

## Mt 17,1-9, Kontemplacja o Przemienieniu Pańskim

*Jezus wziął z sobą Piotra, Jakuba i brata jego, Jana, zaprowadził ich na górę wysoką, osobno. Tam przemienił się wobec nich: Twarz Jego zajaśniała jak słońce, odzienie zaś stało się białe jak światło.*

*A oto im się ukazali Mojżesz i Eliasz, którzy rozmawiali z Nim. Wtedy Piotr rzekł do Jezusa: „Panie, dobrze, że tu jesteśmy; jeśli chcesz, postawię tu trzy namioty: jeden dla Ciebie, jeden dla Mojżesza i jeden dla Eliasza”.*

*Gdy on jeszcze mówił, oto obłok świetlany osłonił ich, a z obłoku odezwał się głos: „To jest mój Syn umiłowany, w którym mam upodobanie, Jego słuchajcie”.*

*Uczniowie, słysząc to, upadli na twarz i bardzo się złękli.*

*A Jezus zbliżył się do nich, dotknął ich i rzekł: „Wstańcie, nie lękajcie się”. Gdy podnieśli oczy, nikogo nie widzieli, tylko samego Jezusa.*

*A gdy schodzili z góry, Jezus przykazał im mówiąc: „Nie opowiadajcie nikomu o tym widzeniu, aż Syn Człowieczy zmartwychwstanie”.*

**Modlitwa przygotowawcza zwyczajna:** prosić o łaskę, żeby wszystkie moje zamiary, czyny i prace skierowane były wyłącznie ku służbie i chwale Boga (można też użyć własnej modlitwy o czystość intencji).

**Historia ewangeliczna. Wprowadzenie 1.** Przypomnieć sobie historię tego, co mam kontemplować. Jezus wybiera trzech uczniów i idzie z nimi na górę, gdzie objawia im się jako Bóg.

**Obraz. Wprowadzenie 2.** Ustalenie miejsca jakby się je widziało. Tutaj widzieć szczegółowo Górę Przemienienia.

**Prośba szczegółowa. Wprowadzenie 3.** Prosić o to, czego chcę. Tutaj prosić o dogłębne poznanie Pana, który dla mnie stał się człowiekiem, abym go więcej kochał i więcej szedł w jego ślady.

### Punkt 1.

Widzieć Jezusa i Jego uczniów, można zobaczyć wśród nich siebie. Zastanowić się [nad tym wszystkim], aby pożytek jakiś duchowny wyciągnąć z takiego widoku.

### Punkt 2.

Słuchać, co mówią Jezus, Bóg Ojciec, Eliasz i Mojżesz a także uczniowie. Może i ty się odzywasz. Zastanowić się [nad tym wszystkim], aby pożytek jaki wyciągnąć ze słów tych osób.

### Punkt 3.

Patrzeć, co czynią: Jezus, uczniowie i co ty robisz w tej scenie. A potem zastanowić się [nad tym wszystkim], aby pożytek jaki wyciągnąć z każdej z tych rzeczy.

**Rozmowa końcowa.** Na końcu przeprowadzić rozmowę, myśląc o tym, co mogę powiedzieć Bogu Ojcu i Jezusowi. Prosić wedle wewnętrznego odczucia o to, co pomaga więcej do wstępowania w ślady i do większego naśladowania Pana naszego dopiero co wcielonego. Odmówić *Ojczy nasz..*