także będziesz zawsze umiłowany w Jego sercu. Ojciec mój i twój nigdy cię nie skazał i nigdy cię nie skaże. Jesteś w Jego sercu i masz miejsce w Jego domu, aby cieszyć się wraz z Nim radością życia w wieczności.

**2.** A teraz Ojciec mój poprosi cię, żebyś kochał wszystko to, co On kocha. Przede wszystkim On chce, abyś pojednał się z twoim Stwórcą, wielbiąc Go i dziękując Mu za możliwość podziwiania piękna świata stworzonego przez Niego: nieba, morza, słońca, gwiazd, kwiatów... Widząc także pojawiające się wynaturzenia przyrody, nie narzekaj i nie przeklinaj. Nie mów nigdy więcej: co za brzydki dzień, co za brzydka pogoda! Wszystko jest piękne w kalendarzu Boga.

**3.** Posłuchaj mnie teraz uważnie: Ojciec mój chce, abyś kochał siebie samego. Ty jesteś cenny w Jego oczach i On kocha cię do szaleństwa. Dlatego ty powinienes kochać to, co On kocha. Ojciec mój i twój kocha cię takiego, jaki jesteś i dlatego także ty powinienes kochać się takim, jaki jesteś. Nie czuj do siebie wstrętu także wtedy, kiedy popadasz w grzech albo kiedy nie jesteś dość silny, żeby przewyciężyć pokusę. Nie buntuj się przeciwko sobie, gdy jesteś słaby, zimny, oschły i pusty. Ojciec kocha cię razem z twoimi słabościami i upadkami, dlatego zaakceptuj się takiego, jaki jesteś, z całą swoją kruchością. Pamiętaj o tym, co pisze święty Paweł Apostoł: Dlatego mam upodobanie w moich słabościach (...) albowiem ilekroć niedomagam, tylekroć jestem mocny (2 Kor 12,10). Kiedy popadasz w grzech, nie trać odwagi i nie żłoś się na siebie, ale podnieś się szybko i powtarzaj: "Ojcze, wybac mi, wiesz, jaki jestem słaby. Czego mogłeś oczekiwać od słabego i chorego dziecka, jakim jestem? Dziękuję Ci, że posłałeś Jezusa, żeby dał mi swoją siłę i swoje zwycięstwo!".

**4.** Ojciec mój chce, abyś nie porównywał się do nikogo, także do tego, którego uważasz za lepszego od siebie. Nie patrz na nikogo. Jeżeli będziesz patrzył na innych, popadniesz w pokusę zazdrości, zawiści, wstrętu do samego siebie. Będziesz żył pozbawiony satysfakcji z siebie samego, w stanie niepokoju, poczucia winy i w ten sposób popadniesz w depresję. Mój Ojciec chce, żebyś był sobą, bez porównywania się

z nikim. On kocha cię jako najukochańszego syna, jakiego mógłbyś mieć na ziemi. Kocha cię takiego, jaki jesteś: to On stworzył cię właśnie takiego i kocha każde stworzenie takie, jakie ono jest. Nie czuj do siebie wstrętu, doceniaj siebie: jesteś dla Niego bezcenny.

**5.** Zaakceptuj się więc takim, jaki jesteś i kochaj siebie takiego, jaki jesteś. Zaakceptuj swoje życie - z jego błędami i słabościami. Zaakceptuj swoją inteligencję, także z jej ograniczeniami, jako Jego dar. Zaakceptuj swój charakter, ponieważ On chce cię takim. Zaakceptuj miejsce, w którym mieszkasz, uważając, że jest to miejsce najbardziej odpowiednie dla twojego uświęcenia. Zaakceptuj swój sposób życia i pracy z osobami, które On umieścił przy tobie. Są racje ku temu - i pewnego dnia zrozumiesz, dlaczego właśnie te osoby znajdują się obok ciebie. Przynieś mi, Ojciec, który kocha cię szaloną miłością, że nie będziesz już dalej narzekał z jakiegokolwiek przyczyny. Dziękuj i błogosław Ojcu memu za każdą rzecz. Od dzisiaj nie mów już więcej: "Jestem grzesznikiem", ale "Byłem grzesznikiem". Ojciec poprosił Mnie, abym obmył moją Krwią wszystkie twoje grzechy. W szczególności: grzechy nienawiści i bunty przeciwko Niemu; - grzechy nienawiści i zemsty oraz postanowienie odwetu w stosunku do własnych rodziców, braci, sióstr, profesorów, zwierzchników, pracodawców, kolegów z pracy i z biura, zwierzchników kościelnych, księży, sióstr zakonnych, fałszywych przyjaciół, którzy cię namawiali do zła, niszczyli cię i oczerniali. Obmyłem moją Krwią wszystkie grzechy twojego życia, dlatego nie chcę, abyś wracał do nich nawet w myślach. **(ojciec Serafino Falvo, Jak zwyciężyć depresję.)**

## MODLITWA O UZDROWIENIE WSPOMNIEŃ

### **Panie, uzdrów moje wspomnienia.**

Być może prześladowają cię nocne koszmary, być może boisz się ludzi, być może nie potrafisz sobie poradzić z agresją, która dotyka twoich Buskich... Być może wciąż wracasz do wspomnień domu rodzinnego i awantur wywoływanych przez ojca-alkoholika, być może prześladowuje cię smutek i przygnębienie...

Jezus pragnie uczynić cię wolnym.. On chce uzdrowić twoje chore wnętrze. On pragnie uzdrowić twojego ducha (czyni to przede wszystkim w Sakramencie Pojednania obdarzając cię swoją przebaczącą miłością) oraz twoje zranione uczucia, które mogą być korzeniem twoich grzesznych nawyków. On pragnie uzdrowić twoje bolesne wspomnienia i sprawić, abyś już do nich nie wracał. O wielu wydarzeniach pamiętamy, ale inne (zwłaszcza te najbardziej bolesne lub dotyczące najwcześniejszego dzieciństwa) „zakopaliśmy” głęboko w podświadomości. Jezus chce wejść zarówno w jedne, jak i w drugie i napełnić je swoją miłością. Na skutek Jego uzdrowienia nie tyle zapomnisz o wydarzeniach, które sprawiły ci ból, ale będziesz o nich myślał z pogodą i spokojem widząc w nich dar Boży.

Jeśli chcesz podjąć sprawę uzdrowienia twoich wspomnień, poświęć codziennie nieco czasu na osobistą modlitwę w tej intencji opartą na odpowiednio dobranych fragmentach Pisma świętego. Spotkanie ze Słowem Bożym przyjmowanym w ciągu kolejnych dziewięciu dni ma cię otworzyć na to, abyś w dowolnym dniu modlił się za siebie przechodząc po kolei wszystkie okresy swojego życia.

### **Modlitwa o uzdrowienie wewnętrzne**

Ojciec dobroci, Ojciec miłości, błogosławię Cię, uwielbiam i dzięki Ci składam za Twoją miłość, z której dałeś nam Jezusa. Dzięki Ci, Ojciec ponieważ w świetle Ducha pojmujemy, że On jest światłem, prawdą i dobrym pasterzem, który przyszedł, abyśmy mieli życie i abyśmy mieli je w obfitości. Dziś, Ojciec, chcę stanąć przed Tobą jako Twoje dziecko. Ty znasz mnie po imieniu. Spójrz Twoim ojcowskim wzrokiem, pełnym miłości, na moje życie. Ty znasz moje serce i znasz rany mojej historii. Ty znasz wszystko to, co chciałem uczynić, a nie uczyniłem. Ty wiesz także o wszystkim, co uczyniłem albo co uczyniłem i czego żałuję. Ty znasz moje ograniczenia, błędy i mój grzech. Znasz moje zranienia i kompleksy mojego życia. Dziś, Ojciec, proszę Cię przez miłość, jaką obdarzasz Twojego Syna, Jezusa Chrystusa, abyś wylał Ducha Świętego na mnie po to, aby ciepło Twojej uzdrawiającej miłości przeniknęło w najgłębsze tajniki mojego serca. Ty, który uzdrawiasz złamane serca i przewiązujesz ich rany, uzdrów tutaj i teraz moją duszę, mój umysł, moją pamięć i całe moje wnętrze. Wejdz we mnie, Panie Jezu, podobnie jak wszedłeś do domu, w którym przebywali Twoi załęcznieni uczniowie. Ty stanąłeś pośród nich, mówiąc: „Pokój

wam!" Wejdz do mego serca i daj mi Twój pokój. Napełnij mnie Twoją miłością. Wiemy, że miłość usuwa wszelki lęk. Przejdz przez moje życie i uzdrów moje serce. Wiemy, Panie Jezu, że czynisz to zawsze, ilekroć Cię o to prosimy. Proszę Cię więc razem z Maryją, moją Matką która była obecna na weselu w Kanie, gdy zabrakło wina a Ty odpowiedziałeś na jej pragnienie, przekształcając wodę w wino. Przemień moje serce i daj mi serce szlachetne, serce wrażliwe i czułe. Daj mi serce nowe. Spraw, aby wytrysnęły we mnie owoce Twojej obecności. Daj mi owoc Twojego Ducha, którym jest miłość, radość, pokój. Spraw, aby zstąpił na mnie Duch błogosławieństw, abym mógł zakosztować i znajdować Boga codziennie, żyjąc bez kompleksów i bez zranień, razem z innymi, razem z moją rodziną, wspólnie z moimi braćmi. Dzięki ci składam, Ojcze, za to, co czynisz dziś w moim życiu. Składam Ci dzięki z całego serca, ponieważ Ty mnie uzdrawiasz Ty mnie uwalniasz to Ty rozrywasz moje kajdany i dajesz mi wolność. Dzięki Ci, Panie Jezu, ponieważ jestem świątynią Twojego Ducha, a ta świątynia nie może zostać zniszczona, ponieważ jest domem Bożym. Dzięki Ci składam, Duchu Święty za wiarę. Dzięki Ci za miłość, którą włożyłeś w moje serce. Jak wielki jesteś Panie, Boże Trójjedyny. Bądź błogosławiony i uwielbiony, o Panie!

*Teksty pochodzą ze strony: <http://www.antonirel.pl/?p=main&what=22>*



**kliknij => [Rozważanie Drogi Krzyżowej. Trzy homilie na uroczystość Zmartwychwstania Pańskiego - ks Piotr Pawlukiewicz](#)** - "Zanim podejmiemy rozważanie stacji drogi krzyżowej, stańmy wobec pytania Jezusa: "Przyjacielu, po coś przyszedł?". Czy dlatego, że poprawi ci to twoje duchowe samopoczucie? Czy dlatego, że spotykają się tu tak zwani porządni ludzie? A może urzeka cię nastrój tego nabożeństwa? Po coś przyszedł? Krzyż jest zgorszeniem, głupstwem, porażką. Na pewno chcesz iść za zgorszeniem, głupstwem i porażką? Nosimy krzyżyki na łańcuszkach, wieszamy je w domach, szkołach, szpitalach. I nierzadko potem pod tymi krzyżami przeklinamy, że coś nam się nie powiodło, że nie poszło po naszej myśli, że ktoś nas odrzucił. Mówimy o krzyżu, śpiewamy o krzyżu, a kiedy przychodzi - często jesteśmy zaskoczeni i oburzeni. Przyjacielu, po coś przyszedł?" (Ze wstępu).

=> **Rodzina. Szczęście i droga krzyżowa - Bp Jan Szkodoń** – Książka bpa Jana Szkodonia pomaga określić tożsamość rodziny w Kościele i uwrażliwia na problemy, z którymi borykają się dziś katolickie rodziny. Jest napisana prostym, przystępnym językiem. Liczne przykłady z życia i tematy poddawane do refleksji czytelnikowi sprawiają, że każdy z nas z łatwością odniesie do siebie zawarte w książce treści.....

=> **Niekochana Miłość. Droga Krzyżowa i tajemnice Męki Pańskiej - S. Józefa Menéndez** – "Niekochana Miłość" to połączenie fragmentów dziennika s. Józefy Menéndez, w którym Chrystus opowiada o swojej męce z rozważaniami Drogi Krzyżowej, podyktowanymi jej przez Zbawiciela. Ta duchowa lektura pomaga towarzyszyć cierpieniu Jezusa, odmalowanemu Jego własnymi słowami. Przemierzając tę drogę, odkrywamy odmienny od tradycyjnego, zaskakująco ludzki wizerunek Boga, który przeżywa smutek, samotność i tęsknotę za człowiekiem.....

=> **Mnieście uczynili. Droga Krzyżowa - Ks. Bronisław Mokrzycki** – Nie zabijaj Chrystusa w drugim człowieku ani słowem, ani postawą, ani złą myślą. On powiedział: "Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili". Ten, który za nas cierpiał rany, wciąż cierpi w każdym człowieku i w całej ludzkości, w swoim Mistycznym Ciele - świętym Kościele.....

=> **Droga krzyżowa z Martą Robin - Elżbieta Wiater** – Marta Robin (1902-1981) była mistyczką obdarzoną przez Boga darem wizji, stygmatów i prorocstwa. Przez pięćdziesiąt lat jej jedynym pokarmem była Komunia Święta. W wyniku tajemniczej choroby straciła wzrok i dotknął ją paraliż. Co tydzień, od czwartku wieczorem do niedzieli lub poniedziałku, przeżywała razem z Jezusem Jego Mękę, doświadczając niewyobrażalnych cierpień. Trudno więc znaleźć lepszego niż ona przewodnika na Drodze Krzyżowej. Mimo że Marta sama odczuwała ogromny ból, rozważanie z nią Męki Pańskiej przesycone jest radością i nadzieją, płynącą z wiary w zmartwychwstanie.....

=> **Droga krzyżowa z Ojcem Pio -O. Robert Kozłowski OFM Cap.** –Święty z Pietrelciny dostąpił zaszczytu noszenia na swoim ciele ran Chrystusowych, a w czasie odprawiania Mszy odczuwał to wszystko, czego doznał Jezus w czasie swojej męki i konania. Jest on więc dla nas niedoścignionym wzorem przeżywania drogi krzyżowej Syna Bożego.....