

1. ADORACJA:

A. Nie spiesząc się wycisz myśli i emocje; uświadom sobie, że jesteś zanurzony w tajemnicy ŚWIĘTEJ OBECNOŚCI PANA – TEGO, który Ciebie z miłości stworzył, który z miłością podtrzymuje Cię w istnieniu. Proś DUCHA ŚWIĘTEGO, aby modlił się w Tobie.

B. Z wiarą, z pragnieniem nawiązania głębokiej, osobistej relacji z PANEM trwaj przed NAJŚWIĘTSZYM SAKRAMENTEM.

W głębi serca, w duchu, powtarzaj z Maryją, która jest najlepszą nauczycielką modlitwy:

***Wielbi dusza moja Pana
i raduje się duch mój w Bogu, moim Zbawcy.***

(Łk 1, 46-47)

C. Ilekroć w czasie modlitwy uświadomisz sobie coś innego – jakieś myśli, rozproszenia – spokojnie wróć przez powtarzanie SŁOWA do trwania w BOŻEJ OBECNOŚCI.

Tak trwaj w OBECNOŚCI PAŃSKIEJ przez cały czas przeznaczony na modlitwę; słuchaj tego co mówi do Ciebie DUCH ŚWIĘTY, pozwól mu działać w Tobie tak, jak ON sam tego chce.

D. **Zakończenie Adoracji:** *Ojcze nasz...*

2. MYŚLI POMOCNE W MEDYTACJI:

*Wielbi dusza moja Pana i raduje się duch mój w Bogu, moim Zbawcy. Bo wejrzał na uniżenie Służebnicy swojej. Kiedy dusza uwielbia Boga, swojego Zbawiciela, kiedy **wywyższa Go, a samą siebie unija**, wtedy nasz **raduje się W BOGU**, raduje się radością samego Boga, największą możliwą radością.*

Maryja uwielbia Boga za *wielkie rzeczy, które Jej uczynił*, ale też za wszystko, czego dokonał w dziejach Izraela.

Bóg jest w całej naszej historii, tak jak był w całej historii Izraela. Nasze życie, tak jak historia Izraela, zapewne bywało chwilami pełne nieszczęść, może jakiejś niewoli, a może też i zrad wobec Pana Boga. Bóg jednak pamięta o Swojej obietnicy, nawet jeśli Izrael zapomina. *Ujął się za sługą swoim, Izraelem, pomny na miłosierdzie swoje – jak przyobiecał naszym ojcom.* Każdy z nas, jak Izrael, choć jest grzesznikiem, nie przestaje ani na chwilę być „wybrańcem Boga”. Uwielbiam Cię, Panie, w całej mojej historii. Dziękuję Ci, że czasami poprzez niepowodzenia, przykrości, upokorzenia strącałeś mnie z „tronów” moich własnych pomysłów na życie, realizowania moich własnych planów, wcielania moich wizji tego jak „powinno być”. Bo Ty masz dla mnie lepszy plan. Dziękuję Ci za to, że tak jak Izraela prowadzisz mnie do Ziemi Obiecanej, nawet jeśli czasami idę okrężną drogą. **Że jesteś, że ZAWSZE jesteś ze mną...**

Raduje się duch mój W BOGU... Pełnię radości można odczuwać tylko w jedności z Bogiem i z Jego pragnieniami wobec nas, z Jego planem na nasze życie. **Szczęśliwi – błogosławieni – możemy być tylko mówiąc Bogu „tak”**, tak jak zrobiła to Maryja, kiedy odrzekła aniołowi: *niech mi się stanie według twego słowa.* Do nas zresztą też Bóg posyła aniołów, którzy oznajmniają nam Jego wolę, a czasami po prostu składają nam „propozycje”. Prośmy Maryję, aby pomagała nam słyszeć głos Boga, rozpoznawać czego On od nas chce i odpowiadać Mu „tak” – **oto ja służebnica Pańska**, abyśmy mogli jeszcze bardziej Go uwielbiać i wysławiać **za wszystko, czego dokonał, dokonuje i jeszcze dokona w naszym życiu.**

Uwielbiać przede wszystkim za to, że dał nam i codziennie daje nam Samego Siebie. Że jest w nas, że chce być w nas i chce żebyśmy my byli w Nim – aby radość Jego była w nas i aby radość nasza była pełna (J 15,11).

Maryjo, pomóż nam trwać w Jezusie, **aby całe nasze życie stało się modlitwą uwielbienia.**

Uwielbiaj duszo moja Pana!