

PRZEMYSŁAW GWADERA SJ

MEDYTACJE DLA PRZEBODŹCOWANYCH

The background features a minimalist, abstract design. It includes several light gray, rounded shapes that resemble clouds or hills. Scattered throughout are small, dark gray leaves and a single teardrop. A prominent, dark gray, curved line sweeps across the lower right portion of the cover, adding a sense of movement and elegance to the composition.

WYDAWNICTWO WAM

© Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków

Redakcja: Klaudia Bień

Korekta: Marta Koziak-Podczerwińska, Anna Adamczyk

Projekt okładki: Poziomka Studio Emilia Piechowicz

Skład i opracowanie graficzne: Lucyna Sterczewska

ISBN 978-83-277-3778-6

NIHIL OBSTAT

Przełożony Prowincji Polski Południowej TJ,

ks. Jarosław Paszyński SJ, prowincjał,

Kraków, dn. 8 stycznia 2024 r., l.dz. 33/2024

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: WYDAWNICZA • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Artis white 70 g vol. 2.0

Spis treści

WSTĘP	9
------------------------	---

1. ŻYCZLIWA UWAŻNOŚĆ –

SPÓJRZ NA ŚWIAT TAK, JAK PATRZY BÓG	29
--	----

Medytacja 1: Najlepszy czas na medytację	39
--	----

Medytacja 2: Po intensywnym dniu	43
--	----

Medytacja 3: Wyjście na spacer	48
--	----

Medytacja 4: Na łonie natury	52
--	----

Medytacja 5: Wędrowanie w niepogodę	57
---	----

Medytacja 6: Spotkanie z mrówką	61
---	----

Medytacja 7: Stabilność drzewa	66
--	----

Medytacja 8: Solidne oparcie w Bogu	71
---	----

2. POWRÓT DO DOMU –

ZAUF AJ SWOJEMU CIAŁU	77
--	----

Medytacja 1: Bezpieczna przestrzeń	88
--	----

Medytacja 2: Pojednanie z ciałem	92
--	----

Medytacja 3: Tchnienie życia	98
--	----

Medytacja 4: Swobodny przepływ	103
--	-----

Medytacja 5: Kolacja bez presji	108
Medytacja 6: Boże schronienie	113
Medytacja 7: Modlitwa pustych dłoni	118
Medytacja 8: Boso na świętej ziemi	124
Medytacja 9: Deszcz łaski	130
Medytacja 10: Naturalny rytm	134
Medytacja 11: Odpuszczanie kontroli.	138

3. PODRÓŻ W GŁĘB –

POZNAJ SWOJĄ DUSZĘ

Medytacja 1: Ukryty skarb	155
Medytacja 2: Niegasnący płomień świecy	160
Medytacja 3: Świetlisty punkt	165
Medytacja 4: Doskonałość wolna od perfekcjonizmu.	170
Medytacja 5: Zwierciadło Boskich cech	176
Medytacja 6: Życzliwość wobec samego siebie	182
Medytacja 7: Dom Mądrości	188

4. BEZKRES RELACJI – POCZUJ,

ŻE JESTEŚ DZIECKIEM BOGA

Medytacja 1: Ponowne narodziny.	205
Medytacja 2: W ramionach Matki.	211
Medytacja 3: Poznanie wewnętrzного dziecka	217
Medytacja 4: Zdrowa troska o siebie	225
Medytacja 5: Otwieranie przestrzeni kreatywności	230

Medytacja 6: Kontakt ze światem duchowym	236
Medytacja 7: Droga do kościoła	243
Medytacja 8: Celebrowanie Komunii	248
Medytacja 9: Dbanie o więzi	254
ZAKOŃCZENIE.	261
PODZIĘKOWANIA	267