

# Chodzić w Duchu Świętym

29 tydzień zwykły

Czytanie i rozważanie Słowa Bożego



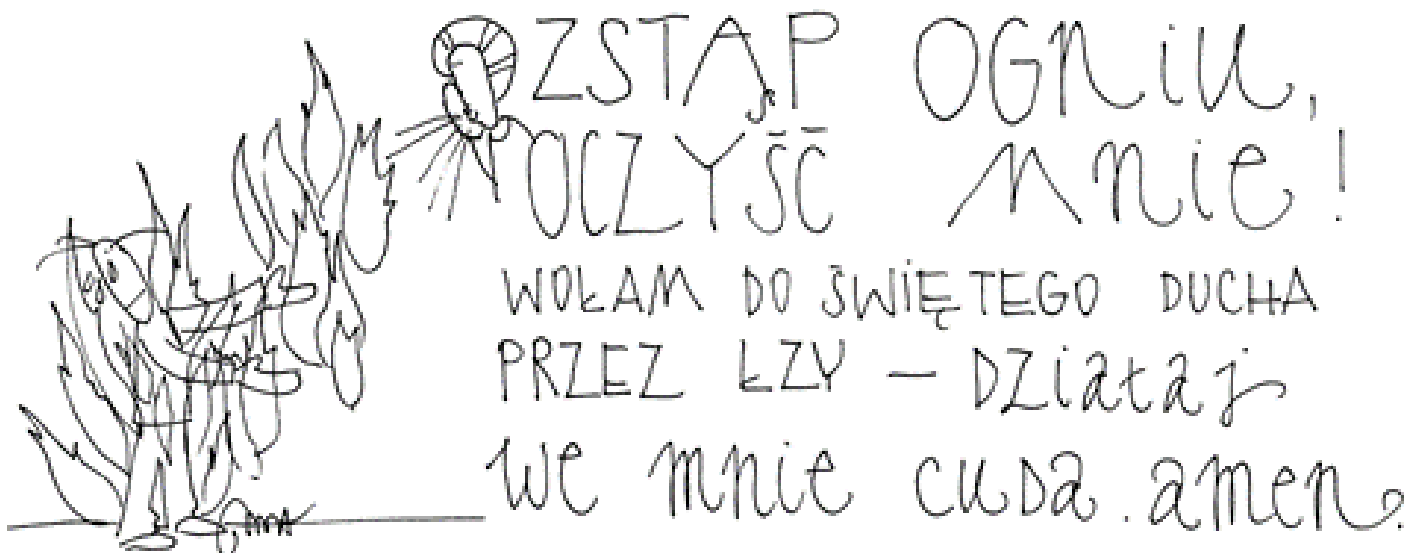
*Bez wiary zaś nie można podobać się Bogu (Hbr 11,6)*

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

17.10.2021

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

Rysunek tygodnia:



Opracowanie rozważań:	Jolanta i Jerzy Prokopiuk, Łukasz Kneć, Monika Mosior, Jolanta Mikos, Przemek Rożnowski, Elżbieta Gładka, Józefa Zygmunt – Dłubacz, Maria Bodys, Małgorzata Marsicka, Monika Klawikowska, Małgorzata Wojdowska, Agnieszka Fryca-Kubińska, Patrycja Nocoń, Mateusz Kisiel, Sławomir Łasiewicki, Magdalena Fojutowska, Katarzyna Piwko – Zacharska, Piotr Stawiński
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

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

17.10.2021, niedziela , Św. Ignacego Antiocheńskiego

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO MIEĆ PRAGNIENIE SŁUŻBY

**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 10, 42-45

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:

- Służyć i dać swoje życie jako okup za wielu - jak Ja w tym świecie, zaganianym zapracowanym, gdy ciągle gdzieś się spieszymy mogę służyć drugiemu człowiekowi z miłością? To trudne, gdy patrzymy na to tak po ludzku...ale jak tylko zatrzymamy się na chwilę i wyrwiemy z pędu, otworzymy serce na działanie Ducha Świętego dostrzeżemy tę małą chwilę w, której możemy się pomodlić za bliskich, za tych którzy po prostu dali się pochłonać światu i nie dostrzegają Jezusa. Może ktoś powie, że to mało, ale czy właśnie ta chwila, którą z miłością oddam we władanie Jezusowi, może nie działać cudów?
- Służyć to oddawać swój czas komuś innemu, ktoś może powiedzieć no przecież pomagam dzieciom, sprzątam, gotuję, robię zakupy, pomagam w kościele, modłę się – czy to nie wystarczy? Jezus przyszedł na świat, aby nas zbawić i oddał Swoje życie z miłości do człowieka. Wszystko co robił Jezus, robił z Miłości, a czy ja wykonuję swoje mniejsze i większe obowiązki z miłości i dla miłości? Czy może stały się one tylko suchymi obowiązkami, trudną do zniesienia uciążliwością albo kamieniem u szyi... ?
- *Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię* (Mt 11,28). Tu jest wytchnienie dla utrudzonego, źródło sensu dla zrezygnowanego, nowa nadzieja do tego, że moje istnienie, moje wysiłki wobec przeciwności wydające się czasami biciem głową w mur niezrozumienia czy obojętności – że to wszystko ma sens – przez Jezusa, z Jezusem i w Jezusie.

### 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 Ty jesteś Miłością, naucz mnie służyć z miłością tak abym czuła to pragnienie w sercu a nie tylko z obowiązku.

*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?

18.10.2021, poniedziałek , Święto św. Łukasza, Ewangelisty

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO UPODABNIAĆ SIĘ DO JEZUSA 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:

### 2 List do Tymoteusza 4, 9-17

*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:

- Paweł przeżywa w swoim życiu ciężki czas. Głoszenie Dobrej Nowiny naznaczone jest trudem i rozczarowaniem: *Demas bowiem mię opuścił umiłowawszy ten świat i podążył do Tesaloniki. [...] Aleksander, brązownik, wyrządził mi wiele zła; odda mu Pan według Jego uczynków. [...] W pierwszej mojej obronie nikt przy mnie nie stanął, ale mnie wszyscy opuścili: niech im to będzie policzone!*
- Czyż sami nie przeżywamy podobnych rozczarowań ludźmi? Niewielu z nich jest wielkodusznych. Dopóki mają interes to są i biorą. Często nasza służba w domu, we wspólnocie, w środowisku pracy naznaczona jest niewdzięcznością i obojętnością. Jednak wówczas mamy możliwość upodobniania się do Jezusa odrzuconego i wzgardzonego. Tego, który uczynił rzeczy nieprawdopodobne (uzdrowiał, wypędzał złe duchy, wskrzeszał, nadawał nowy sens życia, rodził nadzieję), a został odrzucony i ukrzyżowany. Często w pieśniach śpiewamy, że chcemy być jak Jezus - czy także jak Jezus odrzucony i wzgardzony czy tylko jako ten, którego podziwiano za znaki i cuda?
- Sytuacje trudne mogą także rodzić wdzięczność wobec osób, które z nami współpracują. Możemy docenić tych, którzy są, może nieliczni, ale dzięki którym mamy z kim współpracować i nieść dobro innym pomimo niewdzięczności i obojętności. Czy dziękuję Jezusowi za osoby, z którymi współpracuję? Czy dziękuję za okazane dobro, ofiarowany czas lub trud innych?
- Na koniec Paweł jednak zaznacza, że Pan go nie opuścił, ale podtrzymał tak, aby mógł do końca zrealizować powierzoną mu misję. *Natomiast Pan stanął przy mnie i wzmocnił mię, żeby się przeze mnie dopełniło głoszenie Ewangelii i żeby wszystkie narody je posłyszały; wyrwany też zostałem z paszczy lwa. Zdarza się, że Bóg doprowadza nas do sytuacji granicznych, aby objawić swoją moc i wypróbować naszą wiarę. Czy trwam przy Nim bez względu na wszystko?*

### **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:** Jezus, proszę Cię o łaskę dobrych współpracowników, najlepiej przyjaciół. Przymnóż mi wiary, aby mi jej nie zabrakło w sytuacjach trudnych.*

*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?*

19.10.2021, wtorek , Św. Jana de Brebeuf, Izaaka Joguesa oraz Towarzyszy  
**CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO PRZEMIENIAĆ SVOJE ŻYCIE MOCA  
CHRYSTUSA**

**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:*

**Listu Św. Pawła do Rzymian Rz 5, 12. 15b. 17-19. 20b-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:*

- *„Przez jednego człowieka grzech wszedł do świata”* Tak właśnie widzę swoje życie. Co chwila upadam i choć obiecuję sobie, że już więcej się to nie wydarzy, to znowu grzeszę. Grzech jest we mnie, bo jestem człowiekiem z krwi i kości. I choćbym nie wiem jak walczył, przełamywałem samego siebie, trenowałem umysł i ciało, to zawsze odwrócę się od nieskończonej miłości Boga. Ten fragment uświadamia mi, że ja sam nie jestem w stanie zwyciężyć grzechu. Tylko Jezus Chrystus jest w stanie usprawiedliwić mnie i prowadzić do zbawienia.
- *Wiem, że to wielkie słowa, ale ja widzę to w praktyce w tym, że tylko dzięki Jezusowi, który działa w Sakramentach oraz przez moją wspólnotę, uczę się jak rozmawiać a nie krzyczeć, jak służyć a nie zarządzać, jak wybaczać z miłości. Te praktyczne działania Boga to dialog małżeński, codzienne spotkanie ze Słowem Bożym, modlitwa rodzinna i małżeńska oraz rozmowy z ludźmi, którzy tak jak ja, chcą być przy Jezusie i Jego uczynili swoim Panem.*
- *Na koniec chciałbym ci przypomnieć, że Pan Jezus kocha cię takim jaki jesteś, nawet gdy czujesz się bardzo grzeszny „gdzie jednak wzmógł się grzech, tam jeszcze obficie rozlała się łaska”. On pragnie wyzwolić cię ze skutków twoich grzechów „oto stoję u drzwi i kołaczę”. Jeśli nie wiesz, jak ma się to dokonać, po prostu oddaj Jemu swoje życie takim, jakie jest, a On przemieni je w drogę „wiodącą do życia wiecznego”.*

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

*Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie Jezu oddaję Ci moje życie, w którym wciąż odwracam się od Ciebie i zapominam, co to miłość Boga i bliźniego. Prowadź mnie Jezu! Jezu ufam 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?*

20.10.2021, środa , Św. Jana Kantego

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO BYĆ W GŁĘBOKICH RELACJACH ZE SWOIM PANEM

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

**Lectio (czytanie)** – przeczytaj:

### Ewangelia według św. Łukasza 12, 39-48

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:

- Przyjście Pana może być różne, ponieważ Boże nawiedzenia są różne. Nowy Przekład Dynamiczny słowa Bożego ukazuje się to jeszcze czytelniej: *Zrozumcie zatem, jak ważne jest zachowanie nieustannej gotowości! [...] Skoro jednak nie ma takiej wiedzy, to powinien nieustannie czuwać, by nie dać się zaskoczyć.* Takie nawiedzenie miał Ananiasz w związku nawróconym Szawłem. «*Panie - odpowiedział Ananiasz - słyszałem z wielu stron, jak dużo złego wyrządził ten człowiek świętym Twoim w Jerozolimie. I ma on także władzę od arcykapłanów więzić tutaj wszystkich, którzy wzywają Twego imienia*». «*Idź - odpowiedział mu Pan - bo wybrałem sobie tego człowieka za narzędzie. On zanieś imię moje do pogan i królów, i do synów Izraela. I pokażę mu, jak wiele będzie musiał wycierpieć dla mego imienia*». Wtedy Ananiasz poszedł. (Dz 9, 13-16) Czy jesteś wrażliwy na Boże nawiedzenia? Czy żyjesz ze wzmożoną uwagą, to znaczy, czy czuwasz?
- Nieustanne czuwanie związane jest z głębokimi relacjami z Jezusem Chrystusem, reagowaniem na Jego wezwania, kochaniem Jego słowa. *W dniu mojego powrotu prawdziwie okaże się, który z was, moich sług, był wierny i roztropany. Wtedy zweryfikuje się, czy ci, którym przydzieliłem zadanie karmienia innych współsług, dawali im właściwy pokarm w stosownym czasie.* Nieustanne czuwanie, to współpraca z Bożą łaską i wejście w stały proces nawracania się. Sąd Boży będzie polegał na oddzieleniu jednych ludzi od drugich według kryterium wytrwania w Chrystusie tzn. wytrwania w Bożym Słowie i Bożym Duchu. Potrzebujemy zatem nieustannie wzrastać w wierze i z determinacją prosić o wzrastanie w wierze, aby wykonać swoje zadanie do końca. Czy wzrastasz w relacjach z Jezusem Chrystusem? Do czego cię ostatnio zapraszał? Ile czasu poświęcasz na budowanie relacji 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 przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Jezu, dziękuję Ci za relacje czuwania. Dziękuję Ci, że mogę być z Tobą na poziomie wiary biblijnej- posłuszeństwa Twojemu słowu.

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?

21.10.2021, czwartek , Bł. Jakuba Strzemię

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO WZRASTAĆ W POZNANIU PRAWDY

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

**Lectio (czytanie)** – przeczytaj:

### Ewangelia według św. Łukasza 12, 49-53

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:

- *Przyszedłem ogień rzucić na ziemię i jakże pragnę, ażeby już zapłonął. Czy myślicie, że przyszedłem dać ziemi pokój? Nie, powiadam wam, lecz rozłam. Te słowa Jezusa łamią Jego wizerunek zawsze spokojnego, łagodnego, takiego niby hippisa, którego celem jest zadowolenie i pojednanie wszystkich. Czy Ty tak o Nim nie myślisz?*
- *Czy możesz powiedzieć, że znasz Jezusa? Jak byś go opisał/ opisała? Jezus jest nie tylko w pełni Bogiem, ale i w pełni człowiekiem. Żyjąc wśród ludzi miał konkretny temperament, charakter, przeżywał różne emocje, miał swoje nawyki i sposób bycia. Nie wiemy dokładnie jaki był, jednak z ewangelii wyłania się człowiek pełen pasji, żyjący pełnią, przeżywający całą gamę uczuć. Jezus potrafił się wzruszyć do łez, unieść się wielką radością, okazywać czułość dzieciom, wołać pełnym głosem będąc wśród ludzi. Potrafił zauważyć pojedynczą osobę w tłumie. Potrafił cały dzień do późnej nocy być z ludźmi, a następnie wstać przed świtem na modlitwę. Był bezkompromisowy, mówił niewygodną prawdę - nie rozczulał się nad tym, że ktoś się poczuje urażony. Jednocześnie każdemu dawał szansę... i wolność, by Go przyjąć lub odrzucić.*
- *Czy nie "przycinasz" Jezusa i Dobrej Nowiny do swojej wizji, swoich potrzeb, lęków i ograniczeń? To kuszące, by przyjąć z ewangelii tylko to, co nie wymaga zbyt wiele wysiłku - taka miła "ewangelia light". Jezus wiedząc, że gra toczy się o ogromną stawkę - życie wieczne dusz, walczył o prawdę nie unikając trudnych pytań. Nie przebierał prawdy w błyskotki pochlebstw, małych kłamstewek. Z szacunku i miłości do człowieka stawiał przed nim prawdę i pozwalał dokonać wyboru - tak czynił od zawsze: *Kładę dziś przed tobą życie i szczęście, śmierć i nieszczęście. (...) Wybierajcie więc życie, abyście żyli wy i wasze potomstwo, miłując Pana, Boga swego, słuchając Jego głosu, Ignąc do Niego. (Pwt 30,15.19b-20) A jeżeli ktoś posłyszy słowa moje, ale ich nie zachowa, to Ja go nie sądzę. Nie przyszedłem bowiem po to, aby świat sądzić, ale aby świat zbawić. Kto gardzi Mną i nie przyjmuje słów moich, ten ma swego sędziego: słowo, które powiedziałem, ono to będzie go sądzić w dniu ostatecznym. (J 12, 47-48)**

### 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, proszę daj mi poznać jeszcze pełniej prawdę o Tobie i o postawie mojego 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?



22.10.2021, piątek

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO ROZPOZNAWAĆ CZAS OBECNY

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

**Lectio (czytanie)** – przeczytaj:

### Ewangelia według św. Łukasza 12,54-59

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:

- Bardzo się posunęliśmy w rozpoznawaniu materii. Coraz lepiej przewidujemy pogodę, prognozujemy zachowanie giełdy i jesteśmy w stanie ocenić poprzez badania potrzeby rynku. W kwestiach duchowych już nie mamy takich osiągnięć. Mam nawet wrażenie, że coraz mniej w nas umiejętności dostrzegania sfery niematerialnej. To ma ścisły związek z tym, że na ludzi także patrzymy tylko w perspektywie osiągnięć takich jak dobre studia, dobrze płatna praca, najlepsze wyniki w planach rozwojowych firmy.
- Czym w takim spostrzeganiu świata jest rezygnacja z dobrego stanowiska pracy na gorsze po to, aby być więcej w domu. Stratą czy zyskiem? Słabością czy męstwem?
- Nie jesteśmy tylko materią, mamy Ducha i jego też powinniśmy karmić i dbać o niego. Zaniedbanie duchowe może skutkować pozbawieniem się wieczności, a to strata, która się nie kończy. Jezus używa wobec słuchaczy słowa obłudnicy. To ludzie, którzy co innego mówią, co innego myślą, a co innego robią. Wynika z tego, że obecni słuchacze oszukują sami siebie. A może wśród tych słuchaczy jestem ja?

### 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, otwieraj oczy mego serca na świat Ducha.

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?

**23.10.2021, sobota , Św. Jana Kapistrana**

## **CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO NAPEŁNIAĆ SIĘ NIM KAŻDEGO DNIA**

**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:

### **Listu Św. Pawła do Rzymian 8, 1-11**

*Ponawiaj czytanie, aż znajdziesz fragment, który Cię porusza. Zatrzymaj się na nim.*

### **Meditatio (powtarzanie)**

*Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. Przeczytaj go powoli, delektując się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.*

**Rozważanie** – jeśli jednak nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

- Przypomnijmy sobie, że Kościół narodził się w dniu zesłania Ducha Świętego. Nie ma Kościoła, nie ma chrześcijanina, bez Ducha Świętego. Człowiek o własnych siłach nie jest w stanie wcielić Ewangelii w swoje życie. Tylko Duch Święty ma moc, oczywiście przy współpracy z człowiekiem, uczynić go chrześcijaninem. Dlatego chrześcijanin to człowiek żyjący w bliskiej zażyłości z Duchem Świętym: *Wy jednak nie żyjecie według ciała, lecz według Ducha, jeśli tylko Duch Boży w was mieszka. Jeżeli zaś kto nie ma Ducha Chrystusowego, ten do niego nie należy.*
- Paweł podkreśla także, że Duch, który wskrzesił Jezusa z martwych jest w stanie również i nas wyprowadzić z każdej naszej śmierci. Jeśli tylko Duch Boży w nas mieszka. Duch Święty ma moc objawić nam naszą śmierć na każdej naszej płaszczyźnie życia. Ma moc także objawić w nas Jezusowe zmartwychwstanie. Czy tylko jest w nas ten sam Duch, Duch Jezusa Chrystusa posłany w dniu zesłania Ducha Świętego? Jak to poznać?
- Potwierdzeniem, że działa w nas Duch Święty, jest zdolność do ujrzenia własnego grzechu i chęć nawrócenia, odrzucenia grzechu i chęć do życia w łasce. Duch Święty uzdalnia nas także do ujrzenia drogi wyjścia z tego grzechu. Duch Święty uzdalnia nas do rozeznawania woli Bożej w naszym życiu, ale także do realizowania tej woli każdego dnia. Duch Święty uzdalnia nas do realizowania naszej misji do końca.
- Czy prosisz Jezusa o Ducha Świętego? Czy napełniasz się Duchem Świętym każdego dnia? Czy oddajesz się Duchowi Świętemu, aby cię prowadził? Czy słuchasz i jesteś posłuszny Jego natchnieniom?

### **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 Twojego Ducha na każdy dzień mojego życia. Proszę Cię, abym mogła wypełnić misję mojego życia do końca.*

*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

**17.10.2021, niedziela – Ewangelia według św. Marka 10, 42-45**

*Jezus, przywoławszy Dwunastu, powiedział do nich:*

*«Wiecie, że ci, którzy uchodzą za władców narodów, uciskają je, a ich wielcy dają im odczuć swą władzę. Nie tak będzie między wami. Lecz kto by między wami chciał się stać wielkim, niech będzie sługą waszym. A kto by chciał być pierwszym między wami, niech będzie niewolnikiem wszystkich. Bo i Syn Człowieczy nie przyszedł, aby mu służono, lecz żeby służyć i dać swoje życie jako okup za wielu».*

**18.10.2021, poniedziałek – 2 List do Tymoteusza 4, 9-17**

*Najmilszy:*

*Pospiesz się, by przybyć do mnie szybko. Demas bowiem mnie opuścił umiłowawszy ten świat i podążył do Tesaloniki, Krescens do Galacji, Tytus do Dalmacji. Łukasz sam jest ze mną. Weź Marka i przyprowadź ze sobą; jest mi bowiem przydatny do posługiwania. Tychika zaś posłałem do Efezu. Opończę, którą pozostawiłem w Troadzie u Karpa, przynieś idąc po drodze, a także księgi, zwłaszcza pergaminy.*

*Aleksander, brązownik, wyrządził mi wiele zła: odda mu Pan według jego uczynków. I ty się go strzeż, albowiem sprzeciwiał się bardzo naszym słowom.*

*W pierwszej mojej obronie nikt przy mnie nie stanął, ale mnie wszyscy opuścili: niech im to nie będzie policzone. Natomiast Pan stanął przy mnie i wzmocnił mnie, żeby się przeze mnie dopełniło głoszenie Ewangelii i żeby wszystkie narody postyszały.*

**19.10.2021, wtorek – Listu Św. Pawła do Rzymian Rz 5, 12. 15b. 17-19. 20b-21**

*Bracia:*

*Przez jednego człowieka grzech wszedł do świata, a przez grzech śmierć, i w ten sposób śmierć przeszła na wszystkich ludzi, ponieważ wszyscy zgrzeszyli. Jeżeli przestępstwo jednego sprowadziło na wszystkich śmierć, to o ileż obficiej spłynęła na nich wszystkich łaska i dar Boży, łaskawie udzielony przez jednego Człowieka, Jezusa Chrystusa.*

*Jeżeli bowiem przez przestępstwo jednego śmierć zakrólowała z powodu jego*

*jednego, to o ileż bardziej ci, którzy otrzymują obfitość łaski i daru sprawiedliwości, królować będą w życiu z powodu Jednego – Jezusa Chrystusa.*

*A zatem, jak przestępstwo jednego sprowadziło na wszystkich ludzi wyrok potępiający, tak czyn sprawiedliwy Jednego sprowadza na wszystkich ludzi usprawiedliwienie dające życie. Albowiem jak przez nieposłuszeństwo jednego człowieka wszyscy stali się grzesznikami, tak przez posłuszeństwo Jednego wszyscy staną się sprawiedliwymi.*

*Gdzie jednak wzmógł się grzech, tam jeszcze obficiej rozlała się łaska, aby jak grzech zaznaczył swoje królowanie śmiercią, tak łaska przejawiała swe królowanie poprzez sprawiedliwość, wiodącą do życia wiecznego przez Jezusa Chrystusa, Pana naszego.*

## **20.10.2021, środa – Ewangelia według św. Łukasza 12, 39-48**

*Jezus powiedział do swoich uczniów:*

*«To rozumiecie, że gdyby gospodarz wiedział, o której godzinie przyjdzie złodziej, nie pozwoliłby włamać się do swego domu. Wy też bądźcie gotowi, gdyż o godzinie, której się nie domyślacie, Syn Człowieczy przyjdzie».*

*Wtedy Piotr zapytał: «Panie, czy do nas mówisz tę przypowieść, czy też do wszystkich?» Pan odpowiedział: «Któż jest owym rządcą wiernym i roztropnym, którego pan ustanowi nad swoją służbą, żeby rozdawał jej żywność we właściwej porze? Szczęśliwy ten sługa, którego pan, powróciwszy, zastanie przy tej czynności. Prawdziwie powiadam wam: Postawi go nad całym swoim mieniem. Lecz jeśli sługa ów powie sobie w sercu: Mój pan się ociąga z powrotem, i zacznie bić sługi i służące, a przy tym jeść, pić i upijać się, to nadejdzie pan tego sługi w dniu, kiedy się nie spodziewa, i o godzinie, której nie zna; surowo go ukarze i wyznaczy mu miejsce z niewiernymi. Ów sługa, który poznał wolę swego pana, a nic nie przygotował i nie uczynił zgodnie z jego wolą, otrzyma wielką chłostę. Ten zaś, który nie poznał jego woli, a uczynił coś godnego kary, otrzyma małą chłostę. Komu wiele dano, od tego wiele wymagać się będzie; a komu wiele powierzono, tym więcej od niego żądać będą».*

## **21.10.2021, czwartek – Ewangelia według św. Łukasza 12, 49-53**

*Jezus powiedział do swoich uczniów: «Przyszedłem ogień rzucić na ziemię i jakże pragnę, ażeby już zapłonął. Chrzcist mam przyjąć, i jakiej doznaję udręki, aż się to stanie. Czy myślicie, że przyszedłem dać ziemi pokój? Nie, powiadam wam, lecz rozłam. Odtąd bowiem pięcioro będzie podzielonych w jednym domu: troje stanie przeciw dwojgu, a dwoje przeciw trojgu; ojciec*

*przeciw synowi, a syn przeciw ojcu; matka przeciw córce, a córka przeciw matce; teściowa przeciw synowej, a synowa przeciw teściowej».*

## **22.10.2021, piątek – Ewangelia według św. Łukasza 12,54-59**

*Jezus mówił do tłumów: «Gdy ujrzycie chmurę podnoszącą się na zachodzie, zaraz mówicie: „Deszcz idzie”. I tak się dzieje. A gdy wiatr wieje z południa, powiadacie:*

*„Będzie upał”. I bywa. Obłudnicy, umiecie rozpoznawać wygląd ziemi i nieba, a jakże chwili obecnej nie rozpoznajecie? I dlaczego sami z siebie nie rozróżniacie tego, co jest słuszne?*

*Gdy idziesz do sprawującego władzę ze swym przeciwnikiem, staraj się w drodze dojść z nim do zgody, by cię nie zaciągnął do sędziego; a sędzia przekazałby cię dozorczy, dozorca zaś wtrąciłby cię do więzienia. Powiadam ci, nie wyjdiesz stamtąd, aż zwrócisz ostatni pieniążek».*

## **23.10.2021, sobota – Listu Św. Pawła do Rzymian 8, 1-11**

*Bracia:*

*Teraz dla tych, którzy są w Chrystusie Jezusie, nie ma już potępienia. Albowiem prawo Ducha, które daje życie w Chrystusie Jezusie, wyzwoliło cię spod prawa grzechu i śmierci. Co bowiem było niemożliwe dla Prawa, ponieważ ciało czyniło je bezsilnym, tego dokonał Bóg. On to zesłał Syna swego w ciele podobnym do ciała grzesznego i dla usunięcia grzechu wydał w tym ciele wyrok potępiający grzech, aby to, co nakazuje Prawo, wypełniło się w nas, jeżeli postępujemy nie według ciała, ale według Ducha.*

*Ci bowiem, którzy żyją według ciała, dążą do tego, czego chce ciało; ci zaś, którzy żyją według Ducha, do tego, czego chce Duch. Dążność bowiem ciała prowadzi do śmierci, dążność zaś Ducha do życia i pokoju. Dlatego że dążność ciała wroga jest Bogu, nie podporządkowuje się bowiem Prawu Bożemu ani nawet nie jest do tego zdolna. A ci, którzy żyją według ciała, Bogu podobać się nie mogą.*

*Wy jednak nie żyjecie według ciała, lecz według Ducha, jeśli tylko Duch Boży w was mieszka. Jeżeli zaś kto nie ma Ducha Chrystusowego, ten do Niego nie należy. Jeżeli natomiast Chrystus w was mieszka, ciało wprawdzie podlega śmierci ze względu na skutki grzechu, duch jednak ma życie na skutek usprawiedliwienia. A jeżeli mieszka w nas Duch Tego, który Jezusa wskrzesił z martwych, to Ten, co wskrzesił Chrystusa Jezusa z martwych, przywróci do życia wasze śmiertelne ciała mocą mieszkającego w was swego Ducha.*

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



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