

Chodzić w Duchu Świętym

1 tydzień zwykły

Czytanie i rozważanie Słowa Bożego



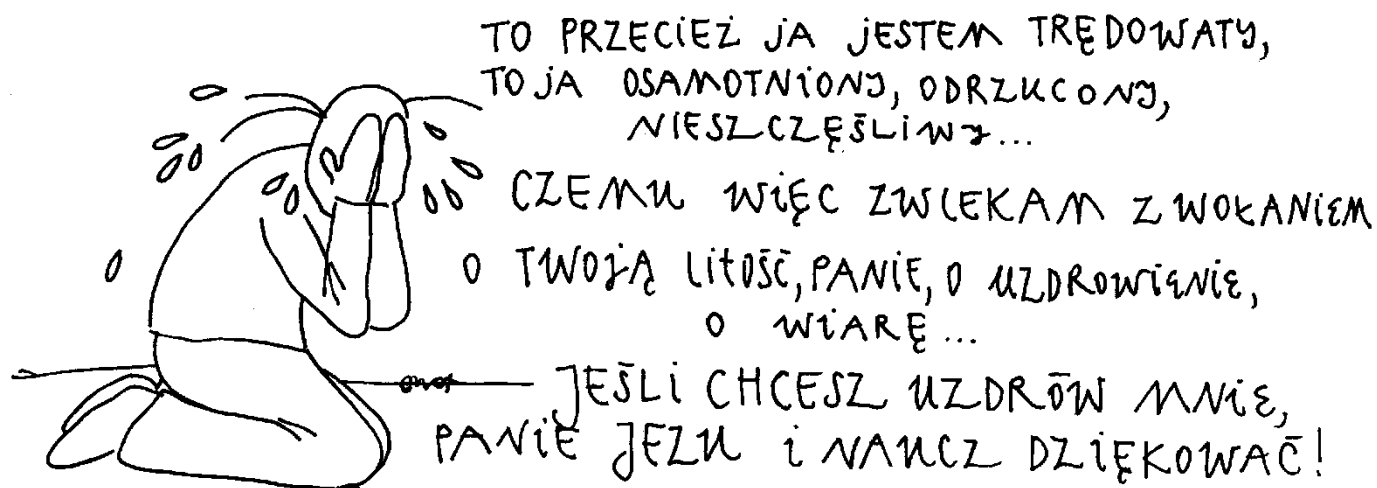
Bez wiary zaś nie można podobać się Bogu (Hbr 11,6)

Wiara rodzi się z tego, co się słyszy, tym zaś, co się słyszy, jest słowo Chrystusa (Rz 10,17)

13.01.2019

Teksty dostępne na stronie: www.onjest.pl

Rysunek tygodnia:



Opracowanie rozważań:	Jolanta i Jerzy Prokopiuk, Łukasz Kneć, Monika Mosior, Jolanta i Krzysztof Mikos, Przemek i Ewelina Rożnowscy, Maciek Zimecki, Dariusz Trocha, Ewa i Wojciech Palczyńscy, Elżbieta Gładka
Korekta:	Jerzy Prokopiuk
Rysunek:	Marta Stańco
Dystrybucja broszury:	Basia i Marek Mikucy
Asysta kościelna:	ks. Wojciech Jaśkiewicz
Aplikacje mobilne:	Tomek Romanowski/ Tymoteusz Abramek/ Michał Bogdał
Grafika:	Michał Gadomski – Gladiator Marketing
Druk:	Drukarnia Urdruk, Oleśnica

Niniejsze rozważania przygotowują osoby ze wspólnoty „On Jest”, Ruchu Światło – Życie
Źródło czytań zamieszczonych w aneksie: www.liturgia.wiara.pl



Drodzy parafianie,

mamy nadzieję, że broszura, którą bierzecie do ręki, pomoże Wam w czytaniu i rozważaniu Słowa Bożego a w ten sposób spotkaniu z Bogiem żywym, obecnym na kartach Pisma Świętego. Naszym celem jest pokazanie Wam przystępnego i prostego sposobu czytania, słuchania i modlitwy Pismem Świętym, tak, aby Słowo Boże, z którym się spotkacie, prowadziło Was w codziennym życiu. Szczególnie tych wszystkich, którzy rozpoczynają korzystanie z naszej propozycji prosimy o przeczytanie kilku wskazówek poniżej. One objaśnią Wam, jak najlepiej skorzystać z broszury, po którą sięgnęliście.

Broszura składa się z 3 części, w kolejności:

- a) propozycji czytania i rozważania na każdy dzień tygodnia,
- b) fragmentów Pisma Świętego do każdego z dni tygodnia (zgodnie z rokiem liturgicznym),
- c) opisu metody modlitwy z Bożym Słowem.

Możesz z niej korzystać w następujący sposób:

1. Zaznajom się z proponowanym sposobem czytania czytając opis metody Lectio Divina na ostatnich stronach. Nie chodzi o to, abyś wszystko zapamiętał(a), ale ogólnie wiedział(a) jak ona przebiega.
2. Przejdź do konkretnego dnia tygodnia i krok po kroku przechodź od jednego punktu do drugiego, według podanych wskazówek, czyli: wycisz się i zaproś Ducha Świętego do modlitwy, przeczytaj tekst do danego dnia ... i tak dalej według wskazówek, zgodnie z zaproponowanym schematem.
3. W trakcie takiego czytania i rozważania możesz, jeśli poczujesz potrzebę, ponownie sięgać do opisu metody zamieszczonego na ostatnich stronach. To pomoże Ci lepiej rozumieć i przeżyć Twoje osobiste spotkanie z Jezusem obecnym w Bożym Słowie.
4. To samo powtarzaj dla każdego innego dnia tygodnia. Bądź wytrwały(a) i cierpliwy(a) a zobaczysz owoce swojego spotkania ze Słowem, bo spotykając się ze Słowem spotykasz się z samym Jezusem. Nie spiesz się, poświęć na to przynajmniej 15 minut każdego dnia.
5. Jeśli masz uwagi czy też chcesz się podzielić swoimi wrażeniami i odkryciami ze spotkania z Jezusem z Bożym Słowem, możesz napisać do nas na: strachocin.onjest@gmail.com lub przekazać swoje uwagi Księdzu Proboszczowi.

Pozdrawiamy i życzymy błogosławionego spotkania ze Słowem Bożym - Redakcja

13.01.2019, niedziela , Święto chrztu Pańskiego

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO PATRZEĆ NA RELACJE OJCA I SYNA

Wyciszenie – zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę, np.: „Duchu Święty, proszę Cię, pomóż mi usłyszeć to wszystko, co Bóg chce mi dziś powiedzieć”.

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Ewangelia według św. Łukasza 3, 15-16. 21-22

Ponawiaj czytanie, aż znajdziesz fragment, który Cię porusza. Zatrzymaj się na nim.

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Czytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Rozważanie – jeśli jednak nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

- *Ty jesteś moim Synem umiłowanym.* To pierwsza i najważniejsza rzecz jaką Ojciec mówi do Syna. Syn przyszedł na ziemię, aby zrealizować plan wyzwolenia człowieka z grzechu i śmierci, ale najważniejsze jest, że Ojciec kocha i afirmuje Syna! Pierwsze prawo życia duchowego mówi, że Bóg nas kocha i ma dla naszego życia plan. Czy mimo przeżywanych w życiu trudności nosisz w sobie to przekonanie, że Bóg jest wobec ciebie dobry? A jeśli uważasz, że taki nie jest, to powiedz mu to szczerze. Czy rodzic obraża się na dziecko, gdy to przychodzi do niego i mówi o swoich wątpliwościach?
- Ojca i Syna łączą głębokie relacje. Syn tak bardzo ufa Ojcu, że nie waha się zejść do otchłani śmierci, bo wie, że Ojciec go nie zostawi. Postaw siebie w miejscu Jezusa tam, nad Jordanem i przeczytaj kilka razy część Psalmu 16. To mówi Jezus dziś i zawsze w twoim imieniu - ukochanego syna czy córki Ojca w niebie: *Stawiam sobie zawsze Pana przed oczyma, nie zachwieję się, bo On jest po mojej prawicy. Dlatego się cieszy moje serce, dusza się raduje, a ciało moje będzie spoczywać z ufnością, bo nie pozostawisz mojej duszy w Szeolu i nie dozwolisz, by wierny Tobie zaznał grobu. Ukażesz mi ścieżkę życia, pełnię radości u Ciebie, rozkosze na wieki po Twojej prawicy (Ps 16, 8-11).*
- Relacje, jakiegokolwiek, te z Bogiem czy z bliskimi, domagają się spędzania czasu razem - aby się poznać. Relacje domagają się szczerości - aby stawały się mocne. Czy jesteś szczerzy przed Bogiem żywym? Czy kiedykolwiek opowiadałeś mu o sobie, swoich pragnieniach, oczekiwaniach, zmaganiach, jak najlepszemu przyjacielowi?
- Duch Święty zstąpił nad Niego. Duch Święty - życie, osobowa miłość łącząca Ojca i Syna. Gdy Jezus odszedł do Ojca, zostawił nam tego samego Ducha, *przybrania za synów, w którym możemy wołać: «Abba, Ojcze! (Rz 8,15).* Możemy zwracać się do Ojca jak Jezus: Abba, to znaczy: tatusiu, ukochany tato. Czy kiedykolwiek mówiłeś do Boga takimi czułymi słowami? Spróbuj dziś na nowo, zobaczysz w jaki sposób *sam Duch wspiera swym świadectwem naszego ducha, że jesteśmy dziećmi Bożymi (Rz 8,16).*

Oratio (modlitwa) i contemplatio (trwanie w obecności Boga)

Teraz zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Tatusiu mój w niebie, to ja twój syn/ twoja córka. Chcę żyć w głębokiej zażyłości z Tobą. Objaw mi swoją miłość i swoje upodobanie.

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.

Actio (działanie)

Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

14.01.2019, poniedziałek

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM NA WEZWANIE JEZUSA

Wyciszenie – zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę, np.: „Duchu Święty, proszę Cię, pomóż mi usłyszeć to wszystko, co Bóg chce mi dziś powiedzieć”.

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Ewangelia według św. Marka 1, 14-20

Ponawiaj czytanie, aż znajdziesz fragment, który Cię porusza. Zatrzymaj się na nim.

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Przeczytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Rozważanie – jeśli jednak nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

- W dzisiejszej Ewangelii jesteśmy świadkami powołania przez Jezusa czterech uczniów: Szymona- Piotra i jego brata Andrzeja, Jakuba i jego brata Jana. Jezus udaje się nad Jezioro Galilejskie, tam dostrzega uczniów zarzucających sieci. Jezus zwraca się najpierw do Szymona i jego brata Andrzeja : „*Pójdźcie za Mną, a sprawię, że się staniecie rybakami ludzi*”, a idąc dalej spotyka Jakuba i Jana, których też powołuje. Próbuję wyobrazić sobie scenę powołania pierwszych uczniów. Jezus idący brzegiem Jeziora Galilejskiego spotyka rybaków, prostych ludzi utrzymujących się z rybołówstwa. W tym momencie, kiedy zarzucają sieci słyszą głos przechodzącego Jezusa : „*Pójdźcie za mną*” . To spotkanie w jednej chwili wszystko zmienia w ich życiu. Powołani uczniowie zostawiają natychmiast to, czym zajmowali się do tej pory. Co to musiało być za spotkanie; co wydarzyło się w ich sercach, że poszli za Jezusem natychmiast, a nie po zakończonej pracy, tłumacząc się, że trzeba przecież oplukać sieci, a może naprawić je, czy też pomóc ojcu?
- Dzisiaj Jezus mówi także do każdego z nas: *bliskie jest królestwo Boże*. W istocie mówi o tym samym. Bliskość królestwa Bożego to bliskość Boga. Jezus mówi właściwie „przyszedłem do was, jestem blisko każdego z was, uwierzcie w dobrą nowinę, którą wam przynoszę i pójdźcie za Mną.” Dzisiaj Jezus nadal powołuje swoich uczniów, ażeby Jego Królestwo rozszerzało się tu na ziemi. Ty też jesteś powołany i nie musi to być nic spektakularnego, wystarczy gdy będziesz, jak apostołowie, odpowiadał na słowa Jezusa - usłyszysz je podczas mszy św. albo czytając Pismo Święte. Reszty dokona On sam. Czy słyszysz w swoim sercu Boże wezwanie? Co słyszysz? Jak odpowiadasz? Daj sobie czas na słuchanie, Pan przyjdzie do ciebie we właściwym czasie, *Jego przyście jest pewne jak świt poranka (Oz 6,3)*.

Oratio (modlitwa) i contemplatio (trwanie w obecności Boga)

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie Jezu, oto ja pošlij mnie. Na Twoje Słowo zarzucę sieci.

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.

Actio (działanie)

Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

15.01.2019, wtorek

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM PRZEZ MOC SAKRAMENTU POJEDNANIA

Wyciszenie – zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę, np.: „Duchu Święty, proszę Cię, pomóż mi usłyszeć to wszystko, co Bóg chce mi dziś powiedzieć”.

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Ewangelia według św. Marka 1, 21 – 28

Ponawiaj czytanie, aż znajdziesz fragment, który Cię porusza. Zatrzymaj się na nim.

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Przeczytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Rozważanie – jeśli jednak nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

- Jesteśmy dziećmi swojej epoki i bardzo przyzwyczailiśmy się do przejawów działania złego w naszym środowisku. Przyzwyczailiśmy się do rozwodów w naszych rodzinach, dzieci bez ojców. Akceptujemy reklamy, filmy ociekające przemocą i seksem, mówimy - takie czasy, co możemy zrobić? Najpierw możemy spojrzeć na siebie i wokół siebie i w modlitwie zapytać Pana - co Ci się u mnie, w mojej rodzinie podoba a co nie? Mając wątpliwości co jest a co nie jest złem i grzechem, możemy zapytać kapłana w sakramencie pojednania.
- *Przyszedłeś nas zgubić*, mówiły złe duchy. Oczywiście, że tak. Św. Jan potwierdził to w swoim liście: *Syn Boży objawił się po to, aby zniszczyć dzieła diabła* (1J3,8). Zły duch reaguje "nerwowo" na samą obecność Jezusa. Jeśli zaprosimy Jezusa do naszego życia - zwykłym aktem woli, prostymi słowami prośby o Jego obecność, to On przyjdzie, bo tak obiecał - *jeśli ktoś drzwi otworzy to przyjdę do niego i będę z nim wieczerzał, a on ze mną* (Ap 3,20). Jeśli będziemy trwać w obecności Jezusa, czyli w stanie łaski uświęcającej, to zły duch nie ma do nas dostępu. Konfesjonał to nie miejsce dręczenia, tylko miejsce przyjmowania Jezusa, na którego obecność drżą złe duchy!
- Obraz Jezusa, który zadomowił się w niektórych głowach, to źle rozumiana osoba "cicha i pokorna". Taki chłopiec do bicia. Jednak Ewangelie ukazują Jezusa jako tego, który ma władzę i panuje nad złymi duchami, siłami przyrody. Panuje nad życiem i śmiercią. Ma moc rozwiązać każdy nasz problem, każdy problem naszego środowiska, miasta, kraju, całego świata. Czy wierzysz w to, że Jezus ma moc rozwiązać także każdy twój problem? Czy wierzysz w to, że ten Jezus ukryty w opłatku chleba jest Bogiem mocnym, wojownikiem? Masz wątpliwości? To proś jak Tomasz po zmartwychwstaniu, aby Jezus dał ci się poznać w konkretnie życia, aby dał ci się dotknąć, zobaczyć przez wydarzenia i osoby. Jeśli jest żywy, a jestem o tym przekonany, to odpowie na twoje wątpliwości.

Oratio (modlitwa) i contemplatio (trwanie w obecności Boga)

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Jezu pozwól mi odkryć Ciebie jako Boga, który broni od zła i grzechu. Daj mi odkryć Twoją moc w sakramencie pojednania.

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.

Actio (działanie)

Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

16.01.2019, środa

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO DBAĆ O INTYMNOŚĆ Z BOGIEM

Wyciszenie – zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę, np.: „Duchu Święty, proszę Cię, pomóż mi usłyszeć to wszystko, co Bóg chce mi dziś powiedzieć”.

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Evangelia według św. Marka 1, 29-39

Ponawiaj czytanie, aż znajdziesz fragment, który Cię porusza. Zatrzymaj się na nim.

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Przeczytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Rozważanie – jeśli jednak nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

- *Z nastaniem wieczora, gdy słońce zaszło, przynosili do Niego wszystkich chorych i opętanych; i całe miasto zebrało się u drzwi.* Po całym dniu zajęć, nauczania, na sam wieczór, czekała na Jezusa największa porcja pracy. Całe miasto, wszyscy potrzebujący uzdrowienia i pomocy przyszli szukać jej u Mistrza, który zapewne do późnej nocy pocieszał, uzdrawiał i uwalniał. Można powiedzieć, że miał długi i pracowity dzień. I oto: *Nad ranem, kiedy jeszcze było ciemno, wstał, wyszedł i udał się na miejsce pustynne, i tam się modlił.* Czy Syn Boży musiał się modlić? Czy tak bardzo potrzebował modlitwy, że zerwał się przed świtem pomimo zmęczenia? Dlaczego? Po co? On będący w doskonałej jedności z Ojcem, wypełniający we wszystkim Jego wolę, bezgrzeszny, pełen miłości... Miał wielką potrzebę modlitwy - czyli spotkania sam na sam z Ojcem.
- Może chciał nam pokazać, że bez tego ani rusz? Że zawsze da się znaleźć czas na spotkanie z ukochanym Ojcem, trzeba tylko ustalić swoje priorytety? A może nie chciał nic pokazywać. Po prostu takie ma serce - wypełnione miłością do Ojca. Chociaż stale był w jedności ducha z Bogiem, to chciał mieć czas na bycie sam na sam, skupienie się tylko i wyłącznie na Nim - całą swoją osobą z duszą i ciałem. Bo taka jest miłość, przyjaźń - wymaga bliskości, intymnej wyłączności, spojrzenia w oczy i wsluchania się w siebie nawzajem. Przez podobieństwo ludzkich relacji Bóg nas uczy, jaką więź chce mieć z nami. Czy i na ile traktujesz w ten sposób swoją modlitwę?
- Dopiero w takiej bliskości i zapatrzeniu można nauczyć się słuchać Ojca, by znać Jego wolę. *Lecz On rzekł do nich: «Pójdźmy gdzie indziej... - to nieoczekiwana decyzja, zaskoczenie dla wszystkich.* To owoc spotkania z Ojcem - upewnienie, w którym kierunku pójść. Duch Św. jest niesamowicie twórczy, daje nowe spojrzenie, nowe pomysły. Bóg pulsuje życiem, Duch Stworzyciel nieustannie stwarza rzeczy nowe - trzeba się w Niego wsluchać, by móc je przyjąć i zrealizować w swoim życiu.

Oratio (modlitwa) i contemplatio (trwanie w obecności Boga)

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. Możesz modlić się tak: Duchu Św. daj mi większą świadomość Twojej obecności, przeżywania modlitwy jak pięknego spotkania. Pomóż mi przeżywać Twoją bliskość, tęsknić i pragnąć spotkań z Tobą jako najbliższą, najdroższą osobą!

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.

Actio (działanie)

Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

17.01.2019, czwartek

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO MÓWIĆ BOGU „JEŚLI CHCESZ”

Wyciszenie – zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę, np.: „Duchu Święty, proszę Cię, pomóż mi usłyszeć to wszystko, co Bóg chce mi dziś powiedzieć”.

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Ewangelia według św. Marka 1, 40-45

Ponawiaj czytanie, aż znajdziesz fragment, który Cię porusza. Zatrzymaj się na nim.

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Przeczytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Rozważanie – jeśli jednak nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

- Ciekaw jestem, czy czytając ten fragment zastanowiłeś się nad sytuacją życiową oraz wypowiedzianymi przez trędowatego słowami. Jeśli zajrzysz do Starego Testamentu (Kpł 13, 45-46) zrozumiesz, jak beznadziejna była sytuacja tego człowieka. Miał być, zgodnie z prawem, wyrzucony ze społeczeństwa. Musiał mieszkać w odosobnieniu, a swoim wyglądem miał odstręczać, bo był grzeszny. Nikt nie miał prawa go dotknąć, a on sam musiał głośno ostrzegać, by się do niego nie zbliżano. Dla siebie współczesnych był martwy już za życia.
- I właśnie ten wyrzutek zdobywa się na odwagę, by złamać prawo i zbliżyć się do Jezusa. Prosi o uzdrowienie, lecz zwróć uwagę co mówi! Wypowiada słowa „**Jeśli chcesz, możesz mnie oczyścić**”. Czy jeżeli będąc śmiertelnie chorym uda Ci się dostać do jedyne go znanego na świecie lekarza, który ma lek na twoją chorobę, mówisz „jeśli chcesz”? Ja rzuciłbym się i błagał go, udowadniał, dlaczego powinien mi pomóc, groził i płakał. Trędowaty tego nie robi. Ma niesamowitą WIARĘ. On widzi w Jezusie prawdziwego BOGA, który **może** zrobić wszystko, jeśli tylko tego zapragnie.
- A jak wygląda Twoja wiara? Czy **wiesz**, że Bóg na pewno zadziała, jeśli tylko taki będzie Jego plan wobec Ciebie? Ja nie mam takiej wiary jak on. Gdy proszę o coś w modlitwie to tylko przypuszczam, że coś się zadzieje. Nie mam pewności, że Bóg właśnie zadziałał. Zaślepiiony własną wizją tego, jak należy rozwiązać problem, oczekuję natychmiastowych rezultatów takich, jakie przewiduje mój plan.
- Dlatego zapraszam Cię, byś rozważył słowa trędowatego. Zastanów się, czy w modlitwie i życiu mówisz Bogu „jeśli chcesz, to możesz”. Jeśli NIE, to spróbuj w modlitwie po każdej prośbie od razu podziękować za to, że Jezus ją już rozwiązał tak, jak tego pragnie dla Ciebie.

Oratio (modlitwa) i contemplatio (trwanie w obecności Boga)

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie Jezu proszę o uzdrowienie mojej wiary i dziękuję, że właśnie zaczynasz to czynić.

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.

Actio (działanie)

Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

18.01.2019, piątek

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO ODDAWAĆ JEZUSOWI NASZE CHOROBY DUSZY I CIAŁA

Wyciszenie – zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę, np.: „Duchu Święty, proszę Cię, pomóż mi usłyszeć to wszystko, co Bóg chce mi dziś powiedzieć”.

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Ewangelia według św. Marka 2,1-12

Ponawiaj czytanie, aż znajdziesz fragment, który Cię porusza. Zatrzymaj się na nim.

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Przeczytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Rozważanie – jeśli jednak nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

- *On bluźni*; Żydzi uważali Jezusa za bluźniercę, bo wiedzieli, że władzę odpuszczania grzechów ma tylko Bóg. Słowa Jezusa są więc dla nich nie do przyjęcia. Jezus pomaga im zrozumieć, że Jego słowa są prawdziwe i pociągają za sobą skutki, mają moc sprawczą, bo „żywe bowiem jest słowo Boże, skuteczne” (Hbr 4,12).
- Ciało i duch są integralnymi częściami człowieka. Jezus mógł „tylko” uzdrowić paralityka, jak to czynił przy innych okazjach. Pokazał, że byłoby to działanie połowiczne, bo człowiek potrzebuje również uleczenia wewnętrznego. Dokonuje się ono w sakramencie pojednania. Czy dbam o swoje ciało? A o duszę? Czy regularnie i należycie przygotowany przystępuję do spowiedzi?
- Czworo ludzi działa z wiarą i desperacją. Nie zniechęcili się tym, że tłum nie pozwala na dotarcie do Jezusa. Wzięli paralityka, wnieśli na dach, rozebrali dach i spuścili chorego. Coraz więcej widać osób (może samemu do nich należę), które walczą o wsparcie i pomoc dla chorujących na rzadkie, nieuleczalne choroby. Ale czy chciałoby mi się walczyć z taką determinacją o czyjeś zbawienie? Czy widzę/znam w swoim środowisku osoby chore na duszy? Czy podjąłem jakieś działania, aby doprowadzić je do lekarza dusz?
- Łoże jest odznaką naszej słabości. Jezus każe paralitykowi wziąć to, co w nim słabe, co niedomaga. A On to, co słabe przemieni w to, co silne. Co w moim życiu jest słabe, sparaliżowane i wymaga uleczenia? Myśli? Uczynki? Wola?

Oratio (modlitwa) i contemplatio (trwanie w obecności Boga)

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie - Dobry Lekarzu, dziękuję Ci za sakrament pojednania. „W twoich ranach jest nasze zdrowie” (Iz 53, 5).

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.

Actio (działanie)

Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

19.01.2019, sobota

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO MIEĆ ŚWIADOMOŚĆ SWOICH BRAKÓW

Wyciszenie – zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę, np.: „Duchu Święty, proszę Cię, pomóż mi usłyszeć to wszystko, co Bóg chce mi dziś powiedzieć”.

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Ewangelia według św. Marka 2, 13-17

Ponawiaj czytanie, aż znajdziesz fragment, który Cię porusza. Zatrzymaj się na nim.

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Przeczytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Rozważanie – jeśli jednak nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

- Jezus zasiada przy stole z ludźmi publicznie pogardzanymi. Określenie kogoś grzesznikiem było oznaką najwyższej pogardy. Poborcy podatków byli uważani za ludzi kolaborujących z Rzymianami i pogardzani przez pobożnych Żydów. Wspólnota stołu oznaczała powstanie bliskiej więzi pomiędzy ludźmi, którzy w niej uczestniczyli. Jezus przełamuje żydowskie stereotypy o zasiadaniu przy wspólnym stole z ludźmi pogardzanymi a mówi do faryzeuszy: *Nie potrzebują lekarza zdrowi, lecz ci, którzy się źle mają. Nie przyszedłem powołać sprawiedliwych, ale grzeszników. Masz świadomość, że zgrzeszyłeś? Jeśli tak, to jesteś na dobrej drodze do spotkania Jezusa.*
- Dla wielu osób bieda materialna może stać się miejscem wołania o spotkanie z Bogiem żywym. Wiele osób zamożnych, z zabezpieczonym kontem, już nie potrzebuje spotkania z Bogiem żywym. O takich mówi św Jan: *Ty bowiem mówisz: "Jestem bogaty", i "wzbogaciłem się", i "niczego mi nie potrzeba", a nie wiesz, że to ty jesteś nieszczęsny i godzien litości, i biedny i ślepy, i nagi. Radzę ci kupić u mnie złota w ogniu oczyszczonego, abyś się wzbogacił, i białe szaty, abyś się obłókł, a nie ujawniła się haniebna twa nagość, i balsamu do namaszczenia twych oczu, byś widział (Ap 3,17-18).* A św. Łukasz mówi "głupcze" o osobach, które przywiązują się do tego, co posiadają, a nie biorą pod uwagę tego, że i tak to wszystko pozostawią. Do której z postaw jest mi bliżej?
- Można byłoby nawet dość kontrowersyjnie powiedzieć, że wszelkie nasze braki, trudności, choroby mogą stać się błogosławieństwem Bożym, ponieważ objawiają w nas naszą grzeszność i niewystarczalność. Wtedy wołają w nas o spotkanie z Bogiem żywym. *Oto zawołał biedak i Pan go usłyszał, i uwolnił od wszelkiego ucisku (Ps 34).*

Oratio (modlitwa) i contemplatio (trwanie w obecności Boga)

*Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie, niech ten dzień będzie dniem spotkania z Tobą, przebywania z Tobą i doświadczania Twojego prowadzenia. Wyprowadzaj mnie dziś z moich grzechów, lecz moje niedomagania.*

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.

Actio (działanie)

Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

Aneks:

CZYTANIA NA POSZCZEGÓLNE DNI TYGODNIA

13.01.2019, niedziela – Ewangelia według św. Łukasza 3, 15-16. 21-22

Gdy lud oczekiwał z napięciem i wszyscy snuli domysły w swych sercach co do Jana, czy nie jest Mesjaszem, on tak przemówił do wszystkich: «Ja was chrzczę wodą; lecz idzie mocniejszy ode mnie, któremu nie jestem godzien rozwiązać rzemyka u sandałów. on będzie was chrzczył Duchem Świętym i ogniem».

Kiedy cały lud przystępował do chrztu, Jezus także przyjął chrzest. a gdy się modlił, otworzyło się niebo i Duch Święty zstąpił nad Niego, w postaci cielesnej niby gołębica, a z nieba odezwał się głos: «Ty jesteś moim Synem umiłowanym, w Tobie mam upodobanie».

14.01.2019, poniedziałek – Ewangelia według św. Marka 1, 14-20

Gdy Jan został uwięziony, Jezus przyszedł do Galilei i głosił Ewangelię Bożą. Mówił: «Czas się wypełnił i bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię!»

Przechodząc obok Jeziora Galilejskiego, ujrzał Szymona i brata Szymonowego, Andrzeja, jak zarzucali sieć w jezioro; byli bowiem rybakami. I rzekł do nich Jezus: «Pójdźcie za Mną, a sprawię, że się staniecie rybakami ludzi». A natychmiast, porzuciwszy sieci, poszli za Nim.

Idąc nieco dalej, ujrzał Jakuba, syna Zebedeusza, i brata jego, Jana, którzy też byli w łodzi i naprawiali sieci. Zaraz ich powołał, a oni, zostawiwszy ojca swego, Zebedeusza, razem z najemnikami w łodzi, poszli za Nim.

15.01.2019, wtorek – Ewangelia według św. Marka 1, 21 – 28

W mieście Kafarnaum Jezus w szabat wszedł do synagogi i nauczał. Zdumiewali się Jego nauką: uczył ich bowiem jak ten, który ma władzę, a nie jak uczeni w Piśmie.

Był właśnie w synagodze człowiek opętany przez ducha nieczystego. Zaczął on wołać: „Czego chcesz od nas, Jezusie Nazarejczyku?”

*Przyszedeł nas zgubić. Wiem, kto jesteś: Święty Boży”.
Lecz Jezus rozkazał mu surowo: „Milcz i wyjdź z niego”. Wtedy duch
nieczysty zaczął go targać i z głośnym krzykiem wyszedł z niego.
A wszyscy się zdumiali, tak że jeden drugiego pytał: „Co to jest? Nowa
jakaś nauka z mocą. Nawet duchom nieczystym rozkazuje i są Mu
posłuszne”. I wnet rozeszła się wieść o Nim wszędzie po całej okolicznej
krainie galilejskiej.*

16.01.2019, środa – Ewangelia według św. Marka 1, 29-39

*Po wyjściu z synagogi Jezus przyszedł z Jakubem i Janem do domu
Szymona i Andrzeja. Teściowa zaś Szymona leżała w gorączce. Zaraz
powiedzieli Mu o niej. On podszedł i podniósł ją, ująwszy za rękę, a
opuściła ją gorączka. I usługiwała im. Z nastaniem wieczora, gdy słońce
zaszło, przynosili do Niego wszystkich chorych i opętanych; i całe miasto
zebrało się u drzwi. Uzdrowił wielu dotkniętych różnymi chorobami i
wiele złych duchów wyrzucił, lecz nie pozwalał złym duchom mówić,
ponieważ Go znały. Nad ranem, kiedy jeszcze było ciemno, wstał,
wyszedł i udał się na miejsce pustynne, i tam się modlił. Pośpieszył za
Nim Szymon z towarzyszami, a gdy Go znaleźli, powiedzieli Mu:
«Wszyscy Cię szukają». Lecz On rzekł do nich: «Pójdźmy gdzie indziej,
do sąsiednich miejscowości, abym i tam mógł nauczać, bo po to
wyszedłem». I chodził po całej Galilei, nauczając w ich synagogach i
wyrzucając złe duchy.*

17.01.2019, czwartek – Ewangelia według św. Marka 1, 40-45

*Trędowaty przyszedł do Jezusa i upadając na kolana, prosił Go: «Jeśli
chcesz, możesz mnie oczyścić». Zdjęty litością, wyciągnął rękę, dotknął
go i rzekł do niego: «Chcę, bądź oczyszczony». Natychmiast trąd go
opuścił i został oczyszczony.
Jezus surowo mu przykazał i zaraz go odprawił, mówiąc mu: «Uważaj,
nikomu nic nie mów, ale idź pokaż się kapłanowi i złoż za swe
oczyszczenie ofiarę, którą przepisał Mojżesz, na świadectwo dla nich».
Lecz on po wyjściu zaczął wiele opowiadać i rozgłaszać to, co zaszło, tak
że Jezus nie mógł już jawnie wejść do miasta, lecz przebywał w
miejscach pustynnych. A ludzie zewsząd schodzili się do Niego.*

18.01.2019, piątek – Ewangelia według św. Marka 2,1-12

Gdy po pewnym czasie Jezus wrócił do Kafarnaum, posłyszano, że jest w domu. Zebrało się zatem tylu ludzi, że nawet przed drzwiami nie było miejsca, a On głosił im naukę.

I przyszli do Niego z paralitykiem, którego niosło czterech. Nie mogąc z powodu tłumu przynieść go do Niego, odkryli dach nad miejscem, gdzie Jezus się znajdował, i przez otwór spuścili nosze, na których leżał paralytyk. Jezus, widząc ich wiarę, rzekł do paralytyka: «Dziecko, odpuszczone są twoje grzechy».

A siedziało tam kilku uczonych w Piśmie, którzy myśleli w sercach swoich: «Czemu On tak mówi? On bluźni. Któż może odpuszczać grzechy, prócz jednego Boga?»

Jezus poznał zaraz w swym duchu, że tak myślą, i rzekł do nich: «Czemu myśli te nurtują w waszych sercach? Cóż jest łatwiej: powiedzieć paralytykowi: Odpuszczone są twoje grzechy, czy też powiedzieć: Wstań, weź swoje nosze i chodź? Otóż, żebyście wiedzieli, iż Syn Człowieczy ma na ziemi władzę odpuszczania grzechów – rzekł do paralytyka: Mówię ci: Wstań, weź swoje nosze i idź do swego domu!»

On wstał, wziął zaraz swoje nosze i wyszedł na oczach wszystkich. Zdumieli się wszyscy i wielbili Boga, mówiąc: «Nigdy jeszcze nie widzieliśmy czegoś podobnego».

19.01.2019, sobota – Ewangelia według św. Marka 2, 13-17

Jezus wyszedł znowu nad jezioro. Cały lud przychodził do Niego, a On go nauczał. A przechodząc, ujrzał Lewiego, syna Alfeusza, siedzącego na komorze celnej, i rzekł do niego: «Pójdź za Mną!» Ten wstał i poszedł za Nim.

Gdy Jezus siedział w jego domu przy stole, wielu celników i grzeszników siedziało razem z Jezusem i Jego uczniami. Wielu bowiem było tych, którzy szli za Nim.

Niektórzy uczeni w Piśmie, spośród faryzeuszów, widząc, że je z grzesznikami i celnikami, mówili do Jego uczniów: «Czemu On je i pije z celnikami i grzesznikami?»

Jezus, usłyszawszy to, rzekł do nich: «Nie potrzebują lekarza zdrowi, lecz ci, którzy się źle mają. Nie przyszedłem, aby powołać sprawiedliwych, ale grzeszników».

LECTIO DIVINA – METODA CZYTANIA I ROZWAŻANIA SŁOWA BOŻEGO

Mnisi znali dwa sposoby medytacji Słowa Bożego: *ruminatio* – przetrawianie Słowa Bożego poprzez jego ciągle powtarzanie oraz *lectio divina* – Bożą lekturę, w której chodziło o to, aby wszystkie słowa Biblii rozumieć jako drogę do Boga, jako opis drogi duchowej. Kluczowe jest tu pytanie: kim jestem, co jest tajemnicą mojego życia, kim i czym stałem się dzięki Jezusowi Chrystusowi? **Kiedy bowiem poprzez rozważanie Bożego Słowa zobaczę, kim jestem, zmieni się także moje działanie w świecie.**

Kilka uwag o miejscu modlitwy, czasie oraz pozycji modlitwowej.

1. **Miejsce** – idealne to kościół czy kaplica z wystawionym Najświętszym Sakramentem. W praktyce będzie to każde miejsce, w którym znajdziemy choć odrobinę wyciszenia.
2. **Czas** – przynajmniej kwadrans. Dobrze, jeśli będzie to pół godziny. Pora dnia nie jest istotna, ważne tylko, byśmy byli przytomni i w czasie modlitwy nie zasnęli.
3. **Pozycja w czasie modlitwy** – godna i wygodna. Można klęczeć, siedzieć na małej ławeczce, można też zwyczajnie usiąść na wygodnym krześle przy stole.

Przebieg *lectio divina*

Istotą tej metody jest jej podział na kilka części:

1. **Czytanie (*lectio*),**
2. **Medytację (*meditatio*),**
3. **Modlitwę (*oratio*) i trwanie przed Bogiem (*contemplatio*).**
4. **Działanie (*actio*)**

Całość powinna być poprzedzona chwilą wyciszenia, skupienia, prośbą skierowaną do Ducha Świętego o dobre owoce. To kluczowy moment przed każdym czytaniem i rozważaniem Bożego Słowa. Głębokie znaczenie Pisma Świętego jest sekretem znanym tylko Duchowi Świętemu, który objawia je komu chce, jak chce, kiedy i gdzie chce. *Duch przenika wszystko, nawet głębokości Boga samego* – pisze św. Paweł (1Kor 2,10). Tego Ducha Bóg udzielił i pragnie udzielać nam, jak mówi św. Łukasz: *Jeśli więc wy, choć źli jesteście, umiecie dawać dobre dary swoim dzieciom, o ileż bardziej Ojciec z nieba da Ducha Świętego tym, którzy Go proszą* (Łk 11,13). Dlatego tak ważne jest, aby prosić o Ducha Bożego, który sam sprawi, że księga Pisma Świętego zostanie dla nas otwarta, to znaczy zrozumiemy jego sens dla nas dziś – w czasie i miejscu, w którym się aktualnie znajdujemy.

Lectio – Czytaj z wiarą i uważnie święty tekst, jak gdyby dyktował go dla ciebie Duch Święty.

Wybieramy dłuższy fragment tekstu. Nie zakładamy, że przeczytamy go w całości. Może się zdarzyć, że już pierwszy werset będzie tym fragmentem, nad którym powinniśmy zatrzymać się dłużej. Czytam Pismo Święte powoli i uważnie, nie po to, by pomnożyć swoją wiedzę, lecz by spotkać Boga w Jego Słowie. W czytaniu chodzi bowiem o znalezienie takiego fragmentu (zwykle będzie to jeden werset, czasami kilka), który nas poruszy. To poruszenie może mieć bardzo różny charakter. Może to być ciekawość, niezrozumienie, pociecha, piękno, niepokój. Poruszenie jest świadectwem, że ten werset jest dla nas osobiście ważny. Bardzo ważną informacją jest złość lub agresja rodząca się podczas czytania Słowa Bożego. Oznacza ona bowiem, że Jezus w Słowie Bożym dotyka jakiejś nieuporządkowanej dziedziny naszego życia. Jest bardzo istotne zwrócenie uwagi na uczucia, które nam towarzyszą. Nie mamy wpływu na uczucia, które się rodzą. Są ważne, ponieważ, ukazują nam one stan naszego serca. Nie ma uczuć dobrych i złych, ponieważ są one obojętne moralnie. Jeżeli rodzi się uczucie zazdrości lub niechęci to nie jest to grzechem. Grzechem może stać się dopiero nasza odpowiedź na to uczucie.

Znalezienie tekstu, który Cię porusza jest sygnałem, że kończy się etap *lectio*.

Meditatio – Staraj się zrozumieć dogłębnie tekst. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Pierwotne, łacińskie znaczenie tego słowa to „powtarzanie”. W tej części koncentrujemy się na znalezionym urywku. Czytamy go wielokrotnie, powoli, jakby smakując – całość wersetu lub jego fragmenty. Czytając możemy akcentować różne części i wyrazy wersetu. Prawdopodobnie nauczymy się w ten sposób wersetu na pamięć. Powtarzajmy go zatem także w myśli – może nam pomóc zamknięcie oczu. Angażujemy na tym etapie nie tylko rozum, ale także i serce. Można się zastanowić, dlaczego ten fragment mnie zainteresował, pytać się co ten fragment mi mówi, objawia, komunikuje. Ważne jest, aby medytować tylko jeden fragment. Jeśli poruszyło cię więcej fragmentów, zatrzymaj się na pierwszym, pozostałe w tej medytacji cię nie interesują.

Oratio – Teraz ty mów do Boga, a jeśli zabraknie Ci słów to trwaj przed nim bez słów (contemplatio).

Na pewnym etapie medytacji zamienia się w modlitwę. Będzie ona miała spontaniczny charakter. Otwórz przed Bogiem serce, aby mówić Mu o przeżyciach, które rodzi w tobie Słowo. Módl się prosto i spontanicznie. Czasami będzie to nasza aktywność, ale możemy też być „porwani” przez Boże natchnienie. Wtedy modlitwa stanie się bardziej działaniem Boga w nas niż naszym działaniem. Trudno przewidzieć, co przyniesie modlitwa, jaki dokładnie charakter i kierunek przybierze. Może to być zarówno przebłaganie, prośba jak i dziękczynienie i uwielbienie. Może mieć także charakter krótkiej, żarliwej modlitwy, proszącej Boga, by ukoił moja tęsknotę, by pozwolił się doświadczyć i ujrzeć. Na lub po etapie oratio - Twojej modlitwy do Boga, którą wzbudziło rozważanie danego fragmentu - może przyjść czas, że braknie Ci słów. Trwaj wtedy przy Bogu bez słów - wtedy modlisz się samą swoją obecnością a Duch Święty działający w Tobie będzie kierował do Boga taką modlitwą, która Jemu się podoba: *"Podobnie także Duch przychodzi z pomocą naszej słabości. Gdy bowiem nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami. Ten zaś, który przenika serca, zna zamiar Ducha, [wie], że przyczynia się za świętymi zgodnie z wolą Bożą"* (Rz 8, 26-28)

W każdej głębokiej ludzkiej relacji przychodzi etap rozumienia się bez słów. Tak samo jest Bogiem. Ani On nic nie musi mówić, ani ja. Jesteśmy ze sobą razem. I to wystarczy.

Actio – Pytaj siebie: „Co mam zrobić?”.

Ostatni etap lectio divina to zaproszenie do działania, zgodnie z napomnieniem św. Jakuba: *"Wprowadzajcie zaś słowo w czyn, a nie bądźcie tylko słuchaczami oszukującymi samych siebie. (Jk 1, 23)*. Zadać sobie pytanie, czy przez to rozważanie Bóg wzywa Cię do podjęcia jakiegoś postanowienia, zadania, porozmawiania z kimś, przebaczenia komuś, pomocy komuś. Jeśli tak, to zapisz sobie konkretny fragment, który Cię porusza do działania albo to, co chcesz uczynić. Pamiętaj, że działaniem może być także przyzwolenie, zgoda wobec Boga, aby coś w tobie zmienił, aby sam działał w tobie i przemieniał ciebie tak, jak chce. Po pewnym czasie będziesz wyraźnie widział jak Bóg Cię prowadzi.

Twoim *Actio* może być także nauczenie się na pamięć jakiegoś wersetu z aktualnego czytania. Możesz także pomyśleć, jakie słowo, frazę czy werset zabierzesz ze sobą na cały dzień, to znaczy będziesz je powtarzał i wracał do niego w różnych momentach dnia. W ten sposób dasz Bogu szansę i przestrzeń do Jego działania w tobie, do tego, aby cię przemieniał swoim Słowem, które samo z siebie wydaje owoc: *Czy śpi, czy czuwa, we dnie i w nocy, nasienie kiełkuje i rośnie, on sam nie wie jak. Ziemia sama z siebie wydaje plon (...)* (Mk 4,27-28).

Nie zawsze lectio divina będzie kończyło się podjęciem konkretnego postanowienia i wykonaniem konkretnego działania. Doświadczenie pokazuje jednak, że praktykowanie tej metody przebywania ze Słowem Bożym po pewnym czasie przemienia człowieka samo z siebie, porusza go, przekonuje o tym co prawdziwe i ważne, daje światło do podejmowania właściwych decyzji życiowych i zaprasza do podejmowania zmian.

Możesz korzystać z rozważań **LectioDivina** używając swojego smartfona lub innego urządzenia mobilnego. Aplikację możesz pobrać gratis, podając w wyszukiwarce: **“LectioDivina – On Jest”**



Pobierz na:
Google Play



Pobierz na:
App Store



Kindle oraz inne czytniki obsługujące format .mobi na stronie: www.onjest.pl/slowo



Facebook: [@lectiodivina.onjest](https://www.facebook.com/lectiodivina.onjest)