

Chodzić w Duchu Świętym

16 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)

18.07.2021

Teksty dostępne na stronie: www.onjest.pl

Rysunek tygodnia:



BÓG, KTÓRY JEST-
JEST NIEUSTANNIE

OBECNY W TWOIM ŻYCIU

W POWIĘKSZAJĄCEJ SIĘ RODZINIE,
ZMIANIE PRACY, NOWYM MIESZKANIU,
W SUSZY, ULEWIE, WYROJU PSZCZOŁ,
PROBLEMACH WYCHOWAWCZYCH, ZŁAMANEJ
LEWEJ NODZE...

BYŁ OBECNY OD ZAWSZE
I BĘDZIE Z TOBĄ.

BÓG CI TO OBIĘCAŁ.

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

18.07.2021, niedziela , Bł. Szymona z Lipnicy

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO DOŚWIADCZYĆ TROSKI PASTERZA

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 23, 1-6

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:

- Naród Wybrany wyobrażał sobie Boga także jako Dobrego Pasterza. Król Dawid często doświadczał ogromnych trudów, niebezpieczeństwa i zwykłych braków, ale to właśnie On pisze: *Pan jest moim pasterzem, nie brak mi niczego. Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach. Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach przez wzgląd na swoje imię.*
- Chociaż był ścigany i prześladowany to pisze, że są to właściwe ścieżki ze względu na Boże imię. Kiedy spojrzymy na całą historię Dawida, to możemy powiedzieć, że to był trudny, ale dobry czas dla jego wiary, dla jego wzrastania w roli wojownika i przyjaciela. Czas dobrobytu i chwały wcale mu nie służył, był raczej powodem jego wyniosłości, cudzołóstwa i nieszczęść w jego własnej rodzinie.
- Dawid z całą mocą i wiarą wyznaje, że *choćbym chodził ciemną doliną, zła się nie ulęknę, bo Ty jesteś ze mną. Twój kij i Twoja laska są tym, co mnie pociesza.* Jego siła była związana z jego wiarą. Z podobną wiarą i mocą mówił do Goliata wyruszając do walki: *Ty idziesz na mnie z mieczem, dzidą i zakrzywionym nożem, ja zaś idę na ciebie w imię Pana Zastępów, Boga wojsk izraelskich, którym urągałeś. Dziś właśnie odda cię Pan w moja rękę, pokonam cię i utnę ci głowę* (1Sm 17, 45-46a).
- Nasze trudne sytuacje przeżywane w łączności z Jezusem mogą być owym zielonym pastwiskiem potrzebnym w naszym życiu do oczyszczenia, wzrostu w wierze i przyjęcia w pełni naszej misji życiowej. Wszystko zależy od tego, co zrobimy z naszymi trudnymi sytuacjami. Jak się zachowujesz w trudnych doświadczeniach życiowych? Czy oddajesz je Jezusowi? Czy potrafisz za nie dziękować, wierząc, że Pan wykorzysta je do tego, aby poprowadzić cię dalej, na *zielone pastwiska*?

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

Teraz zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Jezu, dziękuję Ci za dar wiary. Proszę Cię o łaskę dostrzegania Twojej obecności w moich trudnych sytuacjach. Proszę Cię, abym chciał i potrafił opierać się na Tobie.

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?

19.07.2021, poniedziałek

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO ODKRYĆ DROGĘ DO WOLNOŚCI

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

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Księga Wyjścia 14, 5-9a. 10-18

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:

- Dla narodu Izraela wychodzenie z niewoli egipskiej nie było proste. Na czym polegał problem? Izraelici byli niewolnikami, a ich podstawową potrzebą była potrzeba bezpieczeństwa. Tak bowiem mówili do Mojżesza: *Czyż nie mówiliśmy ci wyraźnie w Egipcie: Zostaw nas w spokoju, chcemy służyć Egipcjanom? Lepiej bowiem nam było służyć im, niż umierać na tej pustyni*». Wychodzenie z niewoli w pierwszym rzędzie musi dokonać się w człowieku, w jego wnętrzu, a jest to proces długofalowy. Ten proces naznaczony jest etapami poznawania Prawdy, którą jest Jezus oraz prawdy o sobie samym, o tym kim naprawdę jesteśmy i o tym, co nami steruje. Jezus mówi: *Poznacie prawdę, a prawda was wyzwoli.* (J 8,32) Czy masz świadomość swoich niewoli? Czy masz świadomość, gdzie leżą korzenie tych niewoli? Nazwij je, przyjdź z nimi przed oblicze Pana, który jest Prawdą.
- Poznanie swoich niewoli, to jeszcze za mało. Poznanie nie oznacza automatycznie wyjścia z niewoli. Izraelici wychodzili z niewoli, gdy w praktyce uczynili to, co Bóg im przekazał przez Mojżesza. Jakie słowo otrzymali od Pana? *Powiedz Izraelitom, niech ruszają w drogę. Ty zaś podnieś swą laskę i wyciągnij rękę nad morze, i rozdziel je na dwoje, a wejdą Izraelici w środek morza na suchą ziemię.* Bóg żywy pokazał im kierunek wyjścia, a ten, po ludzku, wydawał się nie do zrealizowania, bo jak tu iść przez środek morza? Wolność domaga się przekraczania ludzkiego myślenia i bycia posłusznym Bożym wezwaniom. Taka postawa potrzebuje wzrastania w wierze i zaufania. Czy wzrastasz w wierze i czy o to prosisz? Czy jesteś posłuszny Bożym wezwaniom?

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 zapraszasz mnie do Swojej wolności. Dziękuję Ci za dar wiary i łaskę wzrastania w wierze.

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?

20.07.2021, wtorek , Bł. Czesława

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO ŻYĆ W RODZINIE 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:

Ewangelia według św. Mateusza 12, 46 – 50

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 wyciągnąwszy rękę ku swoim uczniom, rzekł: „oto moja matka i moi bracia. Bo kto pełni wolę Ojca mego, który jest w niebie, ten Mi jest bratem, siostrą i matką. Jezus pokazał nam, jak traktuje wspólnotę ludzi, którzy wierzą w Boga i żyją według Jego woli. Taka wspólnota jest najbliższą rodziną Jezusa. Czy ja też umiem traktować swoją wspólnotę parafialną jak rodzinę? Czy we wspólnocie, w której uczestniczę widzę swoje siostry i swoich braci? Czy moja własna rodzina nie jest dla mnie “oczkiem w głowie” a inne rodziny to obcy?*
- *Kto kocha ojca lub matkę bardziej niż Mnie, nie jest Mnie godzien. I kto kocha syna lub córkę bardziej niż Mnie, nie jest Mnie godzien (Mt 10, 37). Bez miłości rodzicielskiej nie wychowalibyśmy dzieci. Jednak miłość rodzicielska może też być ślepa i zasłonić nam Jezusa. Nie możemy w imię miłości rodzicielskiej zaprzecić się Jezusa i działać wbrew Jego nauce. Czy prawdziwym celem mego życia jest Królestwo Niebieskie dla mnie i moich dzieci czy zaspokajanie kaprysów moich i mych dzieci?*
- *Nikogo też na ziemi nie nazywajcie waszym ojcem; jeden bowiem jest Ojciec wasz, Ten w niebie (Mt 23, 9). Zgodnie z czwartym przykazaniem winniśmy cześć i staranie o naszych rodziców, szczególnie wtedy, gdy stają się chorzy i niedołążni. Jednak nie zawsze musimy iść ich drogą, szczególnie wtedy, gdy droga ta nie prowadzi do Domu Ojca. Czy zawsze pamiętam, że oprócz ziemskich rodziców jest jeszcze ktoś komu na mnie bardzo zależy i któremu też winienem cześć a także uwielbienie?*

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 chcę żyć w Twojej rodzinie. Dopomóż abym był tego godzien.

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?

21.07.2021, środa , Św. Wawrzyńca z Brindisi

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM DZISIAJ

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:

Ps 78, 18-19.23-28

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:

- Było inaczej, niż się spodziewali. Od tego wszystko się zaczęło. Chcieli sytości, obfitości - bo takie mieli wyobrażenie ukształtowane w Egipcie. Pan Bóg tymczasem dał im tyle, by mogli przetrwać jeden dzień. Uczyli się zaufania, zależności od Boga, posłuszeństwa, ale także wdzięczności.
- Miłość Boża. To jest pokarm, którego potrzebujemy, by żyć. Bez niego umieramy, nawet jeśli zewnętrznie dochodzimy do dziewięćdziesiątki. Świat jest pustynią, po której błąkają się miliardy ludzi, szukając miłości. Pan Bóg uczy mnie, że choć Jego miłość jest wieczna, to o poranku daje mi jednodniową porcję. Mówi: *przeżyj ten jeden dzień w miłości ze Mną. Nie myśl o wczoraj, nie myśl o jutrze. Dzisiaj jestem z tobą, jestem twoim chlebem, jestem twoją miłością.*
- Niesamowite jest to, że manna była pokarmem jednodniowym, którego nie wolno było zbierać na zapas - a zarazem dostawali ją codziennie, bez żadnych ograniczeń. Czego mnie to uczy? Nowego spojrzenia na działanie Pana Boga, który daje mi tylko dziś - nic więcej - a zarazem daje mi wieczność, życie w miłości bez żadnych ograniczeń, poza czasem, chorobami, śmiercią, zdradą, bólem, kłamstwem... O Panie, pozwól, może wreszcie ten dzień będzie moim ostatnim.

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:** Chleb niebiański dał nam Pan na życie wieczne - jak dobrze, że jesteś, Panie.

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?

22.07.2021, czwartek , Wspomnienie św. Marii Magdaleny

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM Z PRAGNIENIEM BOGA

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 63, 2. 3 - 4. 5 - 6. 8 - 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:

- Swego czasu spowiednik w czasie rozmowy zlecił mi, abym zwróciła uwagę na Psalm 63, który zapewne będzie przydatny w moim rozwoju duchowym. I tak też się stało. Zresztą Psalmi były i są moją ulubioną formą modlitwy. Sięgam po nie często, wszak adresatem ich jest Bóg. Mogę przez nie uwielbiać Boga Ojca i odnajdywać w nich siebie, swoje potrzeby i problemy. Wchodzić przez nie w relację z Nim we wszystkim co przydarza mi się w życiu.
- On - miłość nieskończona, która przerasta wszystko i wszystkich, która przygarnia i rozwija każdego, kto wchodzi z Nim w relację – jest „*Bogiem, którego szukam*” i którego „*pragnie moja dusza*”, by w pełni poczuć się Jego dzieckiem w świecie, który dla mnie stworzył i który dla mnie zaplanował. Jest Bogiem, w którego „*wpatruję się w świątyni*”, gdy adoruję Go w Najświętszym Sakramencie i uczestniczę w przeistoczeniu podczas Eucharystii, którego błogosławię za każdy Jego dar i za moje życie. Jest Bogiem, który obdarza mnie łaskami „*cenniejszymi niż życie*”, jakie by one nie były. Wreszcie jest Bogiem, „*który stał się dla mnie pomocą*”. Bez Niego nie wyobrażam już sobie swojego życia. Mogę śmiało powiedzieć za psalmistą, że „*jest opoką mego serca i mym udziałem na zawsze*” (zob.: Ps 73, 25). Mogę „*w cieniu Jego skrzydeł wołać radośnie*”, licząc na to, że wesprze mnie w każdym czasie. Mogę czuć się Jego oblubienicą jak bohaterka dzisiejszej Ewangelii, Maria Magdalena, którą Chrystus uwolnił od zła, pochylając się nad nią z bezgraniczną miłością i dla której stał się wszystkim. Po spotkaniu ze Zmartwychwstałym stała się pierwszą apostołką i prorokinią, która głosiła Jego chwałę. Oby tak potrafił każdy z nas.
- W jaki sposób Bóg jest obecny i działa w Twoim życiu? Czy potrafisz z wdzięcznością rozmawiać z Nim o wszystkim i pragnąć Jego bliskości? Czy trwasz wiernie przy Bogu z nadzieją, że już „*nic nie zdoła cię odłączyć od Jego miłości*” (zob.: Rz 8, 39)?

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:** Chwała Bogu w Trójcy Świętej Jedynemu, za którym tęsknię, w którym odnajduję pokój, radość i nadzieję na życie wieczne.

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?

23.07.2021, piątek , św. Brygidy, patronki Europy

CHODZIĆ W DUCH ŚWIĘTYM, TO OTWORZYĆ SIĘ NA ŻYCIE, KTÓRE ON PRZYNOŚI

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 Galatów 2,19 - 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:

- *Ja dla Prawa umarłem przez Prawo. Umarłem dla takiego prawa, które mówi, że na zbawienie można sobie zapracować przez dobre uczynki. Przyjąłem takie prawo, które mówi, że na moje zbawienie zapracował Jezus przez swoje ukrzyżowanie. Ja "przybijam do krzyża", czyli wyrzekam się swojej starej, grzesznej natury. Dokładnie tak, jak wtedy, gdy przy odnowieniu chrztu podczas liturgii wielkanocnej wyrzekam się szatana i wszystkich jego czynów we mnie i przyjmuję Jezusa przez wyznanie wiary. Tak naprawdę, to powtarzam to przy każdej okazji, np. podczas liturgii chrzcielnej, bo zauważyłem, jak ważny jest dla mnie akt wyrzeczenia się grzechu i odnowienia zaufania Jezusowi. Zresztą każdy sakrament pojednania jest tym samym - pomyśl o tym, że może warto, aby był regularny?*
- *Ten ponawiany akt wiary dodaje mi siły. Wtedy otwiera się niebo i święty Duch Boży przychodzi do mnie ze swoją nową dynamiką, która nazywa się wiara, nadzieja i miłość - to oznacza właśnie, że żyje we mnie Chrystus. Wiara, nadzieja i miłość, które pochodzą nie ze mnie, tylko z Ducha Bożego motywują mnie do tego, by na nowo dążyć do tego, co w górze, nie do tego co na ziemi. Umarliście bowiem i wasze życie jest ukryte z Chrystusem w Bogu (Kol 3, 1-3).*
- *Choć nadal prowadzę życie w ciele... Nieszczęsny ja człowiek! Któż mnie wyzwoli z ciała, [co wiedzie ku] tej śmierci? Dzięki niech będą Bogu przez Jezusa Chrystusa, Pana naszego! (Rz 7,24). Dopóki żyjemy na ziemi, dopóty będziemy mierzyć się z naszymi słabościami i potrzebujemy ciągłego zwracania się ku Jezusowi z prośbą o wyzwalenie nas, o wydoskonalanie w nas wiary, nadziei i miłości, aby żyć jako wolne Boże dzieci. I tak zachęcam cię bracie i sestro, do takiego wołania o świętego Bożego Ducha, aż dojdziemy wszyscy razem do jedności wiary i pełnego poznania Syna Bożego, do człowieka doskonałego, do miary wielkości według Pełni Chrystusa (Ef 4,13).*

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:** A kto słyszy, niech powie: «Przyjdź!» I kto odczuwa pragnienie, niech przyjdzie, kto chce, niech wody życia darmo zaczerpnie.*

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?

24.07.2021, sobota , Św. Kingi

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO ZBROIĆ SIĘ W CIERPLIWOŚĆ

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 13, 24-30

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 porównuje królestwo niebieskie do człowieka, który posiał dobre nasienie na swojej roli. *Lecz gdy ludzie spali, przyszedł jego nieprzyjaciel, nasiał chwastu między pszenicę i odszedł.* My również zdumieni jesteśmy sytuacjami, które nas spotykają, choćby z naszymi dziećmi. Otrzymali od nas dobre ziarno, najpierw naszej obecności, następnie naszej miłości i ostatecznie naszej ofiary, a oglądamy chwast, którego nie zasialiśmy. Albo wyświadczamy jakieś dobro drugiemu człowiekowi a spotykamy się z odrzuceniem, niechęcią i nawet wrogością.
- W tym wszystkim może myślimy w pierwszej kolejności o ludziach i ich ułomnościach a zapominamy, że naszym prawdziwym przeciwnikiem jest szatan, któremu zależy na zniszczeniu, osłabieniu lub pogorszeniu naszej relacji z innymi ludźmi. W tej walce, która jest walką duchową, możemy używać jedynie duchowej broni, na przykład w postaci modlitwy i postu. Na ile w różnych konfliktach widzisz w pierwszej kolejności drugiego człowieka jako przeciwnika a na ile potrafisz dostrzec, że tak naprawdę może się za tym wszystkim kryć duch siejący zamęt i niezgodę?
- Jezus zachęca nas do cierpliwości. Gospodarz do swoich sług mówi, aby nie wrywali chwastu z pszenicy, ponieważ wyrwą z nim także dobre ziarno, czasami przecież nie sposób pozbyć się jednego nie uszkadzając drugiego. *Pozwólcie obojgu rósć aż do żniwa; a w czasie żniwa powiem żeńcom: Zbierzcie najpierw chwast i powiążcie go w snopki na spalenie; pszenicę zaś zwieźcie do mego spichlerza.* Czy modlisz się i pościsz za osoby, które wybrały złą drogę życia? Czy dziękujesz i uwielbiasz za osoby, które są trudne? Czy potrafisz być wobec nich cierpliwy?

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 proszę Cię o cierpliwe rozwijanie tego, co jest powołaniem mojego życia – małżeństwa, rodziny, moich umiejętności i uzdolnień.

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

18.07.2021, niedziela – Psalm 23, 1-6

*Pan jest moim pasterzem,
niczego mi nie braknie.
Pozwala mi leżeć
na zielonych pastwiskach.
Prowadzi mnie nad wody, gdzie mogę odpocząć,
orzeźwia moją duszę.
Wiedzie mnie po właściwych ścieżkach
przez wzgląd na swoją chwałę.
Chociażbym przechodził przez ciemną dolinę
zła się nie ulęknię, bo Ty jesteś ze mną.
Kij Twój i laska pasterska
są moją pociechą.
Stół dla mnie zastawiasz
na oczach mych wrogów.
Namaszczasz mi głowę olejkim,
a kielich mój pełny po brzegi.
Dobroć i łaska pójdą w ślad za mną
przez wszystkie dni mego życia
i zamieszkać w domu Pana
po najdłuższe czasy.*

19.07.2021, poniedziałek – Księga Wyjścia 14, 5-9a. 10-18

Gdy doniesiono królowi egipskiemu o ucieczce ludu, zmieniło się usposobienie faraona i jego sług względem niego i rzekli: «Cóż uczyniliśmy, pozwalając Izraelowi porzucić u nas służbę?» Rozkazał wówczas faraon zaprzęgać swoje rydwany i zabrał ludzi swoich z sobą. Wziął sześćset rydwanów wyborowych oraz wszystkie inne rydwany egipskie, a na każdym z nich byli dzielni wojownicy. Pan uczynił upartym serce faraona, króla egipskiego, który urządził pościg za Izraelitami. Ci jednak wyszli swobodnie. Egipcjanie więc ścigali ich i dopędzili obozujących nad morzem. A gdy się przybliżył faraon, Izraelici podnieśli oczy i ujrawszy, że Egipcjanie ciągną za nimi, ogromnie się przerazili. Izraelici podnieśli głośnie wołanie do Pana. Rzekli do Mojżesza: «Czyż brakowało grobów w Egipcie, że nas tu przyprowadziłeś, abyśmy pomarli na pustyni? Cóż uczyniłeś nam przez to, że wyprowadziłeś nas z Egiptu? Czyż nie mówiliśmy ci wyraźnie w Egipcie: Zostaw nas w spokoju, chcemy służyć Egipcjanom? Lepiej bowiem nam było służyć im, niż umierać na tej pustyni». Mojżesz odpowiedział ludowi: «Nie bójcie się! Pozostańcie na swoim miejscu, a zobaczycie zbawienie od Pana, jakie zgotuje nam dzisiaj.

Egipcjan bowiem, których widzicie teraz, nie będziecie już nigdy oglądać. Pan będzie walczył za was, a wy pozostaniecie spokojni». Pan rzekł do Mojżesza: «Czemu głośno wołasz do Mnie? Powiedz Izraelitom, niech ruszają w drogę. Ty zaś podnieś swą laskę i wyciągnij rękę nad morze, i rozdziel je na dwoje, a wejdą Izraelici w środek morza na suchą ziemię. Ja natomiast uczynię upartymi serca Egipcjan, tak że pójdą za nimi. Wtedy okażę moją potęgę wobec faraona, całego wojska jego, rydwanów i wszystkich jego jeźdźców. A gdy okażę moją potęgę wobec faraona, jego rydwanów i jeźdźców, wtedy poznają Egipcjanie, że Ja jestem Pan».

20.07.2021, wtorek – Ewangelia według św. Mateusza 12, 46 – 50

“Gdy Jezus przemawiał do tłumów, oto Jego Matka i bracia stanęli na dworze i chcieli z Nim mówić.

Ktoś rzekł do Niego: „oto Twoja Matka i Twoi bracia stoją na dworze i chcą mówić z Tobą”.

Lecz On odpowiedział temu, który Mu to oznajmił: „któż jest moją matką i którzy są moimi braćmi?”

I wyciągnąwszy rękę ku swoim uczniom, rzekł: „oto moja matka i moi bracia. Bo kto pełni wolę Ojca mego, który jest w niebie, ten Mi jest bratem, siostrą i matką”.

21.07.2021, środa – Ps 78, 18-19.23-28

*Na próbę wystawili w sercach swoich Boga,
żądając stawy dla swego łakomstwa.*

*Mówili przeciw Bogu: „Czyż Bóg potrafi
stół nakryć na pustyni?”*

*Jednak z góry wydał rozkaz chmurom
i bramy nieba otworzył.*

*Jak deszcz spuścił mannę do jedzenia,
podarował im chleb niebieski.*

*Spożywał człowiek chleb aniołów,
zesłał im jadła do syta.*

*Wzbudził na niebie wiatr od strony wschodu,
mocą swą przywiódł wiatr południowy.*

*I zesłał na nich mięso jak chmurę pyłu,
ptaki skrzydlate jak morski piasek.*

*Sprawił, że pospadały na ich obóz,
dokoła ich namiotów.*

22.07.2021, czwartek – Psalm 63, 2. 3 - 4. 5 - 6. 8 - 9

*Boże mój, Boże, szukam Ciebie
i pragnie Ciebie moja dusza.
Ciało moje tęskni za Tobą,
jak ziemia zeschła i łaknąca wody.
Oto wpatruję się w Ciebie w świątyni,
by ujrzeć Twą potęgę i chwałę.
Twoja łaska jest cenniejsza od życia,
więc sławić Cię będą moje wargi.
Będę Cię wielbił przez całe me życie
i wzniosę ręce w imię Twoje.
Moja dusza syci się obficie,
a usta Cię wielbią radosnymi wargami.
Bo stałeś się dla mnie pomocą
i w cieniu Twych skrzydeł wołam radośnie:
Do Ciebie Ignie moja dusza,
prawica Twoja mnie wspiera.*

23.07.2021, piątek – List do Galatów 2,19 - 20

Bracia:

*Ja dla Prawa umarłem przez Prawo, aby żyć dla Boga: razem z Chrystusem
zostałem przybity do krzyża.
Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus.
Choć nadal prowadzę życie w ciele, jednak obecne życie moje jest życiem
wiary w Syna Bożego, który umiłował mnie i samego siebie wydał za mnie.*

24.07.2021, sobota – Ewangelia według św. Mateusza 13, 24-30

*Inną przypowieść im przedłożył : « Królestwo niebieskie podobne jest do
człowieka , który posiał dobre nasienie na swej roli . Lecz gdy ludzie spali ,
przyszedł jego nieprzyjaciel , nasiał chwastu między pszenicę i odszedł . A gdy
zboże wyrosło i wypuściło kłosa , wtedy pojawił się i chwast . Słudzy
gospodarza przyszli i zapytali go : ” Panie , czy nie posiałeś dobrego nasienia
na swej roli ? Skąd więc wziął się na niej chwast ? ” Odpowiedział im : ”
Nieprzyjazny człowiek to sprawił “ . Rzekli mu słudzy : ” Chcesz więc , żebyśmy
poszli i zebrali go ? ” A on im odrzekł : ” Nie , byście zbierając chwast nie
wyrwali razem z nim i pszenicy . Pozwólcie obojgu rósć aż do żniwa ; a w
czasie żniwa powiem żeńcom : Zbierzcie najpierw chwast i powiążcie go w
snopki na spalenie ; pszenicę zaś zwieźcie do mego spichlerza “ ».*

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 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)*. Zadał 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)