

## **KONcentracja...**

Zaczynamy rok refleksją na temat, **co jest w centrum mojego życia?**

### 1. Z czym jestem dziś?

Zanim stanę świadomie przed Panem i ten czas uczynię modlitwą, zatrzymam się na tym, co mnie dzisiaj zajmuje.

- Co skupiało moją uwagę w ostatniej godzinie, w kilku poprzednich?
- Co było w centrum moich przeżyć w ostatnich dniach?
- Co skupia moją uwagę teraz?

*[Jeśli moje myśli krążą jeszcze wokół tego, co było i co ma nadejść, pozwolę temu być.]*

Spojrzę teraz na Jezusa w Najświętszym Sakramencie albo zamknę oczy i wejdę w swój Środek ze świadomością, że **On tu jest.**

**Pan koncentruje na mnie swoją uwagę** i zaprasza do spotkania... Pozostanę w tym spojrzeniu pełnym czułości i miłości.

### 2. Czy potrafię być w tym, co jest?

**„Ten robi najwięcej, kto robi dobrze jedną rzecz”** (św. Ignacy Loyola)

Jeszcze raz wrócę pamięcią do minionych dni i przyjrzę się swojej pracy, obowiązkom domowym, zabawie z dziećmi, spotkaniom... Zastanowię się, na ile potrafię oddawać się w pełni jednej sprawie.

- Czy jestem skupiony/a na tym, co robię?
- Czy oddaję całą moją uwagę bliskim, z którymi rozmawiam?
- Czy zdarza mi się wówczas sięgać po inne „konieczne” rzeczy?

### 3. Kto jest w centrum mojego życia?

W swoim życiu dokonuję wyborów. Wybieram osoby, które są dla mnie ważne, z którymi łączą mnie więzi ślubu(ów), rodziny, przyjaźni, współpracy. Uczę się być w relacjach dla- ...

- Czy w codzienności jestem wierny/a tym wyborom?
- Wokół jakiej/czyjej osi kręcę się?
- Wokół kogo krążą moje myśli, gdy budzę się i zasypiam?

Aby moje codzienne wybory były dobre, potrzebuję w **centrum życia postawić Jezusa...**

On cierpliwie nauczy mnie rozpoznawać, która ścieżka w danym momencie jest najlepsza...

On da mi poczuć, co jest zgodne z Jego wolą, co uczyni mnie **skONcentrowanym na Jednym.**

#### **Zakończenie:**

*Panie Jezu, wystarczy chwila nieuwagi, a już jestem obok tego, co powinno być w centrum. Tak niewiele trzeba, żeby ulegać rozproszeniu.*

↓↓

*Oddaje Ci swój brak uważności. Jednocześnie chcę świadomie postawić w centrum Ciebie i tych, z którymi tworzę wspólnotę życia, aby lepiej służyć i być w tym szczęśliwym/ą.*

*Chwała Ojcu i Synowi i Duchowi Świętemu...*