

# Chodzić w Duchu Świętym

5 tydzień zwykły

Czytanie i rozważanie Słowa Bożego



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

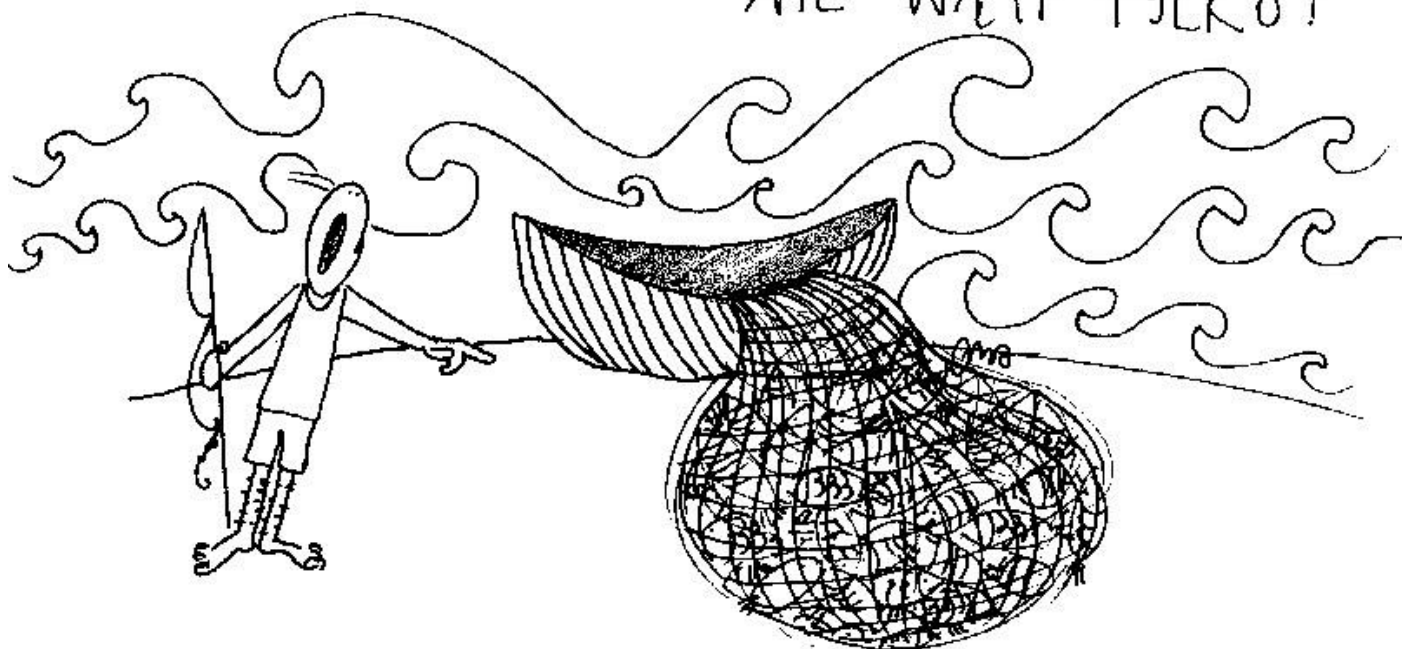
*Wiara rodzi się z tego, co się słyszy, tym zaś, co się słyszy, jest słowo Chrystusa (Rz 10,17)*

10.02.2019

Teksty dostępne na stronie: [www.onjest.pl](http://www.onjest.pl)

Rysunek tygodnia:

CIĄGŁE CI SIĘ ZDAJE, ŻE WIESZ WSZYSTKO NAJLEPIEJ?  
SŁOWA JEZUSA NIE PRZEKOŃWAŁY CIĘ?  
NIE BÓJ SIĘ! Z JEZUSEM ZARZUCIĆ SIĘ CI  
- A ZASKOČY CIĘ ICH ZAWARTOŚĆ!  
NIE WĄTP TYLKO!



Opracowanie rozważań:	Jolanta i Jerzy Prokopiuk, Łukasz Kneć, Monika Mosior, Jolanta i Krzysztof Mikos, Przemek i Ewelina Roźnowscy, 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
Druk:	Drukarnia Urdruk, Oleśnica

Niniejsze rozważania przygotowują osoby ze wspólnoty „On Jest”, Ruchu Światło – Życie  
Źródło czytań zamieszczonych w aneksie: [www.liturgia.wiara.pl](http://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: [slovo@onjest.pl](mailto:slovo@onjest.pl) lub przekazać swoje uwagi Księdzu Proboszczowi.

Pozdrawiamy i życzymy błogosławionego spotkania ze Słowem Bożym - Redakcja

10.02.2019, niedziela , NMP z Lourdes. Światowy Dzień Chorego

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO POSTAWIĆ SŁOWO PANA NA PIERWSZYM MIEJSCU

**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 5, 1-11

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:

- Piotr mógł doświadczyć obfitego połowu, ponieważ był posłuszny słowu Jezusa: *Wy płyn na głębię i zarzućcie sieci na połów*. To co jest również klucz do naszego życia w obfitości - usłyszeć głos Jezusa i być mu posłusznym. Okazuje się jednak, że współczesny człowiek ma ogromne problemy z usłyszeniem głosu Bożego. Potrzebujemy uzdrowienia z wewnętrznej głuchoty. W Księdze Barucha czytamy słowa związane z winą Narodu Wybranego, ale także z istotą naszych problemów życiowych. (...) *byliśmy niewierni wobec Pana, Boga naszego, byliśmy tak niedbali, iż nie słuchaliśmy Jego głosu. Przyłgnęły przeto do nas nieszczęścia i przekleństwo*. (Ba 1, 19b-20a).
- Grzechy w naszym życiu mają swoje źródło w niesłuchaniu głosu Pana, w braku posłuszeństwa Jego słowu. Często nie doświadczamy obfitego połowu w naszym życiu, ponieważ nie słyszymy Jego głosu. Pytamy się - gdzie tkwi źródło naszych życiowych niepowodzeń? Nasze niepowodzenia są mocno związane z niesłyszeniem głosu Pana także przez brak czasu na modlitwę osobistą ze Słowem Bożym. Istotą bowiem naszego trwania na modlitwie jest usłyszenie głosu Pana i posłuszeństwo temu głosowi. Inaczej będziemy realizować własne wizje albo plany i wizje tego świata, narzucone przez media i coraz bardziej niechrześcijańską kulturę, a nie wizje i plany Boże. Czym bardziej nasiąkasz każdego dnia - Bożym Słowem czy papką medialnych przekazów? Ile czasu przeznaczasz na słuchanie aktualnych wiadomości a ile na Boże Słowo?
- Nasza aktywność lub brak aktywności ma być odpowiedzią na głos Boży w naszym sercu. Człowiek współczesny tak jest zabiegany w życiu codziennym, iż nie daje sobie czasu na refleksję i modlitwę ze Słowem Bożym. Jak długo nie zrozumiemy, że modlitwa ze Słowem Bożym jest podstawową czynnością każdego dnia, tak długo nie doświadczymy w pełni tego, co św Paweł obiecuje jako owoce Ducha Świętego: miłości, radości, pokoju, cierpliwości, uprzejmości, dobroci (Gal 5,22). Jakich wyborów dokonujesz każdego dnia?

### 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:** Jezu naucz mnie usłyszeć Twój głos i być jemu posłusznym. Daj się rozsmakować w Twoim Słowie i tęsknić za Nim.

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?

11.02.2019, poniedziałek

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO PRZYJMOWAĆ CIAŁO 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 6, 53-56

*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 św. Marek opisuje wydarzenia po przybyciu Jezusa do ziemi Genenezaret. Już po wyjściu z łodzi Jezus zostaje rozpoznany i zaczyna się „ferment”. Ludzie biegają po całej okolicy, znoszą chorych wszędzie tam, gdzie słyszano, że Jezus przebywa. Na każdej ścieżce, którą Jezus przechodzi leżą tłumy chorych, którzy proszą, aby mogli przynajmniej frędzli Jego płaszcz się dotknąć. Jak wielką wiarę Jezus tam zobaczył. Gdy usłyszano, że Jezus ma przybyć, ludzie ożywieni nadzieją szukali sposobu, żeby dostać się tam, gdzie On będzie przechodził. Dla wielu chorych trzeba było pewnie zorganizować ludzi, którzy ich doprowadzą lub wręcz przyniosą na miejsce. Ale te trudy nie są ważne, bo szedł Ten, który ma Moc. I wszyscy, którzy się go dotknęli, zostali uzdrowieni.
- Dzisiaj Jezus jest z nami, żywy i prawdziwy, obecny w Chlebie Eucharystycznym. On przychodzi cały do twojego serca. Jak traktujesz cud, w którym uczestniczysz podczas każdej Eucharystii? Czy przyjmując Jezusa Eucharystycznego wierzysz, że On przychodzi do twojego serca, również, by uzdrawiać? Uzdrawiać z chorób fizycznych, uzdrawiać z twojej niemocy w walce z grzechem, bo chce abyś był ZDROWY.
- A wszyscy, którzy się Go dotknęli, odzyskiwali zdrowie. Wszyscy, czyli także ty i ja możemy znaleźć się wśród nich, bo Jezus *“wczoraj i dziś, ten sam także i na wieki”* (Hbr 13,8). My mamy dziś Jezusa w sobie przez przyjęcie Jego ciała. Wołaj z determinacją, aby zmienił twoje serce a reszta, razem ze wszelkim uzdrowieniem, przyjdzie sama.

### 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 nie jestem godzien, abyś przyszedł do mnie, ale powiedz tylko słowo a będę zdrowy.*

*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?*

12.02.2019, wtorek

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO POKŁONIĆ SIĘ STWORZYCIELOWI ŚWIATA

**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:

### Księga Rodzaju 1, 20- 2,4a

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:

- Żyjemy w kulturze, która odrzuca Boga, Jego prawa i Jego miłość. Stworzenie zachłysnęło się swoimi odkryciami, możliwościami i postawiło siebie w miejsce Boga. Człowiek postawił samego siebie jako wyznacznik swojego życia, dobrobytu, swojego szczęścia. Stał się bogiem i przeżywa dramat. Jan Paweł II pisze: *Człowiek coraz bardziej bytuje w lęku. Żyje w lęku, że jego wytwory - nie wszystkie i nie większość, ale niektóre, i to właśnie te, które zawierają w sobie szczególną miarę ludzkiej pomysłowości i przedsiębiorczości - mogą być obrócone w sposób radykalny przeciwko człowiekowi.* Proś Ducha Świętego, aby objawił ci prawdę o twoim życiu, o twoim byciu bogiem dla siebie i innych.
- Tam, gdzie jest Bóg, jest życie, piękno i dobro. *A Bóg widział, że wszystko, co uczynił, było bardzo dobre.* Bóg żywy był zachwycony stworzeniem człowieka i obdarzył go nie tylko podobieństwem do samego siebie, ale i wolnością. Bóg zawsze zaprasza człowieka do współpracy, powołania i misji. Bóg siódmego dnia zapragnął odpocząć i delektować się tym, co stworzył. Mało tego, ucieszył się tym, co stworzył. Człowiek jest zaproszony do odpoczynku (to dzisiejsza niedziela), aby mógł więcej czasu poświęcić na refleksję, ucieszenie się tym, co stworzył, co udało mu się odkryć, skonstruować, bardziej kochać. Siódmy dzień, to dzień wdzięczności. Człowiek, który nie potrafi dziękować, nie potrafi się cieszyć. Przez wdzięczność człowiek bowiem wzmacnia i pogłębia swoje człowieczeństwo. Czy niedziela jest dla ciebie czasem refleksji i dłuższej modlitwy? Czy potrafisz cieszyć się wykonaną pracą? Czy bardziej kochasz przez ofiarowanie czasu innym?
- Jako antidotum na współczesną ludzką pychę potrzebujemy pokłonić się Bogu Stworzycielowi. Potrzebujemy poddać się temu, który kocha miłością przekraczającą nasze wyobrażenie. Potrzebujemy poznać prawdę o swojej pysze, przeprosić i powierzyć swoje życie w ręce Dobrego i Miłosiernego Stwórcy. Czy masz odwagę zmierzyć się z prawdą o samym sobie? Czy pragniesz pokłonić się Bogu Stworzycielowi i powierzyć mu swoje życie, ale na Jego prawach?

### 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, dziękuję Ci, że dajesz mi odwagę zmierzania się z prawdą o samym sobie. Dziękuję Ci, że jesteś moim Stworzycielem.

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?

13.02.2019, środa

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO ŻYĆ W WOLNOŚCI OD GRZECHU

**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 7, 14-23

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:

- *Nie rozumiecie, że nic z tego, co z zewnątrz wchodzi w człowieka, nie może uczynić go nieczystym* - Żydom chodziło o przyjmowane za nieczyste potrawy i sytuacje, uznawane za powodujące nieczystość serca. Jezus pokazał system myślenia stojący za tym, który grozi także nam. Człowiek odruchowo szuka winy poza sobą. Swoje występki, pożądlivości, słabości najchętniej tłumaczymy okolicznościami zewnętrznymi - słynne "to nie moja wina". Winna jest sytuacja, winny jest mąż, winne są dzieci, winny jest obcy człowiek. To nie moja wina. Czy coś Ci to przypomina?
- *Z wnętrza bowiem, z serca ludzkiego pochodzą złe myśli, nierząd...* Skaza grzechu pierwotnego sprawia, że jesteśmy zdolni do zła. Każdy ma zdolność usłyszenia zarówno szeptu pokusy, jak i szeptu Ducha Św. Serce jest ośrodkiem decyzyjnym - w nim człowiek postanawia, za którym głosem pójść. Ochrzczone dziecko boże, żyjące sakramentami, ma pełnię łaski potrzebną do tego, by słyszeć głos Boga i za nim iść. Na tym m.in. polega działanie chrztu - daje wolność, by móc nie grzeszyć: *Ku wolności wyswobodził nas Chrystus. A zatem trwajcie w niej i nie poddawajcie się na nowo pod jarzmo niewoli!* (Ga 5,1). Oszustwo diabła polega na przekonywaniu, że to inni ludzie, okoliczności, decydują o naszym zachowaniu, zmuszają do grzechu. Prawda jest taka, że łaska zbawienia zawsze daje Ci wolność. Szatan nie chce, żebyś wiedział, że zawsze masz wybór. On daje iluzję, że mało od Ciebie zależy, że nie masz siły, łaski, wyboru. Twoje decyzje zależą od tego, komu uwierzysz.
- *Czyż nie wiecie, żeście świątynią Boga i że Duch Boży mieszka w was?* (1 Kor 3, 16) W momencie chrztu narodziłeś się na nowo, teraz stale nosisz w sobie Ducha Św., dlatego z Twojego wnętrza zawsze może wychodzić dobro. Komu bardziej wierzysz? Szatanowi, wmawiającemu Ci, że okoliczności zmuszają do grzechu, czy Słowu Boga, zapewniającego, że jesteś świątynią Jego żywej obecności, Jego umiłowanym dzieckiem? Ga 4,6-7: *Na dowód tego, że jesteście synami, Bóg wysłał do serc naszych Ducha (...) A zatem nie jesteście już niewolnikiem, lecz synem.*

### 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. objaw mi prawdę, uwolnij od kłamliwych przekonań, daj pełnię wolności!

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?

**14.02.2019, czwartek , Święto świętych Cyryla i Metodego - patronów Europy**

## **CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO GŁOSIĆ SŁOWO BOŻE**

**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 10,1-9**

*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:

- Dzisiejsza Ewangelia mówi o posłaniu. Pan Jezus wybiera kilkunastu uczniów i wysyła ich przed sobą, by uzdrawiali chorych i zapowiadali Go mówiąc „*Przybliżyło się do was królestwo Boże*”. Posyła ich tak naprawdę, by przekazali jedno zdanie. Nie prosi, by werbowali uczniów, by budowali struktury organizacyjne oraz zdobywali środki i żywność. Mają iść pośpiesznie („nie pozdrawiajcie”) nie gromadząc niczego po drodze. Dziwne to zadanie! Przypomina mi misję Jonasza. Bóg wysłał go do Niniwy, stolicy Asyryjczyków, którzy byli wrogami żydów, by przekazał miastu jedno zdanie: „*Jeszcze czterdzieści dni, a Niniwa zostanie zburzona*” (Jon 3,40). To jest wezwanie do nawrócenia. Znowu niebezpieczna misja i jedno zdanie od Boga.
- Czytając tę Ewangelię zawsze myślałem wyłącznie o osobach konsekrowanych, wybranych przez Pana żniwiarzach, którzy mają głosić Słowo Boże. Nie brałem siebie pod uwagę, bo przecież nie mam na to czasu, nie mam odpowiedniego wykształcenia, nie jestem nikim znaczącym, a nawet jeśli to do mnie, to przecież nie mogę jechać na misję do Afryki. Nie rozumiałem Słowa! W obu przykładach Bóg wybiera zwykłych ludzi (nieznanych z imienia uczniów, Jonasza), by szli z jednym zdaniem na ustach. Bóg wysyła ich do miejsc, które znają lub leżą w pobliżu, więc nic nie mówi o specjalnym przygotowaniu. Daje im tylko (aż!) swoje SŁOWO.
- Przekazuję Ci więc posłanie od Boga. Weź Jego Słowo, nawet jedno zdanie i przekaż je w pracy, wśród domowników, w autobusie czy piekarni, jeśli tylko spostrzeżesz kogoś, kto potrzebuje pomocy lub chce słuchać. Licz się z odrzuceniem, wyśmianiem lub agresją, ale nie zrażaj się. Jeżeli bowiem ktoś przyjmie Słowo, to otrzyma błogosławieństwo, gdyż spocznie na nim Pokój Boży i będą działać się cuda, jak w Niniwie i Galilei. Odwagi!

### **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: Proszę Cię Jezu o Słowo, które uzdrawia i daje pokój. Proszę Cię o siłę i mądrość, bym niósł to Słowo do innych. Jezu bądź mi tarczą a Twoje Słowo mieczem.*

*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?*



15.02.2019, piątek , bł. Michała Sopoćki

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO OTWIERAĆ SIĘ NA JEGO SŁOWO I MIŁOŚĆ

**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 7,31-37

*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:

- *Przyprowadzili Mu; głuchoniemy to szczęściarz. Miał prawdziwych przyjaciół, którzy nie dość, że przyprowadzili go do Jezusa, to jeszcze się za nim wstawili. Bóg okazał miłosierdzie przez wzgląd na wiarę innych ludzi. W swoim działaniu był dyskretny, nie działał w tłumie i na pokaz. Czy ja wstawiam się u Pana za potrzebującymi (chorymi, niewierzącymi, pogubionymi życiowo)? Czy mam ochotę i odwagę wystąpić w czyimś imieniu? I czy potrafię to zrobić bez tłumu, bez oczekiwania na pochwały, bez rozgłosu?*
- *Dekapol; rejon zamieszkały przez pogan, czyli osoby, którymi Żydzi gardzili. A Jezus poszedł tam i działał cuda. Oznacza to, że na zbawienie nie trzeba sobie zapracować. Jezus przychodzi do naszego życia i ofiarowuje je nam za darmo. Chce także do nas mówić „*effatha*” – otwórz się na moje słowo, na moją miłość. Przychodzi nie tylko, żeby uwolnić nas od kalectwa cielesnego, ale po to, żeby nas zbawić. Czy pragnę, aby On otworzył moje uszy na swoje Słowo i język, żeby głosić Ewangelię innym?*
- *chrzest jest takim „*effatha*”, wypowiedzianym przez Jezusa do człowieka. Sakrament ten włącza nas w dziecięctwo Boże i otwiera na życie wieczne. Grzech może na powrót wszystko zamknąć. Do czego używam uszu i języka? Kogo słucham? O czym opowiadam? Kiedy ostatni raz wychwalałem Boga czy wyrażałem Mu wdzięczność w zgromadzeniu wiernych (choćby wśród domowników)?*

### 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:** Dotknij Panie moich oczu, abym przejrzał. Dotknij Panie moich warg, abym przemówił z uwielbieniem. Dotknij Panie mego serca i oczyść je, niech Twój Święty Duch dziś ogarnia mnie.*

*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?*

16.02.2019, sobota

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO DAĆ SIĘ NAKARMIĆ PRZEZ 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 8, 1-10

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:

- Dzisiejsze słowo właściwie możnaby streścić tak: Jezus zauważa problem i go rozwiązuje, korzystając ze swoich cudownych mocy... Ale jakie to ma znaczenie dla mnie dzisiaj?
- Sens tego wydarzenia Jezus sam wyjaśnia mówiąc: "*Jam jest chleb życia. Kto do Mnie przychodzi, nie będzie łaknął; a kto we Mnie wierzy, nigdy pragnąć nie będzie*" (J 6, 35). Jezus chce ci powiedzieć, że On zaspokoi wszystkie twoje najistotniejsze potrzeby, twój wewnętrzny głód, to co sprawia, że wciąż szukasz, że wciąż czujesz się niezaspokojony. On widzi twój głód i chce cię nasycić.
- Pytanie, czy ty widzisz swój głód i czy wierzysz, że Jezus może i chce go zaspokoić? Czy jesteś jak faryzeusze, którzy następnego dnia po tym, gdy Jezus nakarmił tysiące ludzi żądają od Niego znaku (Mk 8,10nn)? Albo jak uczniowie, którzy kilka godzin później są pełni lęku, że nie mają chleba (Mk 8, 14nn)?
- W przypowieści o synu marnotrawnym ojciec tłumaczy starszemu synowi: "*Moje dziecko, ty zawsze jesteś przy mnie i wszystko moje do ciebie należy.*" (Łk 15, 31). Czasem jesteśmy - wydawałoby się - bardzo nawet blisko Boga, modlimy się, chodzimy na Msze Święte. A jednak nie wierzymy, że On ma dla nas wszystko czego nam potrzeba, wszystko co może nas uczynić szczęśliwymi. Wciąż czegoś chcemy i wciąż mamy o coś do Boga pretensje. A wystarczy tak niewiele... Uznać swój głód i zwrócić się do Jezusa.

### 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, ty widzisz, że wciąż czegoś mi brak, wciąż nie czuję się w pełni szczęśliwy. Oddaję Ci moje życie, zrób z nim co chcesz - wierzę, że ty potrafisz dać mi to, czego naprawdę potrzebuję.

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

**10.02.2019, niedziela – Ewangelia według św. Łukasza 5, 1-11**

*Gdy tłum cisnął się do Jezusa, aby słuchać słowa Bożego, a On stał nad jeziorem Genezaret, zobaczył dwie łodzie stojące przy brzegu; rybacy zaś wyszli z nich i płukali sieci. Wszedłszy do jednej łodzi, która należała do Szymona, poprosił go, żeby nieco odbił od brzegu. Potem usiadł i z łodzi nauczał tłumy. Gdy przestał mówić, rzekł do Szymona: „Wyptnij na głębie i zarzuć sieci na połów”. A Szymon odpowiedział: „Mistrzu, całą noc pracowaliśmy i nic nie ułowiliśmy. Lecz na Twoje słowo zarzucę sieci”. Skoro to uczynił, zagarnęli tak wielkie mnóstwo ryb, że sieci ich zaczynały się rwać. Skinęli więc na współników w drugiej łodzi, żeby im przyszli z pomocą. Ci podплыли i napełnili obie łodzie, tak że się prawie zanurzały. Widząc to Szymon Piotr przypadł Jezusowi do kolan i rzekł: „Odejdź ode mnie, Panie, bo jestem człowiek grzeszny”. I jego bowiem, i wszystkich jego towarzyszy w zdumienie wprowadził połów ryb, jakiego dokonali: jak również Jakuba i Jana, synów Zebedeusza, którzy byli współnikami Szymona. Lecz Jezus rzekł do Szymona: „Nie bój się, odtąd ludzi będziesz łowił”. I przyciągnąwszy łodzie do brzegu, zostawili wszystko i poszli za Nim.*

**11.02.2019, poniedziałek – Ewangelia według św. Marka 6, 53-56**

*Gdy Jezus i uczniowie Jego się przeprawili, przyплыli do ziemi Genezaret i przybili do brzegu. Skoro wysiedli z łodzi, zaraz Go rozpoznano. Ludzie biegali po całej owej okolicy i zaczęli znosić na noszach chorych tam, gdzie jak słyszeli, przebywa. I gdziekolwiek wchodził do wsi, do miast czy osad, kładli chorych na otwartych miejscach i prosili Go, żeby ci choć frędzli u Jego płaszcza mogli dotknąć. A wszyscy, którzy się Go dotknęli, odzyskiwali zdrowie.*

**12.02.2019, wtorek – Księga Rodzaju 1, 20- 2,4a**

*Bóg rzekł: «Niechaj się zaroją wody od istot żywych, a ptactwo niechaj lata nad ziemią, pod sklepieniem nieba!» Tak stworzył Bóg wielkie potwory morskie i wszelkiego rodzaju pływające istoty żywe, którymi zarożyły się wody, oraz wszelkie ptactwo skrzydlate różnego rodzaju. Bóg, widząc, że były dobre, pobłogosławił je tymi słowami: «Bądźcie płodne i mnożcie się, abyście zapełniały wody w morzach, a ptactwo niechaj się rozmnaża na ziemi». I tak upłynął wieczór i poranek – dzień piąty. Potem Bóg rzekł: «Niechaj ziemia*

wyda istoty żywe różnego rodzaju: bydło, zwierzęta pełzające i dzikie zwierzęta według ich rodzajów!» I stało się tak: Bóg uczynił różne rodzaje dzikich zwierząt, bydła i wszelkich zwierząt pełzających po ziemi. I widział Bóg, że były dobre. A wreszcie rzekł Bóg: «Uczyńmy człowieka na Nasz obraz, podobnego Nam. Niech panuje nad rybami morskimi, nad ptactwem podniebnym, nad bydłem, nad ziemią i nad wszystkimi zwierzętami pełzającymi po ziemi!» Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył: stworzył mężczyznę i niewiastę. Po czym Bóg im błogosławił, mówiąc do nich: «Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię i uczynili ją sobie poddaną; abyście panowali nad ptactwem podniebnym, nad rybami morskimi i nad wszystkimi zwierzętami pełzającymi po ziemi». I rzekł Bóg: «Oto wam daję wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem. A dla wszelkiego zwierzęcia polnego i dla wszelkiego ptactwa podniebnego, i dla wszystkiego, co się porusza po ziemi i ma w sobie pierwiastek życia, będzie pokarmem wszelka trawa zielona». I tak się stało. A Bóg widział, że wszystko, co uczynił, było bardzo dobre. I tak upłynął wieczór i poranek – dzień szósty. W ten sposób zostały ukończone niebo i ziemia oraz wszystkie zastępy jej stworzeń. A gdy Bóg ukończył w dniu szóstym swe dzieło, nad którym pracował, odpoczął dnia siódmego po całym swym trudzie, jaki podjął. Wtedy Bóg pobłogosławił ów siódmy dzień i uczynił go świętym; w tym bowiem dniu odpoczął po całej swej pracy, którą wykonał, stwarzając. Oto są dzieje początków po stworzeniu nieba i ziemi.

### **13.02.2019, środa – Ewangelia według św. Marka 7, 14-23**

Jezus przywołał znowu tłum do siebie i rzekł do niego: «Słuchajcie Mnie, wszyscy, i zrozumcie! Nic nie wchodzi z zewnątrz w człowieka, co mogłoby uczynić go nieczystym; lecz to, co wychodzi z człowieka, to czyni człowieka nieczystym. Kto ma uszy do słuchania, niechaj słucha!» Gdy się oddalił od tłumem i wszedł do domu, uczniowie pytali Go o tę przypowieść. Odpowiedział im: «I wy tak niepojętni jesteście? Nie rozumiecie, że nic z tego, co z zewnątrz wchodzi w człowieka, nie może uczynić go nieczystym; bo nie wchodzi do jego serca, lecz do żołądka, i zostaje wydalone na zewnątrz». Tak uznał wszystkie potrawy za czyste. I mówił dalej: «Co wychodzi z człowieka, to czyni go nieczystym. Z wnętrza bowiem, z serca ludzkiego pochodzą złe myśli, nierząd, kradzieże, zabójstwa, cudzołóstwa, chciwość, przewrotność, podstęp, wyuzdanie, zazdrość, obelgi, pycha, głupota. Całe to zło z wnętrza pochodzi i czyni człowieka nieczystym».

## **14.02.2019, czwartek – Ewangelia według św. Łukasza 10,1-9**

*Spośród swoich uczniów wyznaczył Pan jeszcze innych siedemdziesięciu dwóch i wysłał ich po dwóch przed sobą do każdego miasta i miejscowości, dokąd sam przyjść zamierzał.*

*Powiedział też do nich: «Żniwo wprawdzie wielkie, ale robotników mało; proście więc Pana żniwa, żeby wyprawił robotników na swoje żniwo. Idźcie, oto was posyłam jak owce między wilki. Nie noście z sobą trzosa ani torby, ani sandałów; i nikogo w drodze nie pozdrawiajcie.*

*Gdy do jakiego domu wejdziecie, najpierw mówcie: „Pokój temu domowi!” Jeśli tam mieszka człowiek godny pokoju, wasz pokój spocznie na nim; jeśli nie, powróci do was.*

*W tym samym domu zostańcie, jedząc i pijąc, co mają: bo zasługuje robotnik na swoją zapłatę.*

*Nie przechodźcie z domu do domu. Jeśli do jakiego miasta wejdziecie i przyjmą was, jedzcie, co wam podadzą; uzdrawiajcie chorych, którzy tam są, i mówcie im: „Przybliżyło się do was królestwo Boże”.*

## **15.02.2019, piątek – Ewangelia według św. Marka 7,31-37**

*Jezus opuścił okolice Tyru i przez Sydon przyszedł nad Jezioro Galilejskie, przemierzając posiadłości Dekapolu.*

*Przyprowadzili Mu głuchoniemego i prosili Go, żeby położył na niego rękę. On wziął go na bok, z dala od tłumu, włożył palce w jego uszy i śliną dotknął mu języka; a spojrzawszy w niebo, westchnął i rzekł do niego: «Effatha», to znaczy: Otwórz się. Zaraz otworzyły się jego uszy, więzy języka się rozwiązały i mógł prawidłowo mówić.*

*Jezus przykazał im, żeby nikomu nie mówili. Lecz im bardziej przykazywał, tym gorliwiej to rozgłaszali. I przepętnieni zdumieniem mówili: «Dobrze wszystko uczynił. Nawet głuchym słuch przywraca i niemym mowę».*

## **16.02.2019, sobota – Ewangelia według św. Marka 8, 1-10**

*W owym czasie, gdy znowu wielki tłum był z Jezusem i nie mieli co jeść, przywołał do siebie uczniów i rzekł im: «Żal Mi tego tłumu, bo już trzy dni trwają przy Mnie, a nie mają co jeść. I jeśli ich puszczyć zgłodniałych do domu, zasłabną w drodze, bo niektórzy z nich przyszli z daleka». Odpowiedzieli uczniowie:*

*«Jakże tu na pustkowiu będzie mógł ktoś nakarmić ich chlebem?»*

*Zapytał ich: «Ile macie chlebów?» Odpowiedzieli: «Siedem».*

*I polecił tłumowi usiąść na ziemi. A wzięwszy siedem chlebów, odmówił dziękczynienie, połamał i dawał uczniom, aby je podawali. I podali tłumowi. Mieli też kilka rybek. I nad tymi odmówił błogosławieństwo, i polecił je rozdać. Jedli do syta, a pozostałych ułomków zebrali siedem koszów. Było zaś około czterech tysięcy ludzi. Potem ich odprawił.*

*Zaraz też wsiadł z uczniami do łodzi i przybył w okolice Dalmanuty.*

## 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. Angażujmy 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)*. Zadaj 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](http://www.onjest.pl/slowo)



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