

## **MODLITWA W CZASIE PANDEMI**

Można się modlić wspólnotowo lub indywidualnie

Zacznijmy tak, jak rozpoczynamy wszystko: w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Amen.

### **Wprowadzenie**

Jezus umarł, ale nie dlatego, że przelał swoją Krew podczas biczowania, koronowania cierniem lub dźwigania krzyża i nie dlatego, że został ukrzyżowany. Jezus umarł, bo nie mógł już oddychać. Dzisiaj także wielu ludzi umiera tak jak On przez uduszenie lub niemożliwość oddychania.



Nasza ziemia trudzi się, aby oddychać... wszędzie są wirusy – rasizm, seksizm, zanieczyszczenie i brak troski o nasz wspólny dom, wszelkiego rodzaju przemoc, handel ludźmi, chciwość, konsumpcjonizm, indywidualizm, pogarda dla życia we wszystkich jego formach, niesprawiedliwość, COVID 19 i wiele innych... wszystkie wirusy zabierają oddech życia.

Kiedy Jezus oddał swój ostatni oddech na krzyżu, wydychał go na nas i na całe stworzenie. Wydychał na nas Ducha Świętego. Otrzymałyśmy ten Oddech Ducha w czasie chrztu i do dziś On żyje i oddycha w nas i przez nas w świecie.

Oddychanie łączy nas – oddychamy powietrzem, którym oddychała osoba obok nas. Dlatego ten dystans społeczny jest tak trudny, a śmierć z powodu wirusa jest tak ciężka - że wstrzymujemy oddech, który łączy nas z Bogiem i ze sobą nawzajem.

Dzisiaj modlimy się oddechem... z i za nasz świat... modlimy się naszym ciałem, naszym umysłem i naszym sercem, używając gestów w ciszy...

### **MEDYTACJA**

(tekst dla prowadzącej: ta część modlitwy jest prowadzona w sposób refleksyjny)

Muzyka medytacyjna...

Prowadząca: Zakryjcie usta i zamknijcie nos... Jak to jest kiedy nie można oddychać? Co czujesz?

Weź głęboki oddech... zatrzymaj go... powoli wydychaj... ...

Weź jeszcze jeden głęboki oddech... uważaj na powietrze przechodzące przez nos... do płuc...

Wdychajcie... Wydychajcie... (3 razy)

Kontynuujcie oddychanie w sposób naturalny, bądźcie świadome tak cudownego daru oddychania...

(2 minuty ciszy)

Rozłóżcie swoje ramiona i przyjmijcie nasz cierpiący świat. ...

Jakie się czujecie? Czy jest ciężki, trudny do utrzymania? Czy potraficie czuć swój vitalny oddech?

Bądźcie świadome tego, że to, co dzieje się w waszym wnętrzu, dzieje się gdy trzymacie w rękach nasz wspólny dom, ludzi i całe stworzenie, które trudzi się, aby oddychać...

Czy potraficie się cieszyć i smucić, mieć nadzieję i marzyć? Starajcie się, aby to dotarło do waszego serca i umysłu...

(2 minuty ciszy)

Teraz przynieście świat do waszego serca... niech Duch Jezusa prowadzi cichą modlitwę... Jezus nas umiłował i oddał swoje życie za nas, kochajcie świat i wszystkie jego stworzenia... kochajcie wszystkie wirusy i całe piękno... po prostu kochajcie... oddychajcie modlitwą, oddychajcie błogosławieństwem tego świata, który trzymacie blisko waszego serca.....

(5 minut ciszy)

Teraz świat, który trzymacie w swoich ramionach ofiarujcie Bogu, Stwórcy, Jezusowi... dziękujcie i uwielbiajcie za **wszystko**... za to, co jest dobre, a także za to, co jest niedobre... za wirusy i szczepionki... za tchnienie życia, które łączy wszystko i wszystkich, które jednoczy nas między sobą i z Bogiem, który jako pierwszy dał tchnienie życiu we wszystkich jego formach...

(2 minuty ciszy)

Proście Jezusa, aby wylał Swoją najdroższą Krew na nasz świat, tak piękny, ale i cierpiący i proście Go, aby go uzdrowił... aby tchnął Swojego Ducha i obdarzył pokojem.

Kiedy będziecie gotowe, wróćcie do tej przestrzeni i uświadomcie sobie, jak się czujecie, jak oddychacie i „pozostańcie” w ciszy.

(5 minut ciszy)

Dzielenie się

Modlitwa: Modlitwa Pańska...

Pieśń na zakończenie: do wyboru