

# Chodzić w Duchu Świętym

2 tydzień zwykły

Czytanie i rozważanie Słowa Bożego



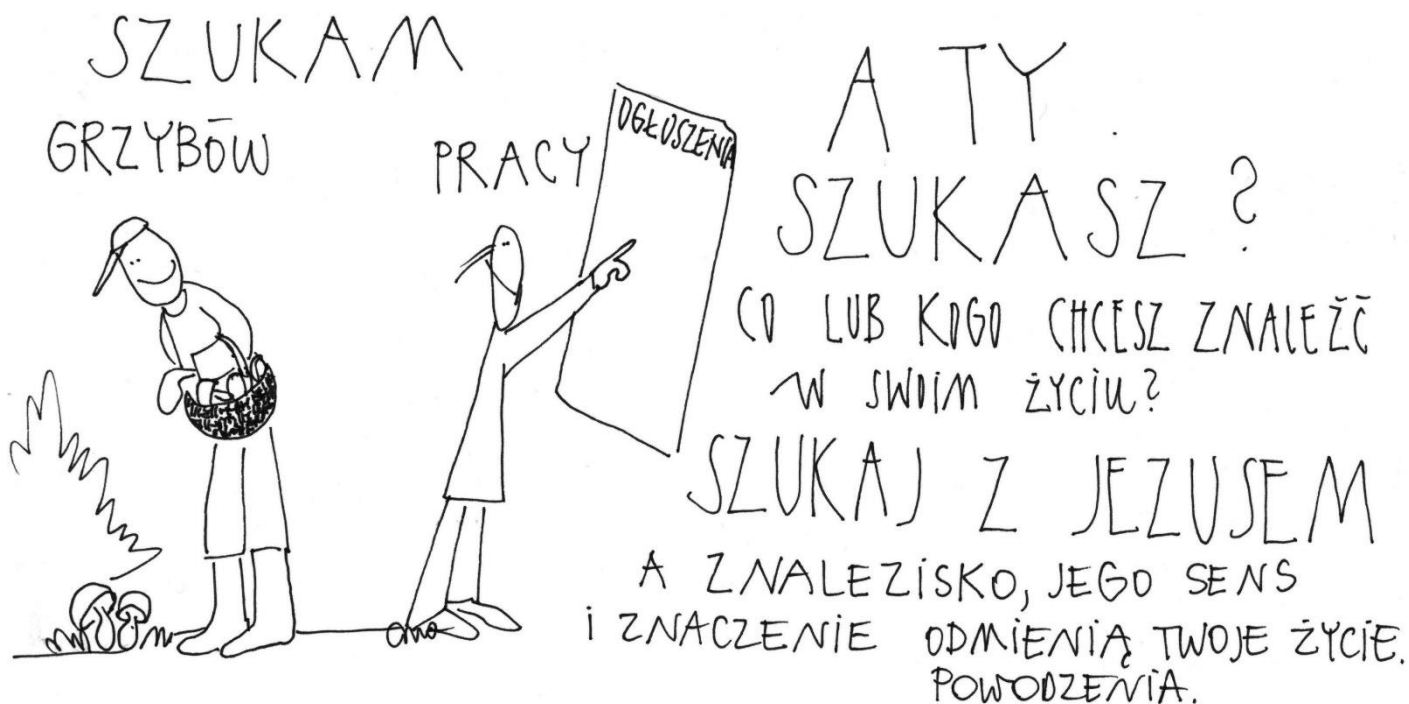
*Bez wiary zaś nie można podobać się Bogu (Hbr 11,6)*

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

17.01.2021

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

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](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: [slowo@onjest.pl](mailto:slowo@onjest.pl) lub przekazać swoje uwagi Księdzu Proboszczowi.

Pozdrawiamy i życzymy błogosławionego spotkania ze Słowem Bożym - Redakcja

17.01.2021, niedziela , św. Antoniego, opata

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO BYĆ ŚWIADKIEM JEZUSA I GŁOSIĆ DOBRĄ NOWINĘ

**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. Jana 1,35-42

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:

- Dzisiejsza Ewangelia dotyka dwóch bardzo ważnych aspektów: ŚWIADECTWA i EWANGELIZACJI. To Jan daje świadectwo o Jezusie swoim uczniom. To Andrzej, który spotkał i uwierzył w Chrystusa, przyprowadzi Szymona. Wiara innych rodzi się z mojej postawy życia (ŚWIADECTWO) oraz z poznawania Boga (Ewangelizacja).
- Tak samo dziś większość z nas, zapytanych, dlaczego wierzy, odpowie, że początkiem było wychowanie w domu. To najbliżsi: rodzice, dziadkowie, przyjaciele byli pierwszymi, którzy uczyli nas o Bogu swoim życiem i opowiadaniem. A ty jaką wizję BOGA wyniosłeś ze swojego dzieciństwa?
- Może wzrastałeś w domu rozmodlonym, pełnym miłości i miłosierdzia. Jeśli tak, to bądź jak Jan czy Andrzej i opowiadaj wszystkim „Oto Baranek Boży”. Nie zaniedbuj tego obowiązku chrześcijańskiego głoszenia Dobrej Nowiny. Mów o Jego Miłości i Miłosierdziu bliskim, sąsiadom i osobom obcym, które spotkasz na swej drodze. Przekaż im swoją wiarę!
- A może, tak jak ja, widziałeś tatę i relację małżeńską niszczoną przez chorobę alkoholową? Jeśli tak, to szukaj wspólnoty, dobrego kapłana i zawierz Jezusowi swoje nawrócenie. Mnie uratował Jezus od egoizmu i pychy dzięki cierpliwej wierze żony, wspólnocie Domowego Kościoła, gdzie Pan rozpoczął moje nawrócenie i zamienił moje stare JA, tak jak Szymona na Kefasa.

### 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:** Panie Jezu, proszę nauczyć mnie mówić o Twojej Miłości, która przez Krzyż i Zmartwychwstanie uwalnia mnie od grzechu, słabości i daje siły by dobrze żyć. Ty jesteś moim Panem i Zbawicielem. Niech będzie Tobie Chwała! Amen

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

### Actio (działanie)

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

18.01.2021, poniedziałek

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO UCZYĆ SIĘ ŚWIĘTOWAĆ

**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, 18-22

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:

- Człowiek w życiu wiary wezwany jest do właściwego rozeznawania. Właściwie przeżywana wiara doprowadza człowieka do wewnętrznej harmonii. Jezus nie kwestionuje potrzeby, czy wręcz konieczności, postu, ale ukazuje jego właściwe miejsce. Jezus wręcz pokazuje, kiedy nie należy pościć. *Czy goście weselni mogą pościć, dopóki pan młody jest z nimi? Nie mogą pościć, jak długo mają pośród siebie pana młodego. Lecz przyjdzie czas, kiedy zabiorą im pana młodego, a wtedy, w ów dzień, będą pościć.* Potrzebny jest post i potrzebne jest w życiu świętowanie, które powinno przynosić radość i wewnętrzną wdzięczność. Tylko człowiek wyposzczony potrafi zasmakować w przygotowanych potrawach. Post bowiem powinien otwierać na święto. Czy doświadczasz w swoim życiu błogosławieństwa postu? Jakie owoce rodzi ten post? Czy potrafisz świętować?
- Współczesny człowiek nie potrafi świętować, ponieważ nie potrafi właściwie pościć. Potrzebujemy prosić Jezusa o dar postu i dar świętowania. Dla chrześcijanina podstawowym świętem jest niedziela. Współczesna kultura wyniosła na piedestał weekend, czyli czas wolny od pracy, z przeznaczeniem na wypoczynek. Święto ma być czasem wdzięczności za to, co otrzymaliśmy od Boga żywego, co udało nam się zrobić, zdobyć, pokonać w sobie. Święto to czas refleksji, ponieważ wdzięczność rodzi się ze świadomości bycia obdarowanym i ujrzeniem swojego obdarowania. Potrzebujemy zatem czasu na modlitwę ze słowem Bożym, refleksję, aby ujrzeć swoje życie i dany nam czas Bożymi oczami. Jak wygląda niedziela w twoim życiu? Czy odkryłeś głębię tego święta?

### 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 łaskę i postu i łaskę świętowania. Dziękuję za odkrycie głębi niedzieli.

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

### Actio (działanie)

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

19.01.2021, wtorek , Św. Józefa Sebastiana Pelczara

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO ZMIERZAĆ DO WIECZNOŚCI

**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:

### List św. Pawła do Efezjan 1, 17-18

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:

- Co jest Twoją nadzieją, co Cię pociesza, skąd czerpiesz siły na co dzień? Może jest to myśl o nadchodzącym weekendzie, o obiecanej podwyżce? Może odliczasz dni do urlopu? To naturalne, że kiedy jest nam trudno, to umacniamy się myślą o przyszłości, o nagrodzie. To naturalne, przyrodzone. Ale czy na co dzień pamiętasz też o nadziei nadprzyrodzonej? Czy Twoje pragnienia sięgają poza doczesność?
- *Niech Ojciec (...) przeniknie nasze serca swoim światłem* - ono może zmienić Twoje myślenie i przeżywanie. Czy w sposób nadprzyrodzony przeżywasz zabawę z dzieckiem, niedocenienie w pracy, samotność, wyczerpanie i znużenie obowiązkami? Czy poddajesz wszystkie sytuacje oświeceniu nadprzyrodzonym światłem wiary - by zobaczyć to z perspektywy Pana?
- Św. Paweł pisze, że to boże światło ma sprawić, że będziemy wiedzieć, czym jest nadzieja naszego powołania - czyli to bardzo ważne, by przyjąć bożą perspektywę w tym temacie. Parę wersetów wcześniej Paweł pisze: *wybrał nas przed założeniem świata, abyśmy byli święci i nieskalani przed Jego obliczem. Z miłości przeznaczył nas dla siebie jako przybranych synów przez Jezusa* (Ef 1,4). Bóg wie lepiej od nas, że nic z tych rzeczy nie jest dla człowieka możliwe jego własną siłą i staraniem. Jednak powołał i stworzył Cię do tego, co brzmi tak nieprawdopodobnie i niewykonalnie... dla Ciebie. On jednak to zamierzył i tego dokona, bo jest wszechmocny i wierny swemu słowu. Tylko jedno może Go powstrzymać - Twoja wolna wola i niechęć do współpracy z Nim. To jest właśnie nadprzyrodzona nadzieja - że Pan tego w Tobie dokona, że nadejdzie moment, kiedy to się w Tobie wypełni i staniesz przed Jego obliczem w nieskalanej szacie. Im większa wiara w Jego słowo, tym silniejsza nadzieja i wypływające z niej pocieszenie i umocnienie. Im bardziej włączasz wiarę w swoją codzienność, tym bardziej starasz się współpracować z łaską pragnąc, aby ten cudowny plan się zrealizował.

### 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 pomóż mi przeżywać każdy dzień w perspektywie nadprzyrodzonej - do Ciebie wołać o umocnienie, nadzieję, siły, dla Ciebie się starać i cieszyć się Twoimi obietnicami.

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?

20.01.2021, środa Św. Fabiana, papieża i męczennika

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, KTÓRY KU MNIE WYCHODZI

**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:

### List do Hebrajczyków 7, 1-3.15-17

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:

- Zaistniała swoista wymiana. Melchizedek dał Abrahamowi błogosławieństwo, Abraham odwzajemnił się dziesięciną. Tak jest w naszych relacjach z ludźmi, że coś dajemy i zarazem coś otrzymujemy: miłość, czas, uwagę, serce, starania, rzeczy materialne, energię itd. Dopóki potrafimy być zarówno dającymi, jak i biorącymi, jest dobrze. Gorzej, gdy potrafimy tylko brać, lub tylko dawać. Jak to jest w moich relacjach z ludźmi? Czy jestem pożeraczem innych ludzi, wiecznie złaknionym uwagi, roszczeniowym, nienasyconym? Czy jestem narzucającym się pseudosługą lub pseudoopiekunem, który trawi czas i energię na poświęcanie się innym tam, gdzie oni wcale tego nie chcą lub nie potrzebują? Jak wygląda moje branie i moje dawanie?
- Tak jak Melchizedek wyszedł naprzeciw Abrahamowi, wracającego po walce, i udzielił mu błogosławieństwa, tak samo Jezus wychodzi naprzeciw mnie, gdy wracam zmęczona do domu po całodziennej walce. On udziela mi błogosławieństwa. *Imię Jego najpierw oznacza króla sprawiedliwości, a następnie także króla Szalemu, to jest Króla Pokoju.* Jaką dziesięcinę z mojego łupu Mu daję? Czy mam dla Niego najcenniejszy dar - czas? Czy pozwalam, by w ciszy Jego pokój kołło moje serce, rozedrgane nadmiarem bodźców? Czy obdarowuję Go swoim czasem, pozwalam by obdarował mnie łaską?

### 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, siło niezniszczalnego życia, umacniaj mnie. Amen.

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?

21.01.2021, czwartek Św. Fabiana, Św. Sebastiana

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO CZYNIĆ WSZYSTKO W OBECNOŚCI 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:

### Ewangelia według św. Marka 3,7-12

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:

- Jezus był śledzony przez rzesze ludzi. Im bardziej „cisnęli się do Niego”, tym bardziej On starał się oddalić. Ale kiedy potrzebowali pomocy, pozwalał się zbliżać do siebie. Robił tak, ponieważ większość „szła za Nim” z ciekawości. A Jezusowi nie chodziło o popularność, lecz o nawrócenie człowieka. On chce osobistego, indywidualnego spotkania z człowiekiem, które zaowocuje nawróceniem, zmianą życia. Choć spotkania w tłumie, we wspólnocie Kościoła są potrzebne, bo dają poczucie, że nie jesteśmy sami, są wzajemnym świadectwem i umocnieniem w wierze, to nie zastąpią spotkania z Jezusem sam na sam, w cztery oczy, na osobności. Czy wykorzystuję możliwość bycia sam na sam z Jezusem obecnym w Najświętszym Sakramencie? Co stoi mi w tym na przeszkodzie: brak czasu, lenistwo, ...?
- Jezus zawsze przyciągał tłumy. Teraz również chce, abyśmy my zasłuchali się w Jego głos, poszli za Nim i stanowili grupę Jego przyjaciół – jak niegdyś Apostołowie. Chce tego zarówno dla nas samych, jak również ze względu na dzieło jakim jest Kościół. Chce, abyśmy stale doświadczali Jego miłości i bliskości, a dzięki temu napelniali się pokojem. To jest możliwe, bo On jest, On żyje! Czy Jezus może nazywać mnie swoim przyjacielem?
- Tłumy zgromadzone wokół Jezusa nad jeziorem widziały w Nim jedynie cudotwórcę, człowieka o niezwykłej mocy. Tylko duchy nieczyste rozpoznały w Jezusie „Syna Bożego”. Dzisiaj ciągle jeszcze wielu z nas przychodzi do Jezusa tylko z przyzwyczajenia, tradycji, sentymentu, obawy przed ludzkimi językami, posłuszeństwa rodzicom, ciekawości, poczucia obowiązku. A Jezus chce, aby to przyście było świadome i dobrowolne. Jaka jest moja motywacja spotykania z Jezusem: miłość, oczekiwanie cudów w życiu osobistym, przyzwyczajenie? Czy wybieram Jezusa, bo widzę w Nim Syna Bożego, mojego Pana i Zbawiciela?

### 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, oczyszczaj moje intencje ze złych motywacji. Pragnę, aby moje serce zawsze kierowało się miłością do Ciebie i do drugiego człowieka.

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?



22.01.2021, piątek , Św. Agnieszki

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, KTÓRY UCZY NAS BYĆ Z JEZUSEM

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

**Lectio (czytanie)** – przeczytaj:

### Evangelia według św. Marka 3, 13-19

*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:

- *I ustanowił Dwunastu, aby Mu towarzyszyli.* Greckie słowo przetłumaczone tu jako "towarzystwo" oznacza po prostu bycie z kimś, przebywanie z kimś. To dla mnie niezwykle odkrycie, że uczniowie w pierwszej kolejności powołani są do tego, aby być z Jezusem, dopiero później realizują Jezusowy plan głoszenia Ewangelii. Ich przygoda rozpoczęła się od bycia z Jezusem. Co tak naprawdę oznacza dla mnie "być, przebywać z Jezusem"?
- Niedawno opublikowane zostały wyniki badań dotyczące tego, jak ojcowie realizowali swoje ojcostwo w sytuacji pandemii. Co ciekawe, 28% badanych ojców stwierdziło, że pandemia i związane z nią ograniczenia wzmocniły ich rodzinę a tylko 6%, że osłabiły. Po dalszej analizie okazało się, że najważniejszym elementem wzmacniającym rodzinę nie były jakieś niezwykle działania i wysiłki, ale sam fakt bycia z dziećmi i rodziną oraz rozmowa. Takie proste rzeczy a jakże dziś deficytowe. Może, gdybyśmy częściej po prostu byli z Jezusem, to potrafilibyśmy zrozumieć jak bardzo może się to przełożyć na nasze relacje małżeńskie i rodzinne?
- Przebywanie z Jezusem - wszystko z tego bierze początek, całe życie chrześcijańskie ma w tym swoje źródło. Gdy wrócę do pytania, co znaczy dla mnie być z Jezusem, to w pierwszej kolejności myślę o modlitwie, adoracji, przebywaniu ze Słowem Bożym, korzystaniem z sakramentów, w których obecny jest Jezus. Tak, na przestrzeni lat widzę, jak mnie to zmienia i jednocześnie zaczynam widzieć zupełnie nowy horyzont bycia z Jezusem - gdy krótkim wezwaniem zapraszam Go do bycia ze mną w wielu prostych sprawach codzienności, to jestem z Nim cały czas a On ze mną.
- W dzisiejszej Ewangelii to Jezus zaprosił uczniów, aby byli z Nim. Dziś jednak to ty możesz zaprosić Jezusa, aby On był z tobą. Proste bycie z dziećmi i rodziną wzmocniło rodzinę, jak wynikało z badań. Czyż nie o wiele więcej może się wydarzyć, gdy będziesz z Jezusem?

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

*Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przepraszania, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie, niech Twoje Słowo przebywa we mnie i ja w Twoim Słowie, niech przenika i przemienia mnie swoją niewidzialną mocą, niech z tego przebywania rodzą się we mnie owoce wszelkich dobrych czynów!*

*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?*

**23.01.2021, sobota , Św. Wincentego**

## **CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO OSZALEĆ NA PUNKCIE MIŁOŚCI DO NIEGO**

**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 3,20-21**

*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:

- Działalność Jezusa wzbudzała wielorakie, skrajne opinie - od zachwyty po złorzeczenia. Każdy kto czyni dobro, idzie za Jezusem prędkiej, czy później doświadczy zderzenia z trudnościami czy obmowami i pomówieniami. Najtrudniej jest wtedy, gdy trudności pojawiają się ze strony najbliższych i przyjaciół.
- Jezus nie rezygnował z działania mimo towarzyszących Mu niesprawiedliwych sądów. Wychodził jakby naprzeciw trudnościom. Poświęcił się całkowicie misji, dla której przyszedł na świat. Nauczał, czynił cuda, choć instynkt samozachowawczy powinien nakazywać wycofanie się, przyciszenie, schronienie na jakiś czas. Nie jest więc dziwne, że Jego bliscy, tak po ludzku, obawiali się o Niego. Czy ja w moim życiu też troszczę się o Jezusa, o Jego dzieło, tzn. czy nie boję się być głupim dla Jezusa, za cenę wśmiania, niezrozumienia, odrzucenia?
- Dom w biblii symbolizuje bardzo często Kościół, wspólnotę. W tym domu jest Jezus, który „oszalał” na punkcie miłości do człowieka. To szaleństwo w pełni objawiło się w dobrowolnej śmierci na krzyżu. Z miłości do każdego z nas stał się ofiarą przebłagalną za nasze grzechy. Dom w życiu powinien być miejscem, gdzie jest miłość, bezpieczeństwo, schronienie. Czy mój dom jest kościołem, czyli miejscem, w którym może przejawiać się, realizować miłość Jezusa (np. czy Jezus ma w Nim pierwsze miejsce, jakie są stosunki między domownikami, czy ludzie odwiedzający nasz dom mogą być ubogaceni)?

### **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:** „Boże, Ty Boże mój, Ciebie szukam; Ciebie pragnie moja dusza, za Tobą tęskni moje ciało” (Ps 63,2)*

*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?*

Aneks:

## **CZYTANIA NA POSZCZEGÓLNE DNI TYGODNIA**

**17.01.2021, niedziela – Ewangelia według św. Jana 1,35-42**

*Jan stał z dwoma swoimi uczniami i gdy zobaczył przechodzącego Jezusa, rzekł: Oto Baranek Boży. Dwaj uczniowie usłyszeli, jak mówił, i poszli za Jezusem. Jezus zaś odwróciwszy się i ujrzawszy, że oni idą za Nim, rzekł do nich: Czego szukacie? Oni powiedzieli do Niego: Rabbi! - to znaczy: Nauczycielu - gdzie mieszkasz? Odpowiedział im: Chodźcie, a zobaczycie. Poszli więc i zobaczyli, gdzie mieszka, i tego dnia pozostali u Niego. Było to około godziny dziesiątej. Jednym z dwóch, którzy to usłyszeli od Jana i poszli za Nim, był Andrzej, brat Szymona Piotra. Ten spotkał najpierw swego brata i rzekł do niego: Znaleźliśmy Mesjasza - to znaczy: Chrystusa. I przyprowadził go do Jezusa. A Jezus wejrzawszy na niego rzekł: Ty jesteś Szymon, syn Jana, ty będziesz nazywał się Kefas - to znaczy: Piotr.*

**18.01.2021, poniedziałek – Ewangelia według św. Marka 2, 18-22**

*Uczniowie Jana i faryzeusze mieli właśnie post. Przyszli więc do Jezusa i pytali: «Dlaczego uczniowie Jana i uczniowie faryzeuszów poszczą, a Twój uczeń nie poszcza?»*

*Jezus im odpowiedział: «Czy goście weselni mogą pościć, dopóki pan młody jest z nimi? Nie mogą pościć, jak długo mają pośród siebie pana młodego. Lecz przyjdzie czas, kiedy zabiorą im pana młodego, a wtedy, w ów dzień, będą pościć.*

*Nikt nie przyszywa łąty z surowego sukna do starego ubrania. W przeciwnym razie nowa łąta obrywa jeszcze część ze starego ubrania i gorsze staje się przedarcie. Nikt też młodego wina nie wlewa do starych bukłaków. W przeciwnym razie wino rozerwie bukłaki. Wino się wylewa i bukłaki przepadną. Raczej młode wino należy wlewać do nowych bukłaków».*

## **19.01.2021, wtorek – List św. Pawła do Efezjan 1, 17-18**

*Niech Ojciec Pana naszego, Jezusa Chrystusa, przeniknie nasze serca swoim światłem, abyśmy wiedzieli, czym jest nadzieja naszego powołania.*

## **20.01.2021, środa – List do Hebrajczyków 7, 1-3.15-17**

*Jezus jest arcykapłanem na wieki na wzór Melchizedeka. Ten to Melchizedek, król Szalemu, kapłan Boga Najwyższego, wyszedł na spotkanie Abrahama, wracającego po rozgromieniu królów, i udzielił mu błogosławieństwa. Jemu Abraham także wydzielił dziesięcinę z całego łupu/. Imię jego najpierw oznacza króla sprawiedliwości, a następnie także króla Szalemu, to jest Króla Pokoju. Bez ojca, bez matki, bez rodowodu, nie ma ani początku dni, ani też końca życia, upodobniony zaś do Syna Bożego, pozostaje kapłanem na zawsze. Jest to jeszcze bardziej oczywiste i wskutek tego, że na podobieństwo Melchizedeka występuje inny kapłan, który stał się takim nie według przepisu prawa cielesnego, ale według siły niezniszczalnego życia. Dane Mu jest bowiem takie świadectwo: Ty jesteś kapłanem na wieki na wzór Melchizedeka.*

## **21.01.2021, czwartek – Ewangelia według św. Marka 3,7-12**

*Jezus oddalił się ze swymi uczniami w stronę jeziora. A szło za Nim wielkie mnóstwo ludu z Galilei. Także z Judei, z Jerozolimy, z Idumei i Zajordania oraz z okolic Tyru i Sydonu szło do Niego mnóstwo wielkie na wieść o Jego wielkich czynach. Toteż polecił swym uczniom, żeby łódka była dla Niego stale w pogotowiu ze względu na tłum, aby się na Niego nie tłoczyli.*

*Wielu bowiem uzdrowił i wskutek tego wszyscy, którzy mieli jakieś choroby, cisnęli się do Niego, aby się Go dotknąć. Nawet duchy nieczyste na Jego widok padały przed Nim i wołały: „Ty jesteś Syn Boży”. Lecz On surowo im zabraniał, żeby Go nie ujawniały.*

## **22.01.2021, piątek – Ewangelia według św. Marka 3, 13-19**

*Jezus wszedł na górę i przywołał do siebie tych, których sam chciał, a oni przyszedli do Niego. I ustanowił Dwunastu, aby Mu towarzyszyli, by mógł wysyłać ich na głoszenie nauki i by mieli władzę wypędzać złe duchy.*

*Ustanowił więc Dwunastu: Szymona, któremu nadał imię Piotr; dalej Jakuba, syna Zebedeusza, i Jana, brata Jakuba, którym nadał przydomek Boanerges, to znaczy synowie gromu; dalej Andrzeja, Filipa, Bartłomieja, Mateusza, Tomasza, Jakuba, syna Alfeusza, Tadeusza, Szymona Gorliwego i Judasza Iskariotę, który właśnie Go wydał.*

## **23.01.2021, sobota – Ewangelia według św. Marka 3,20-21**

*Jezus przyszedł do domu, a tłum znów się zbierał, tak że nawet posilić się nie mogli. Gdy to postyszeli Jego bliscy, wybrali się, żeby Go powstrzymać. Mówiono bowiem: «Odszedł od zmysłów».*

## 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 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*.

## ***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)*. Zadaż 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)