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

MOBI

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

Lectio Divina ONJEST.PL

Facebook: @lectiodivina.onjest

Chodzić w Duchu Świętym

13 tydzień zwykły

Czytanie i rozważanie Słowa Bożego

Lectio Meditatio Oratio Contemplatio

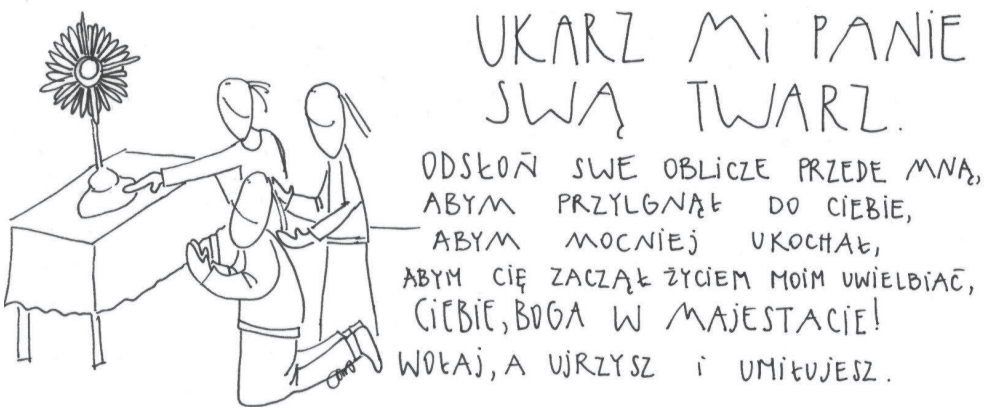
Lectio Divina

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)

28.06.2020
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, Ewa i Wojciech Palczyńscy, Elżbieta Gładka, Monika Grozik, Józefa Zygmunt – Dłubacz, Maciej Zimecki, Maria Bodys
Korekta:	Jerzy Prokopiuk
Rysunek:	Marta Stańco
Dystrybucja broszury:	Basia i Marek Mikuccy
Asysta kościelna:	ks. Wojciech Jaśkiewicz
Aplikacje mobilne:	Tomek Romanowski/ Tymoteusz Abramek
Druk:	Drukarnia Urdruk, Oleśnica
Projekty graficzne:	Gladiatore Marketing Michał Gadomski

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

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 modlitwę, 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.

LECTIO DIVINA – METODA CZYTANIA I ROZWAŻANIA SŁOWA BOŻEGO

Mnisi znali dwa sposoby medytacji Słowa Bożego: ***ruminatio*** – przetrawianie Słowa Bożego poprzez jego ciągłe 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 modlitewnej.

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*.

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 Słowie, możesz napisać do nas na: slowo@onjest.pl lub przekazać swoje uwagi Księdzu Proboszczowi.

Pozdrawiamy i życzymy błogosławionego spotkania ze Słowem Bożym - Redakcja

28.06.2020, niedziela , Św. Ireneusza

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO ŻYĆ WYOBRAŹNIĄ MIŁOSIERDZIA

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:*

2 Księga Królewska 4, 8-12a. 14-16a

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:*

- Ta kobieta z Szunem nie jest znana z imienia. Jest jednak nie tylko materialnie bogata, ale także bogata duchowo. *Zawsze nakłaniała go [Elizeusza] do spożycia posiłku. Ilekroć więc przechodził, udawał się tam, by spożyć posiłek*. Aby jeszcze hojniej ugościć Elizeusza mówi do męża: *Przygotujmy mały pokój na górze, obmurowany i wstawmy tam dla niego łóżko, stół, krzesło i lampę. Kiedy przyjdzie do nas, to tam się uda».* Owa kobieta z Szunem posiada wyobraźnię miłości i miłosierdzia. Potrzebujemy prosić Boga żywego o wyobraźnię miłości i miłosierdzia w naszej codzienności, ponieważ będziemy mogli dostrzec potrzeby drugiego człowieka. Jak wyraża się twoja wielkoduszność, tak konkretnie? Czy prosisz Jezusa o wyobraźnię miłości i miłosierdzia?
- To niezwykłe, że ta kobieta czasów sprzed tysięcy lat, swoim przykładem poucza nas o istocie Kościoła. Jak bardzo jej czyny współgrają ze słowami papieża Franciszka o miłosierdziu - *"Miłosierdzie jest główną belką, na której wspiera się życie Kościoła (...), nic też z jego głoszenia i z jego świadectwa ukazanego światu nie może być pozbawione miłosierdzia. Wiarygodność Kościoła weryfikuje się na drodze miłości miłosiernej i współczującej. Kościół «żyje niewyczerpanym pragnieniem ofiarowania miłosierdzia*". Moja i twoja wiarygodność jako członków jednego Kościoła, weryfikuje się w miłosierdziu. Komu i jak je okazywałeś?
- Okazane przez ciebie miłosierdzie wróci do ciebie stukrotnie. *Co można uczynić dla tej kobiety?» Odpowiedział Gechazi: «Niestety, ona nie ma syna, a mąż jej jest stary». Rzekł więc: (...) «O tej porze za rok będziesz pieściła syna.* Dla Żydów brak potomstwa był równoznaczny z brakiem Bożego błogosławieństwa. Był wręcz wyrazem przekleństwa. Szunemitka otrzymała to, czego głęboko pragnęła i za czym tęskniła. Bóg nie da się prześcignąć w hojności i wielkoduszności. Twoje miłosierdzie nie zostanie zapomniane, przyjdzie czas, gdy sam będziesz go potrzebował, *wtedy zawołasz, a Pan odpowie, wezwiesz pomocy, a On [rzeknie]: "Oto jestem!"* (Iz 58,9).

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:** Niech ten największy przymiot Twój Panie, Twoje niezgłębione miłosierdzie, przejdzie przez serce i duszę moją do bliźnich.

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?

paralityka: «Wstań, weź swoje łoże i idź do swego domu!»
On wstał i poszedł do domu.
A tłumy ogarnął lęk na ten widok, i wielbiły Boga, który takiej mocy udzielił ludziom.

03.07.2020, piątek – Ewangelia według św. Mateusza 20, 24-29

Tomasz, jeden z Dwunastu, zwany Didymos, nie był razem z nimi, kiedy przyszedł Jezus. Inni więc uczniowie mówili do niego: „Widzieliśmy Pana". Ale on rzekł do nich: „Jeżeli na rękach Jego nie zobaczę śladu gwoździ i nie włożę palca mego w miejsce gwoździ, i nie włożę ręki mojej do boku Jego, nie uwierzę".

A po ośmiu dniach, kiedy uczniowie Jego byli znowu wewnątrz domu i Tomasz z nimi, Jezus przyszedł mimo drzwi zamkniętych, stanął pośrodku i rzekł: „Pokój wam!" Następnie rzekł do Tomasza: „Podnieś tutaj swój palec i zobacz moje ręce. Podnieś rękę i włóż ją do mego boku, i nie bądź niedowiarkiem, lecz wierzącym". Tomasz Mu odpowiedział: „Pan mój i Bóg mój!"

Powiedział mu Jezus: „Uwierzyłeś dlatego, ponieważ Mnie ujrzałeś. Błogosławieni, którzy nie widzieli, a uwierzyli".

04.07.2020, sobota – Ewangelia według św. Mateusza 9,14-17

Po powrocie Jezusa z krainy Gadareńczyków podeszli do Niego uczniowie Jana i zapytali: «Dlaczego my i faryzeusze dużo pościmy, Twoi zaś uczniowie nie poszczą?»
Jezus im rzekł: «Czy goście weselni mogą się smucić, dopóki pan młody jest z nimi? Lecz przyjdzie czas, kiedy zabiorą im pana młodego, a wtedy będą pościć.
Nikt nie przyszywa łaty z surowego sukna do starego ubrania, gdyż łata obrywa ubranie, i gorsze staje się przedarcie. Nie wlewają też młodego wina do starych bukłaków. W przeciwnym razie bukłaki pękają, wino wycieka, a bukłaki przepadają. Ale młode wino wlewają do nowych bukłaków, a tak jedno i drugie się zachowuje».

posłał swego anioła i wyrwał mnie z ręki Heroda i z tego wszystkiego, czego oczekiwali Żydzi".

30.06.2020, wtorek – Ewangelia według św. Mateusza 8, 23-27

Gdy Jezus wszedł do łodzi, poszli za Nim Jego uczniowie. A oto zerwała się wielka burza na jeziorze, tak że fale zalewały łódź; On zaś spał. Wtedy przystąpili do Niego i obudzili Go, mówiąc: «Panie, ratuj, giniemy!» A On im rzekł: «Czemu bojaźliwi jesteście, ludzie małej wiary?» Potem, powstawszy, zgromił wichry i jezioro, i nastała głęboka cisza. A ludzie pytali zdumieni: «Kimże On jest, że nawet wichry i jezioro są Mu posłuszne?»

01.07.2020, środa – Ewangelia według św. Mateusza 8, 28-34

Gdy Jezus przybył na drugi brzeg do kraju Gadareńczyków, wyszli Mu naprzeciw z grobowców dwaj opętani, tak bardzo niebezpieczni, że nikt nie mógł przejść tamtą drogą. Zaczęli krzyczeć: «Czego chcesz od nas, Jezusie, Synu Boży? Przyszedłeś tu przed czasem dręczyć nas?»
A opodal nich pasła się duża trzoda świń. Złe duchy zaczęły Go prosić: «Jeżeli nas wyrzucasz, to poślij nas w tę trzodę świń». Rzekł do nich: «Idźcie!» Wyszły więc i weszły w świnie. I naraz cała trzoda ruszyła pędem po urwistym zboczu do jeziora i zginęła w wodach.
Pasterze zaś uciekli i przyszedłszy do miasta, rozpowiedzieli wszystko, a także zdarzenie z opętanymi. Wtedy całe miasto wyszło na spotkanie Jezusa; a gdy Go ujrzeli, prosili, żeby opuścił ich granice.

02.07.2020, czwartek – Ewangelia według św. Mateusza 9, 1-8

Jezus wsiadł do łodzi, przeprawił się z powrotem i przyszedł do swego miasta. A oto przynieśli Mu paralityka, leżącego na łożu. Jezus, widząc ich wiarę, rzekł do paralityka: «Ufaj, synu! Odpuszczone są ci twoje grzechy».
Na to pomyśleli sobie niektórzy z uczonych w Piśmie: On bluźni.
A Jezus, znając ich myśli, rzekł: «Dlaczego złe myśli nurtują w waszych sercach? Cóż bowiem łatwiej jest powiedzieć: „Odpuszczone są ci twoje grzechy", czy też powiedzieć: „Wstań i chodź!" Otóż żebyście wiedzieli, iż Syn Człowieczy ma na ziemi władzę odpuszczania grzechów» – rzekł do

29.06.2020, poniedziałek , Uroczystość świętych Apostołów Piotra i Pawła

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO ODKRYĆ SWOJE WIĘZIENIE I WYZWOLENIE

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:*

Dzieje Apostolskie 12, 1-11

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:*

- Piotr znalazł się w więzieniu, ponieważ Herod pragnął spodobać się Żydom. Eskorta przy Piotrze to cztery oddziały po czterech żołnierzy, czyli 16 osób. *Piotr, skuty podwójnym łańcuchem, spał między dwoma żołnierzami, a strażnicy przed bramą strzegli więzienia.* Wydawać by się mogło, że strzegą najgroźniejszego mordercy w okolicy. Apostoł znalazł się w więzieniu, ponieważ świadczył o zmartwychwstałym Jezusie. Historia z Szymonem Piotrem pokazuje, że cena, którą się płaci za świadectwo o Bogu żywym może być wysoka. Jednakże historia pierwszego Kościoła i Kościoła na przestrzeni wieków ujawnia jednoznacznie, że nie ma chrześcijaństwa bez krzyża. Czy masz odwagę mówić prawdę i stać za prawdą? Czy nie boisz się zapłacić ceny wytykania palcami, wyszydzenia, wyśmiania, ostracyzmu?
- Człowiek może być w różnym więzieniu. Może być w więzieniu emocjonalnym związanym ze zranieniami zadanymi przez innych. Może być w więzieniu lęków, które nie pozwalają mu uczynić kroku naprzód. Ale przede wszystkim może być w więzieniu swojego grzechu. Potrzebujemy odkryć swoje więzienia, może takie, w których jesteśmy osadzeni latami. Więzienia, które paraliżują nasze życie. Potrzebujemy wołać do Boga żywego o łaskę wolności, aby zrealizował obietnicę, którą głosił Jezus: *Duch Pański spoczywa na Mnie, ponieważ Mnie namaścił i posłał Mnie, abym ubogim niósł dobrą nowinę, więźniom głosił wolność, a niewidomym przejrzenie; abym uciśnionych odsyłał wolnymi, abym obwoływał rok łaski od Pana.* (Łk 4, 18-19) Czy widzisz swoje więzienie? Czego ono dotyczy? Czy chcesz być wolny?
- Takim aniołem, jak w dzisiejszym czytaniu, może być drugi, zatroskany o nas, człowiek - człowiek kochający. Miłość bowiem wyzwala i wskrzesza. Bóg żywy potrzebuje naszego serca, naszych rąk i naszych nóg, abyśmy służyli w wyzwalaniu innych, choćby przez modlitwę i post. Bóg żywy wyzwala na różne sposoby, ponieważ On wie co jest człowiekowi potrzebne. Czy twoja miłość wyzwala drugiego człowieka np. przez modlitwę, post, podanie potrzebnej ręki?

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 uświadamiasz mi moje więzienie. Dziękuję Ci, że Ty dajesz wolność.

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?

30.06.2020, wtorek , Świętych Pierwszych Męczenników Św. Kościoła Rzymskiego

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO WZRASTAĆ W ŚWIADOMYM ZAWIERZENIU

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. Mateusza 8, 23-27

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:*

- *zerwała się wielka burza na jeziorze, tak że fale zalewały łódź; On zaś spał.* Dlaczego Jezus tak się zachował? Jakby zupełnie nie rozumiał ludzi. Apostołowie mieli powód do niepokoju, a nawet strachu, czy wręcz paniki - skoro burza była potężna i woda zalewała łódź. Ich obawy nie były przesadzone, rzeczywiście groziło im niebezpieczeństwo... zakładając jednak, że Jezus jest zwykłym człowiekiem, albo jest kimś więcej, ale nie zależy Mu na życiu uczniów.
- *Czemu bojaźliwi jesteście, ludzie małej wiary?* Jezus wiąże ich zachowanie w tej sytuacji z wiarą. Reakcja uczniów pokazała prawdę o tym, co tak naprawdę myślą o Jezusie. Na co Go stać, jak dużą ma władzę i moc sprawczą? Ale także kim jest dla nich - czy Mu na nich zależy, czy o nich dba, czy Mu w pełni ufają? Oczywiście uczniowie na łodzi nie zdali tego egzaminu. Może potrzebowali właśnie takiej granicznej sytuacji, żeby sobie zdać sprawę z własnej niewiary? Póki wszystko się układa po naszej myśli (= to my mamy kontrolę), mamy tendencje do fantazjowania na własny temat, trudno zobaczyć niewygodną prawdę o sobie samym.
- Czy masz doświadczenie trudnych sytuacji, które były sprawdzianem dla Twojej wiary, weryfikowały ją? Jaka była Twoja reakcja na utratę kontroli, bezradność? Czy takie sytuacje powodowały wzrost wiary i zaufania do Boga? Co myślisz/ czujesz na myśl, że mogłaby się w Twoim życiu wydarzyć taka burza? Czy jest coś, czego się szczególnie boisz? Dramatyczna utrata kontroli daje szansę na niesamowity wzrost wiary - kiedy mimo niepewności, a nawet cierpienia nadal kochasz i dziękujesz, nie rozumiejąc co się dzieje - uwielbiasz Boga, nie tracąc wiary w Jego dobroć i opiekę.

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. proszę rozlej miłość i pokój w moim sercu. Duchu prawdy uwolnij mnie od fałszywych obrazów na Twój temat, objawiaj mi siebie, chcę Cię poznać!

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

28.06.2020, niedziela – 2 Księga Królewska 4, 8-12a. 14-16a

Pewnego dnia Elizeusz przechodził przez Szunem. Była tam kobieta bogata, która zawsze nakłaniała go do spożycia posiłku. Ilekroć więc przechodził, udawał się tam, by spożyć posiłek. Powiedziała ona do swego męża: «Oto jestem przekonana, że świętym mężem Bożym jest ten, który ciągle do nas przychodzi. Przygotujmy mały pokój na górze, obmurowany, i wstawmy tam dla niego łóżko, stół, krzesło i lampę. Kiedy przyjdzie do nas, to tam się uda». Gdy więc pewnego dnia Elizeusz tam przyszedł, udał się na górę i tam ułożył się do snu. I powiedział do Gechaziego, swojego sługi: «Co można uczynić dla tej kobiety?» Odpowiedział Gechazi: «Niestety, ona nie ma syna, a mąż jej jest stary». Rzekł więc: «Zawołaj ją!» Zawołał ją i stanęła przed wejściem. I powiedział: «O tej porze za rok będziesz pieściła syna».

29.06.2020, poniedziałek – Dzieje Apostolskie 12, 1-11

W owych dniach Herod zaczął prześladować niektórych członków Kościoła. Ściął mieczem Jakuba, brata Jana, a gdy spostrzegł, że to spodobało się Żydom, uwięził nadto Piotra. A były to dni Przaśników. Kiedy go pojmał, osadził w więzieniu i oddał pod straż czterech oddziałów, po czterech żołnierzy każdy, zamierzając po Święcie Paschy wydać go ludowi. Strzeżono więc Piotra w więzieniu, a Kościół modlił się za niego nieustannie do Boga. W nocy, po której Herod miał go wydać, Piotr, skuty podwójnym łańcuchem, spał między dwoma żołnierzami, a strażnicy przed bramą strzegli więzienia. Wtem zjawił się anioł Pański i światłość zajaśniała w celi. Trąceniem w bok obudził Piotra i powiedział: „Wstań szybko!" Równocześnie z rąk Piotra opadły kajdany. „Przepasz się i włóż sandały!" - powiedział mu anioł. A gdy to zrobił, rzekł do niego: „Narzuć płaszcz i chodź za mną!" Wyszedł więc i szedł za nim, ale nie wiedział, czy to, co czyni anioł, jest rzeczywistością; zdawało mu się, że to widzenie. Minęli pierwszą i drugą straż i doszli do żelaznej bramy, prowadzącej do miasta. Ta otwarła się sama przed nimi. Wyszli więc, przeszli jedną ulicę i natychmiast anioł odstąpił od niego.
Wtedy Piotr przyszedł do siebie i rzekł: „Teraz wiem na pewno, że Pan

04.07.2020, sobota , Św. Elżbiety Portugalskiej

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO RADOWAĆ SIĘ Z OBECNOŚCI JEZUSA W MOIM ŻYCIU

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. Mateusza 9,14-17

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:*

- Żydzi pościli, by wyrazić swoją tęsknotę za zbawieniem. Jezus, chociaż sam pościł, nakazywał swoim uczniom radość i wesele, bo zbawienie stało się ich udziałem. Mieli więc cieszyć się tak długo, jak On przebywał z nimi. Przewidując jednak swoją Mękę i Śmierć, zapowiedział także czas postu. Post chrześcijański jest wyrazem tęsknoty za Jezusem, okazaniem, że On jest naszym największym pragnieniem, że chcemy doświadczać Jego obecności. Post podejmujemy, by *„rozerwać kajdany zła, rozerwać więzy niewoli, wypuścić wolno uciśnionych i wszelkie jarzmo połamać! Dzielić swój chleb z głodnym, wprowadzić w dom biednych tułaczy, nagiego, którego ujrzysz, przyodziać, i nie odwrócić się od bliźnich… Wtedy twoje światło wzejdzie jak zorza..." (Iz 58,6-8)*. Czy poszczę? Czym się kieruję podejmując post?
- Nie da się być nieustannie radosnym, ale są ludzie nieustannie niezadowoleni. Nie dostrzegają jak wiele dobra otrzymują każdego dnia z ręki Boga (że rano się obudzili, że mają co jeść, co pić, gdzie mieszkać, pracę, rodzinę,…). Wprawdzie tu, na ziemi, nie możemy doświadczyć pełnej radości, bo prawdziwe szczęście jest dopiero przed nami. Czy potrafię dostrzegać i radować się z doświadczanego dobra? Jakiego dobra doświadczyłem dzisiaj? Co dobrego ofiarowałem drugiemu człowiekowi (uśmiech, czas, pomoc, dobre słowo,…)?
- Jezus przychodzi do naszego życia, aby wnieść nowość. On domaga się porzucenia starego człowieka, starych nawyków, oderwania od świata, a skierowania ku Bogu. Jeżeli nasza wiara wynika wyłącznie z tego, że rodzice wierzyli, to staniemy się niewolnikami tradycji. Gdy nasza wiara wypływa z doświadczenia obecności Boga, to jesteśmy jak młode wino. Jakim winem jest moja wiara?

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:** „Chwal, duszo moja, Pana, chcę chwalić Pana, jak długo żyć będę" (Ps 146,1-2)

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?

01.07.2020, środa , Św. Ottona

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO BYĆ OTWARTYM NA ZMIANY

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. Mateusza 8, 28-34

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:*

- Opętani, którzy wyszli z grobowców terroryzowali całą okolicę i nikt nie mógł sobie z nimi poradzić. Dziś zapewne aparat przymusu państwowego wysłałby owych opętanych do zamkniętego szpitala psychiatrycznego i uznano by, że sprawa jest załatwiona. Ale czy to pomogłoby samym opętanym? Czy nie odnajdujemy tu siebie, gdy, przykładowo, naszych problemów małżeńskich, rodzinnych, nie rozwiązujemy, tylko odsuwamy je gdzieś na bok, byleby nie stały nam na drodze?
- Demony przemawiające przez owych ludzi wyznają, że Jezus jest tym, który ma nad nimi władzę: *„przyszedłeś tu przed czasem dręczyć nas?"*. Następnie proszą o wysłanie w stado świń. Dlaczego akurat tak? Jeden z polskich egzorcystów zapytał złego ducha, dlaczego wolą iść gdziekolwiek, byle nie do piekła i otrzymał odpowiedź: „Bo tam jest tak strasznie, że nie da się wytrzymać". A jeżeli tak mówią nawet demony, to na ile ja jestem zdeterminowany, aby unikać okazji do grzechu, który niesie za sobą śmierć i wieczne potępienie?
- Pasterze świń widzieli z bliska, na własne oczy, wszystko, co uczynił Jezus. Poszli do miasta i opowiedzieli o tym, jak Jezus uwolnił całą okolicę od owych „terrorystów". Reakcja mieszkańców jest zaskakująca – proszą oni Jezusa, aby sobie poszedł. Każda zmiana w życiu, naruszenie utartych schematów, do których przywykliśmy, niesie za sobą lęk o to, co przyniesie nowe. Mieszkańcy zapewne przyzwyczaili się do opętanych, mimo, że nie było to dla nich wygodne, to nauczyli się z nimi żyć. A Ty na ile jesteś otwarty na różne zmiany w życiu, do których zachęca Cię Jezus, gdy rozważasz Słowo Boże? Wolisz żyć ze wszystkimi niedogodnościami, do których się przyzwyczaiłeś, czy pozwolisz Jezusowi coś w swoim życiu zmienić?

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, zbaw mnie ode Złego i daj mi odwagę przyjmowania zmian, do których mnie zapraszasz, dodaj mi wiary w to, że Ty pragniesz dla mnie samego dobra.

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?

02.07.2020, czwartek , Najśw. Maryi Panny Kodeńskiej, Tuchowskiej, Licheńskiej

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO UFAĆ

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. Mateusza 9, 1-8

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:*

- *Ufaj, synu, odpuszczają ci się twoje grzechy.* Czy na pewno po takie słowa przyszedł paralityk i jego bliscy? Czy wybierając się do uzdrowiciela nie pragnęli po prostu, aby ten człowiek stanął na nogach i zwyczajnie po ludzku był szczęśliwy? Jednak spotkanie z Jezusem obnaża całą naszą duszę. Jednym słowem Jezus trafia w samo sedno naszej choroby. Takie jest niestety niebezpieczeństwo zwrócenia się do Jezusa o pomoc. Możemy wtedy usłyszeć coś, na co nie byliśmy przygotowani. Pan Jezus chce leczyć źródło naszej słabości, a nie zaleczać jedynie objawy. Prosząc go o uzdrowienie musimy świadomie pozwolić mu działać tak jak On chce, aby mógł dotykać tych miejsc, które według Niego wymagają uzdrowienia.
- *I oto przynieśli Mu paralityka…. Jezus, widząc ich wiarę…* Otóż, aby rozpocząć proces uzdrowienia trzeba wejść w modlitwę z wiarą. Pan Jezus potrzebuje oczywiście naszej wiary *(Idź twoja wiara cię uzdrowiła* – Mk 10, 52), jednak wielokrotnie uświadamia nam także, jak istotna jest szczera i oddana modlitwa za drugiego człowieka. Czy możemy dla drugiego człowieka zrobić choć tyle, aby modlić się o niego?
- *Dlaczego złe myśli nurtują w waszych sercach?* Czyżby nie podobały się ludziom słowa wypowiedziane przez Jezusa? Sprawy nie potoczyły się tak, jakby sobie tego życzyli? Czasem idziemy na spotkanie z bliskimi oczekując czegoś od nich. A tu rozczarowanie. Znowu nie spełnili naszych oczekiwań, może jednak nie warto angażować się w relacje z nimi. Podobnie, siadamy do modlitwy z pewnym nastawieniem. A Pan Jezus nie spełnia naszych próśb. Czy warto trwać w takiej relacji?
- To zależy na ile potrafisz zaufać Bogu. Czy otworzysz się na Jego działanie? Czy pozwolisz się poprowadzić? Czy pozwolisz Mu dotknąć najbardziej skrywanych i najbardziej bolesnych ran?

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:** Pokaż mi Panie to, co wymaga we mnie uzdrowienia.

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?

03.07.2020, piątek , Święto św. Tomasza, Apostoła

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO MIEĆ WIARĘ JAK TOMASZ

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. Mateusza 20, 24-29

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:*

- Św. Tomasz, którego dziś wspominamy, często nazywany jest potocznie "niewiernym Tomaszem", w tym sensie, że jakoby brakowało mu wiary. Z takiego patrzenia na Tomasza zostałem wyleczony, gdy kiedyś przeczytałem, że gdy św. Franciszek Ksawery dotarł do Indii 1500 lat po świętym Tomaszu, to spotkał ludzi, których przodkowie zostali zewangelizowani przez św. Tomasza. Jeśli taki Kościół przetrwał w nieprzyjaznym otoczeniu tyle lat, to jakże głęboką wiarę musiał tam zaszczepić ten, podobno "niewierny", Tomasz?
- Myślę, że u Tomasza chodzi o coś głębokiego. Jest w nim mocne pragnienie osobistego, namacalnego, spotkania z Jezusem - takiego, które przenika całego człowieka - *jeżeli nie zobaczę...nie uwierzę*. I Jezus odpowiada na takie pragnienia a znaki są normalnym elementem odpowiedzi Jezusa. Celem znaku jest, jak u św. Tomasza, prowadzenie ciebie do głębszej wiary w Jezusa. Dla jednych jest to znak kochającego ojca czy matki, dla innych jakiś cud, jakiś splot wydarzeń prowadzących do pewności swojej wiary. Popatrz wokół siebie - jakie znaki daje ci Jezus? On zawsze daje jakieś znaki tym, którzy chcą Go zobaczyć. Co widzisz? Co On chce ci powiedzieć w miejscu, w którym jesteś i historii, która jest twoim życiem?
- Tomasz najpierw wyraża wobec innych uczniów swoje wątpliwości, ale nie od razu dostaje odpowiedź. Czeka 8 dni. Zapewne targały nim wtedy różne wątpliwości, może myśli o odejściu z grona apostołów i rozpoczęciu innego etapu w życiu. Może potrzebował czasu, aby lepiej przyjąć odpowiedź Jezusa po tych 8 dniach? Nie jesteśmy panami czasu. Zadajemy pytania, ale nie od razu mamy odpowiedzi. Odpowiedź Boga na nasze pytania przychodzi w czasie i miejscu, które On wybiera. Ale z drugiej strony wiemy, że *Jego przyjście jest pewne jak świt poranka, jak wczesny deszcz przychodzi On do nas, i jak deszcz późny, co nasyca ziemię* (Oz 6,3). Mimo to będę wołał: Panie nie zwlekaj, przyjdź szybko!

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, objawiaj mi się proszę w taki sposób, aby wzrosła moja wiara nadzieja i miłość i aby wszystkie one znalazły konkretny wyraz wobec innych ludzi.

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?