

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)

10.01.2021

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, Elżbieta Gładka, Monika Grozik, Józefa Zygmunt – Dłubacz, 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



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: slowo@onjest.pl lub przekazać swoje uwagi Księdzu Proboszczowi.

Pozdrawiamy i życzymy błogosławionego spotkania ze Słowem Bożym - Redakcja

10.01.2021, niedziela , Niedziela Chrztu Pańskiego

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO STAWAĆ SIĘ DZIECKIEM BOGA ŻYWEGO

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 1,6b-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:

- Katechizm mówi o chrzcie tak: "Chrzest jest najpiękniejszym i najwspanialszym darem Boga... Nazywamy go darem, łaską, namaszczeniem, oświeceniem, szatą niezniszczalności, obmyciem odradzającym, pieczęcią i wszystkim, co może być najcenniejsze. Darem - ponieważ jest udzielany tym, którzy nic nie przynoszą; łaską - ponieważ jest dawany nawet tym, którzy zawinili; chrztem - ponieważ grzech zostaje pogrzebany w wodzie; namaszczeniem - ponieważ jest święty i królewski (a królów się namaszcza); oświeceniem - ponieważ jest jaśniejącym światłem; szatą - ponieważ zakrywa nasz wstyd; obmyciem - ponieważ oczyszcza; pieczęcią - ponieważ strzeże nas i jest znakiem panowania Boga" - św. Grzegorz z Nazjanzu (+ 390).
- W dzisiejszych czasach Chrzest Św. jest dla nas czymś zwyczajnym, towarzyszącym narodzinom dziecka. I tak polanie wodą, nakrycie białą szatą, zapalenie świecy, to mogą być wyłącznie gesty, jeśli nie towarzyszy im wiara w Sakrament, który „wyciska w duszy niezatarte duchowe znamię - "charakter"[Katechizm 1280].
- Sam pamiętam chrzest mojego pierworodnego syna - jeszcze przed moim nawróceniem – gdy cała ta otoczką, wybór chrzestnych (bez względu na ich faktyczną wiarę), zamawianie restauracji i inne przygotowania, były na pierwszym miejscu. Tymczasem Bóg w dzisiejszej Ewangelii pokazuje, że chrzest to jest potwierdzenie dziecięstwa. Ileż razy moje dzieci pytały mnie „Czy mnie kochasz? Prawda, że jestem twoim dzieckiem?” Moja odpowiedź była dla nich najważniejsza, gdyż określała ich miejsce i dawała bezpieczeństwo. Tak samo my w tym sakramencie pytamy Ojca i dostajemy odpowiedź „Jesteś moim dzieckiem umiłowanym!”
- Zapraszam cię byś dziś w modlitwie zapytał Boga Ojca o Jego miłość do ciebie. Daj sobie czas, aby usłyszeć w sobie Jego odpowiedź i nie bój się „fali miłości”.

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:** Boże, staję dziś jak w czasie chrztu z moją duchowością, w której wciąż jestem jak dziecko: bezbronny, nagi, niemy. Daj mi Panie odczuć tę miłość, którą mnie obdarzyłeś przy poczęciu, a utwierdziłeś chrztem.*

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?

11.01.2021, poniedziałek

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO ODKRYĆ BŁOGOSŁAWIEŃSTWO NAWRACANIA SIĘ

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:

- Jezus rozpoczynając swoją działalność publiczną, ogłasza swoje nad wyraz krótkie expose: **Czas się wypełnił i bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię!** Tyle i nic więcej. Albo więc Jezus nie ma wiele do powiedzenia, albo takie stwierdzenie **jest kluczem do wszystkiego**. Człowiek ze swojej istoty przeznaczony jest do miłości, ale bez nawrócenia nie potrafi właściwie kochać. Nie wie czym jest miłość. Kiedy człowiek się nie nawraca, to także nie potrafi właściwie służyć innym. Kiedy człowiek się nie nawraca, nie wie co to prawdziwa radość. Kiedy człowiek się nie nawraca, nie potrafi wejść do królestwa niebieskiego. *Bo królestwo Boże to nie sprawa tego, co się je i pije, ale to sprawiedliwość, pokój i radość w Duchu Świętym.* (Rz 14,17) Czym jest dla ciebie nawrócenie, jak je rozumiesz? Określ je samemu sobie w kilku zdaniach.
- Nawrócenie jest najpierw darem Ducha Świętego, o który należy prosić. Jest podstawowym darem i wielkim błogosławieństwem dla człowieka. Właściwie odprawiany sakrament pojednania, jest sakramentem nawracania się. Nawrócenie bowiem domaga się ujrzenia swojego grzechu, uznania go za swój, wyznania go, żalu i pokuty. Nawrócenie ze swojej istoty zakłada zmianę myślenia - z myślenia tylko ludzkiego i na myślenie Boże. Myśleniem Bożym napełniamy się czytając, reflektując, medytując Boże słowo. Wtedy mamy szansę wrócić do Bożego planu wobec naszego życia. Czy i jak korzystasz z tej szansy?
- Nawrócenie jest też procesem i dokonuje się w czasie. Choć obieramy inny kierunek w naszym życiu, różne płaszczyzny naszego życia domagają się stałej przemiany. Proś zatem Jezusa o łaskę ujrzenia błogosławieństwa nawracania się. Czy odkryłeś głębię sakramentu pojednania, czyli wejścia w proces nawracania się? Czy prosisz Jezusa z determinacją o dar nawracania się? Czy jesteś w tym cierpliwy i wytrwały?

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 za dar nawracania się. Dziękuję Ci za wejście w głębię sakramentu 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?

12.01.2021, wtorek

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO WSPÓŁPRACOWAĆ Z ŻYWYM SŁOWEM

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:

- **Nowa jakaś nauka z mocą.** Tym się różnił Jezus od innych nauczycieli - Jego słowa miały moc sprawczą. Tym się wyróżniali pierwsi chrześcijanie - przyjmowana wiara realnie zmieniała ich samych i ich życie. Czy masz doświadczenie mocy Bożego Słowa działającej w Tobie i Twoim życiu? Czy zauważasz proces przemiany swojego życia mocą Słowa - przez Twoją współpracę ze Słowem?
- Bóg dał nam wolność i do końca ją szanuje. Św. Jan pisze o Słowie: *Wszystkim tym jednak, którzy Je przyjęli, dało moc, aby się stali dziećmi Bożymi.* (J 1,12) Warunkiem jest przyjęcie - czyli aktywny wysiłek: by znaleźć czas i miejsce w swoim życiu i sercu, w którym Słowo ma działać; aktywne pragnienie zmiany - działania w Tobie Bożej mocy; aktywne poddawanie Bogu kolejnych dziedzin, sytuacji, zranień, słabości - by Jego moc je uzdrawiała i porządkowała. Dbanie o takie warunki, by Słowo mogło wydać plon - może trzeba wykarczować zły nawyk kradnący czas, może trzeba podlewać częstszym udziałem w Eucharystii, może "wystawiać się na słońce" w adoracji, a może naprostować krzywą łodyżkę nieprawidłowych poglądów/ przyzwyczajzeń/ pragnień?
- Słowo Boże mówi precyzyjnie - wszystkim, którzy je przyjmują daje moc. Tobie także. Za każdym razem, kiedy podejmujesz decyzję, by Je przyjąć otrzymujesz moc - pakiet łaski, której w wolności możesz użyć, by przemienić kolejny fragmencik swojego życia, w kolejnej sferze zacząć żyć jak Dziecko Boga. Czy tak czynisz? Na ile szanujesz ten ogrom łaski i dobroci Boga i starasz się z Nim współpracować nad swoim uświęceniem?

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 dziękuję za Twoją cierpliwość i hojność dla mnie! Dziękuję, że chcesz realnie działać we mnie! Proszę, naucz mnie przyjmować Słowo tak, by dawało realne owoce. Proszę, pokaż mi, czym mam się zająć teraz, co chcesz przemienić teraz?

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?

13.01.2021, środa , Św. Hilarego

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM DOTYKAJĄC CZUŁOŚCI PANA

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:

Psalm 105, 1-4.6-9

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:

- Pan Bóg pamięta o swoim przymierzu. Jakże nie miałby być słowny ten, który mówi o sobie "na początku było Słowo, a Słowo było u Boga i Bogiem było Słowo"? On zawiera z nami przymierze na początku naszej drogi, gdy jesteśmy niedojrzali, nieświadomi. Podczas chrztu, podczas bierzmowania, podczas jakiegoś ważnego momentu nawrócenia. Po zawarciu przymierza wzrastamy, dojrzewamy, zmieniamy się. On zaś jest stały w swojej wierności.
- Potomków Abrahama - czyli nas - Biblia nazywa sługami, ale zaraz potem także wybrańcami. Być sługą, to być zlekceważonym, pominiętym, wzgardzonym. Być wybrańcem, to być u szczytu i zbierać oklaski. W jakiegokolwiek sytuacji życia akurat jesteś - sługi czy wybrańca - On nadal jest twoim Bogiem. Podziękuj za tę niezwykłą wierność, czułość, przynależność. On przysięga z własnej inicjatywy. Jego serce chce cię pocieszyć i chyli się ku tobie. Mówi do ciebie tak, jak mówił do Mojżesza - *znam cię po imieniu i jestem ci łaskawy* (Wj 33,17).
- Jego pełne miłości wyroki obejmują świat cały - nasz osobisty świat, często jeszcze niedojrzały i słaby obejmują ramionami ... przytulenia i krzyża.

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:** Przytul mnie Jezu, tak mocno do Siebie, ukryj głęboko na dnie swego Serca.

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?

14.01.2021, czwartek

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO NIE ODRZUCAĆ DRUGIEGO CZŁOWIEKA

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:

- *Jeśli chcesz... Chcę* - jesteśmy dzisiaj świadkami prostego dialogu pomiędzy trędowatym i Jezusem. Pomiędzy osobą wyrzuconą poza nawias społeczny, a jego Stwórcą. Przychodzi do Jezusa osoba skażona, odtrącona, której nie wolno pod żadnym pozorem dotknąć. A Jezus najpierw go dotyka, czyli robi coś, co spowodowałoby odrzucenie Jego samego poza nawias społeczny a dopiero potem mówi: *Chcę, bądź oczyszczony*. Jak wiele wokół siebie budujemy murów, za którymi stoją nasi trędowaci? Ludzi, z którymi wolimy nie przebywać, aby się nie zgorszyć, nie poczuć brzydkiego zapachu. Może są to alkoholicy, wyrzutki społeczne... Omijamy ich z daleka.. Nawet się nie zastanawiamy, czy można im jeszcze pomóc, bo naszymi oczami widzimy już sytuację beznadziejną. A może sam czujesz się trędowaty w swoim środowisku rodzinnym czy zawodowym, z powodu tego jak żyjesz, jak myślisz lub tego, czego nie robisz? Czy pamiętasz co Jezus robił dla ówczesnych wyrzutków i trędowatych? Czy ty podczas spotkania z czyjąś nędzą czy biedą, zdjęty litością jak Jezus, szukasz sposobu jak im pomóc, zaradzić? Może spróbujesz także wstawiać się za nich, prosząc Jezusa o pomoc?
- *upadając na kolana, prosił Go: Jeśli chcesz, możesz mnie oczyścić* - trędowaty, czyli osoba w sytuacji beznadziejnej, prosi Jezusa o oczyszczenie. Gdzie miał pójść ze swoim problemem? Trędowaty, któremu nie wolno było zbliżać się do zdrowych ludzi, bo groziło to śmiercią. A jednak w swojej beznadziei decyduje się na akt desperacji, aby upaść na kolana przed swoim Stwórcą i prosić o oczyszczenie. I Jezus go oczyszcza, uzdrowia całkowicie. Czy będąc w sytuacjach beznadziejnych, bez wyjścia, kierując swoje oczy na Ojca prosząc o uzdrowienie? Może właśnie teraz jesteś w takiej sytuacji. Czy pamiętasz o jego bezgranicznej miłości i wielkim pragnieniu, abyś był czysty i nieskalany?

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, jeśli chcesz, możesz mnie oczyścić.

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?

15.01.2021, piątek

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM ZAPRASZAJĄC GO DO SWOJEGO PARALIŻU

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:

- Zadajmy sobie pytanie: Kim jest paralytyk? Czego paraliż może dotyczyć? Ewangelia Marka mówi o paralytyku fizycznym, nie mogącym się poruszać. Jednak okazuje się, że paraliż może dotyczyć także czego innego. Można być paralytykiem duchowym – sparaliżowanym przez grzech. Często trudno dojrzeć ów paraliż, bo dotyczy on wnętrza człowieka. Paraliż duchowy może przejawiać się zniewoleniem wewnętrznym. Językiem współczesnym nazywamy to uzależnieniem. Mamy ich wiele, np. uzależnienie od alkoholu, papierosów, komputera, telewizora, internetu, opinii innych czy nawet słodyczy.
- Można być sparaliżowanym emocjonalnie. Wytłumionym wewnątrznie, nie potrafiącym obronić swojego zdania, zahukanym. Ale także nie potrafiącym wyrazić wdzięczności za okazane sobie dobro lub zauważyć dobra świadczonych innym.
- Człowiek może być sparaliżowany w swojej woli. Stanisław Wyspiański w „Weselu” ujął to niezwykle trafnie: „Pan by wiele mogli mieć, ino oni nie chcą chcieć”. Coraz częściej można zobaczyć ludzi, którzy nie potrafią wolać podejmować życiowych decyzji i odpowiedzialności, np. wyboru partnera życiowego. Boją się konsekwencji swoich decyzji i to ich paraliżuje.
- Paralytyk został przywrócony społeczności, gdy przyniesiono go do Jezusa. Charakterystyczna jest także reakcja Jezusa. On nie uzdrawia od razu, ale najpierw odpuszcza mu grzechy. *Jezus, widząc ich wiarę, rzekł do paralytyka: Synu, odpuszczają ci się twoje grzechy.* Widocznie źródłem wszelkiego paraliżu są najpierw nasze grzechy, które domagają się wyznania i odpuszczenia.
- Jezus uzdrawia także owego sparaliżowanego z powodu wiary ludzi, którzy przynieśli człowieka chorego. Dobrze mieć wiarę, która uzdrawia. Dobrze mieć także przyjaciół z wiarą, którzy przytасzczą nas 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 pragniesz mnie uzdrawiać integralnie – całego, nie tylko moje ciało lub tylko moje emocje. Przyjdź do mnie, bo bardzo Ciebie potrzebuję. Uzdrów jakikolwiek paraliż, który w sobie noszę.*

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?

16.01.2021, sobota

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM WIDZĄC CZŁOWIEKA ODRZUCONEGO

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:

- Celnicy wzbudzali wśród ludzi skrajne postawy. Faryzeusze i uczeni gardzili nimi z powodu zadawania się z poganami. Pozostała część społeczeństwa była wrogo nastawiona ze względu na ściąganie opłat, a także sposoby ich egzekwowania. Komora, w której siedział Lewi, stanowiła dla niego miejsce odosobnienia i samotności pośród nieprzyjaznego świata. Do kogo mi bliżej: do celnika siedzącego we własnej komorze, pobierającego (nie zawsze uczciwie) pochwały, komplementy, rozmaite dobra, czy do faryzeusza – uznających się za „sprawiedliwych”, stawiających wyżej prawo niż miłość i potrzeby drugiego człowieka?
- Jezus działał poza konwenansami po to, aby przywracać człowiekowi godność dziecka Bożego. Zasiadając z celnikami, uzdrawiając w szabat, pokazuje, że ludzie odtrąceni, poniżeni, potrzebują pomocy. Nikim nie gardzi, nikogo nie poniża. W Jego oczach wszyscy jesteśmy równi. Czy dostrzegam wokół siebie ludzi będących na różnorodnym marginesie (samotnych, chorych, uzależnionych, ...)? W jaki sposób mogę uszanować, podkreślić ich godność? Czy mam świadomość własnej godności? Czy wiem, że każdy człowiek, ja również, jestem dzieckiem Króla, Jego dziedzicem (por. Rz 8,14)?
- Grzech jest złem, które w konsekwencji prowadzi do śmierci duchowej, zabija nas. Lekarstwem na tę śmierć jest sam Jezus, który przyszedł na ziemię, aby przywrócić nam życie. On jest żywy i prawdziwy, obecny pod postaciami chleba i wina, leczący wszelkie choroby. Jak często staję w prawdzie przed sobą i Bogiem (rachunek sumienia)? Jak często korzystam z uzdrawiającej mocy sakramentów?

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:** „Zmiłuj się nade mną, Boże, w swojej łaskawości, w ogromie swego miłosierdzia wymaż moją nieprawość! Obmyj mnie zupełnie z mojej winy i oczyść mnie z grzechu mojego!” (Ps 51,34)

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

10.01.2021, niedziela – Ewangelia według św. Marka 1,6b-11

Jan Chrzciciel tak głosił: Idzie za mną mocniejszy ode mnie, a ja nie jestem godzien, aby się schylić i rozwiązać rzemyk u Jego sandałów. Ja chrzciliem was wodą, On zaś chrzcić was będzie Duchem Świętym. W owym czasie przyszedł Jezus z Nazaretu w Galilei i przyjął od Jana chrzest w Jordanie. W chwili gdy wychodził z wody, ujrzał rozwierające się niebo i Ducha jak gołębicę zstępującego na siebie. A z nieba odezwał się głos: Tyś jest mój Syn umiłowany, w Tobie mam upodobanie.

11.01.2021, 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.

12.01.2021, wtorek – Ewangelia według św. Marka 1, 21-28

W 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 ich synagodze człowiek opętany przez ducha nieczystego. Zaczął on wołać: «Czego chcesz od nas, Jezusie Nazarejczyku? Przyszedłeś nas zgubić. Wiem, kto jesteś: Święty Boga». Lecz Jezus rozkazał mu surowo: «Milcz i wyjdź z niego!» Wtedy duch nieczysty zaczął nim miotać 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.

13.01.2021, środa – Psalm 105, 1-4.6-9

*REFREN: Pan Bóg pamięta o swoim przymierzu.
Sławcie Pana, wzywajcie Jego imienia,
głoście jego dzieła wśród narodów.
Śpiewajcie i grajcie Mu psalmy,
rozstawiajcie wszystkie Jego cuda.
Szczyćcie się Jego świętym imieniem;
niech się weseli serce szukających Pana.
Rozważajcie o Panu i Jego potędze,
zawsze szukajcie Jego oblicza.
Potomkowie Abrahama, służycie Jego,
synowie Jakuba, Jego wybrańcy.
On, Pan, jest naszym Bogiem,
Jego wyroki obejmują świat cały.
Na wieki On pamięta o swoim przymierzu,
obietnicy danej tysiącu pokoleń,
o przymierzu które zawarł z Abrahamem,
przysiędze danej Izaakowi.*

14.01.2021, 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.

15.01.2021, piątek – Ewangelia według św. Marka 2, 1-12

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

Wtem 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 łoże, na którym leżał paralytyk. Jezus widząc ich wiarę rzekł do paralytyka: „Synu, odpuszczają ci się twoje grzechy”.

A siedziało tam kilku uczonych w Piśmie, którzy myśleli w duszy: „Czemu On tak mówi? On bluźni. Któż może odpuszczać grzechy, jeśli nie Bóg sam jeden?”

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

On wstał, wziął zaraz swoje łoże i wyszedł na oczach wszystkich. Zdumieli się wszyscy i wielbili Boga mówiąc: „Jeszcze nie widzieliśmy czegoś podobnego”.

16.01.2021, 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. 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)*. Zadań 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)