

Chodzić w Duchu Świętym

3 tydzień Okresu Zwykłego

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)

22.01.2023

Teksty dostępne na stronie: www.onjest.pl

Rysunek tygodnia:



Opracowanie rozważań:

Jolanta i Jerzy Prokopiuk, Łukasz Kneć, Monika Mosior, Jolanta Mikos, Przemek Rożnowski, Józefa Zygmunt – Dłubacz, Maria Bodys, Sławomir Łasiewicki, Magdalena Fojutowska, Katarzyna Piwko – Zacharska, Ewa i Wojtek Palczyńscy, Piotr Stawiński, Patrycja Nocoń, Elżbieta Gładka

Korekta:

Jerzy Prokopiuk

Rysunek:

Marta Stańco

Asysta kościelna:

ks. Wojciech Jaśkiewicz

Aplikacje mobilne:

Tomek Romanowski

Druk:

Parafia NMP Bolesnej Wrocław - Strachocin

Projekty graficzne:

Gladiatore Marketing Michał Gadomski

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

22.01.2023, niedziela , Św. Wincentego, diakona i męczennika; Św. Wincentego Pallottiego, prezbitera

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO BYĆ STALE ZANURZONYM W BOGU

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 4, 12-17

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:

- Nawracajcie się - jak rozumiesz to wezwanie? Jezus dosłownie mówi tu: zmieniajcie swoje myślenie (z greki metanoete). Dlaczego? Jezus nie mówi tu nic o grzechach, o poprawie moralnej. *Nawracajcie się, albowiem bliskie jest królestwo niebieskie.* Czyli zmień swoje myślenie - uwierz, że królestwo jest blisko Ciebie! Jak ten fakt ma wpłynąć na nasze myślenie? Jak wyglądałby Twój dzień ze świadomością, wiarą, pewnością, że królestwo Jezusa, Jego obecność, Jego miłość i władza JEST przy Tobie stale?
- Św. Paweł w Liście do Rzymian pisze: *Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu* (Rz 12,2a) Potrzebujemy stale się odnawiać w wierze - wracać do tej podstawowej prawdy, która jest naszym udziałem od momentu chrztu św. - że Bóg jest bardzo blisko. Nie tyle mamy czekać na królestwo, które jest blisko i się stale przybliża, ile uczyć się żyć tym królestwem, żyć w nim już teraz. *w Nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy* (Dz 17, 28a) - tym królestwem jest sam Bóg, Jezus: *Wytrwajcie we Mnie, a Ja [będę trwał] w was.* (J 15,4)
- Zmiana myślenia - czyli budowanie w sobie stałej świadomości, pamięci o tym, że Jezus jest w Tobie, jest obok Ciebie w każdej sytuacji, będzie wpływać na przeżywanie tych sytuacji, na wybory i decyzje, układanie priorytetów. Jak często o tym pamiętasz, masz świadomość Bożej obecności w Tobie/ przy Tobie w codziennych obowiązkach? Czy ta świadomość i pamięć dają Ci poczucie bezpieczeństwa i pokoju - bo wiesz, że jesteś zanurzony w Bogu, który jest miłością?

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:** Duchu Św. proszę, pobudzaj moje serce, przypominaj o swojej obecności. Proszę, daj mi doświadczyć, że jestem cały zanurzony w Tobie, a Ty mieszkasz we mnie. Proszę o łaskę nawrócenia mojego myślenia.

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?

23.01.2023, poniedziałek , Bł. Wincentego Lewoniuka i 12 Towarzyszy, męczenników

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO CODZIENNIE SIĘ NAWRACAĆ

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, 22-30

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:

- Uczni w Piśmie widząc znaki i cuda, które czynił Jezus, zarzucali Mu, że „przez władcę złych duchów wyrzuca złe duchy”. Mieli przed oczami Mesjasza i nie umieli Go rozpoznać. Jezus nie obrażał się na nich, tylko cierpliwie im wszystko tłumaczył. Jak powiedział Jan Paweł II: „Jezus jest niedoścignionym wzorem cierplivej miłości i pokornej łagodności”. Pomyśl dzisiaj o swojej cierplivej miłości. Ile jej masz dla swoich najbliższych. I dla siebie... A jak wygląda Twoja pokorna łagodność? W domu, w pracy, na ulicy, w autobusie, wobec siebie...
- „Wszystkie grzechy i bluźnierstwa, których by się ludzie dopuścili, będą im odpuszczone. Kto by jednak zbluźnił przeciw Duchowi Świętemu, nigdy nie otrzyma odpuszczenia, lecz winien jest grzechu wiecznego.” Mocne słowa. Jan Paweł II w swojej encyklice o Duchu Świętym wyjaśnia, że nie chodzi o słowne znieważenie Ducha Świętego. Grzech ten polega na radykalnej odmowie przez człowieka „przyjęcia tego odpuszczenia, którego wewnętrznym szafarzem jest Duch Święty, a które zakłada całą prawdę nawrócenia, dokonanego przezeń w sumieniu”. Polega na radykalnej odmowie nawrócenia się. Tylko Duch Św. może przekonać nas o naszym grzechu.
- By codziennie się nawracać, trzeba codziennie widzieć swoje grzechy. Jak u ciebie wygląda codzienny rachunek sumienia? Stań przed Bogiem dzisiaj z wdzięcznością za to, co się spotkało, ale też z pokorą, że są rzeczy, które Cię od Niego oddalały. Przyjrzyj się swemu sercu, gdzie jesteś blisko Boga, a gdzie potrzebujesz jeszcze nawrócenia.

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

*Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Duchu Ogniu, Duchu Żarze, Duchu Światło, Duchu Blasku, Duchu Wichrze i Pożarze, ześlij płomień swojej łaski na moje serce. Dzisiaj, tutaj i teraz. Bym umiał widzieć co mnie przybliży, a co odda od Boga.*

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?

24.01.2023, wtorek , Św. Franciszka Salezego, biskupa i doktora Kościoła

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM ZE ŚWIADOMOŚCIĄ OFIARY CHRYSYTA

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 10, 1 - 10

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

Meditatio (powtarzanie)

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

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

- Św. Paweł mówi, że w Starym Przymierzu Izraelici składali „te same ofiary, corocznie, ciągle”. Były to ofiary z tego co mieli najlepszego; zazwyczaj z pokarmu i zwierząt. Ufali, że dzięki nim Bóg będzie im błogosławił. Niestety, „nie podobały się” one Bogu, „choć składane były zgodnie z Prawem”. Były nieskuteczne, gdyż nie uwalniały od grzechów; były poniekąd syzyfową pracą. „Niemożliwe jest bowiem, aby krew cielców i kozłów usuwała grzechy”. Na ludzkości ciążył grzech pierworodny, który trzeba było odkupić. Stąd wcielenie się Syna Bożego, by ten grzech zmazać. Chrystus podejmuje wyzwanie i wypełnia je w stopniu doskonałym.
- Tuż przed przyjęciem chrztu, Jezus oznajmia Janowi, i nam, że „godzi się nam wypełnić wszystko, co sprawiedliwe” (Mt 3, 15) – czyli przyjąć wolę Ojca we wszystkim. I tę wolę wypełnia do końca swoich ziemskich dni. „Usuwa jedną ofiarę, aby ustanowić inną”. Niewinny i święty wydaje się dobrowolnie na cierpienie i śmierć krzyżową, niosąc na sobie brzemię grzechu całej ludzkości. „Na mocy tej woli uświęceni jesteśmy (...) raz na zawsze”. Męka i śmierć Chrystusa jako ofiara miłości złożona została dla naszego zbawienia, aby człowiekowi dać prawo wejścia do nieba. Czy masz tego świadomość? Czy pragniesz wejść ze wszystkimi świętymi do nieba? Czy jesteś gotowy pełnić wolę Boga Ojca w swojej codzienności?
- Ilekroć uczestniczę w Eucharystii, zdaję sobie sprawę, że Ofiara Krzyża ciągle się dokonuje. W czasie konsekracji, wciąż na nowo odtwarza się męka Chrystusa. I ja i ty w niej uczestniczymy. Chrystus jest ze mną, gdy oddaję Mu się wtedy całkowicie do dyspozycji; gdy składam Mu swoje życie; troski, radości, problemy dnia codziennego swoje, ale też swoich bliskich. Składa On je w ofierze Bogu Ojcu, by w ten sposób mogło powstać Jego ciało – Kościół. Czy jestem w stanie oddać siebie Bogu całkowicie i bezinteresownie? Bez problemu powiedzieć: wszystko co mam jest Twoje: weź to! Ofiaruj to, Chryste, wraz z samym Sobą niebieskiemu Ojcu; przekształć nędzny chleb mojego życia w Twoje Boskie życie, przemień wino mojego zmarnowanego życia w Twego Bożego Ducha. Moje życie niech stanie się częścią Twojego życia. Przeistocz mnie, abym mogła w całości należeć do Ciebie; aby przeze mnie wszyscy mogli pojąć jak słodkie jest życie Chrystusa (abp F.J. Sheen). Czy żyję ofiarowaniem? Jaka jest moja wewnętrzna postawa względem tego aktu? Co daję Bogu w ofierze ze swego życia?

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:** Boże, Ojcze, kiedy składam Ci na ołtarzu Ofiarę z siebie, rozpal przez nią w moim sercu ogień Ducha Świętego, by płonął on w mojej codzienności i pomagał mi dobrze i mądrze przeżyć życie.

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?

25.01.2023, środa , Święto Nawrócenia św. Pawła Apostoła

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO GŁOSIĆ JEZUSA NA CAŁYM ŚWIECIE, BLISKIM I DALEKIM

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 16, 15-18

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:*

- „*Idźcie na cały świat i głoscie Ewangelię wszelkiemu stworzeniu!*” To wezwanie najczęściej kojarzy mi się z Misjonarzami. Ci wspaniali ludzie, kobiety i mężczyźni, wyjeżdżają w dalekie kraje, aby być blisko potrzebujących, pomagać im, a świadectwem swego życia głosić Dobrą Nowinę. Ja nie jestem misjonarzem, więc głosić nie mam jak.
- Jednak dziś czytając ten fragment zauważyłem, że Jezus mówi „*Idźcie na CAŁY świat*”. Czy przypadkiem ten CAŁY to też nie jest moja rodzina, sąsiedztwo, praca lub miejsce, gdzie spędzam wakacje?
- To trudna refleksja. Mi jest bardzo trudno (wstydzę się) iść do sąsiada, z którym często rozmawiam o pogodzie i sytuacji politycznej, i zaprosić go na kurs „Alpha”. Co sobie pomyśli? Nigdy nie zdobyłem się na odwagę, aby powiedzieć szwagrowi jak ja przeżywam spotkanie z Jezusem, i że jego „niedzielny katolicyzm” to dopiero początek drogi nawrócenia.
- Są we mnie strach i wątpliwości, a także wciąż nie mam czasu. A może po prostu brak mi wiary? Przecież Ci, co uwierzą, węże brać będą do rąk”. Panie dodaj mi wiary!
- A jak wygląda twoje głoszenie Jezusa? Czy rozumiesz, że „świat” to także twoi bliscy sąsiedzi nieznanymi spotkani tuż za rogiem? Czy wierzysz, że Bóg da ci siły do głoszenia? Przeczytaj proszę jeszcze raz ten fragment i zastanów się, czy jesteś świadkiem Jezusa.

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

*Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie Jezu proszę Cię o żywą wiarę, która da mi siły bym był Twoim świadkiem. Pragnę mówić o Tobie! Pomóż mi przemienić moje życie, by było świadectwem przyciągającym innych do Ciebie.*

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?

26.01.2023, czwartek , Świętych biskupów Tymoteusza i Tytusa

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO TROSZCZYĆ SIĘ WZAJEMNIE O SIEBIE

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 10,19-25

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:

- Jak dobrze i bezpiecznie jest żyć ze świadomością pewności zbawienia. Podstawą tej pewności jest wiara w Jezusa i wiara Jezusowi. Wiara w Jezusa, który przyszedł na świat z miłości do każdego z nas, po to, aby nas zbawić, dać nam udział w radości nieba. Bóg Ojciec podczas przemienienia na górze Tabor powiedział do obecnych tam uczniów Piotra, Jakuba i Jana: „*To jest mój Syn umiłowany, w którym mam upodobanie, Jego słuchajcie!*” (Mt 17,5). A ten Syn powiedział o sobie, że jest zmartwychwstaniem i życiem (por. J 11,25a). I jeszcze obiecał, że ten „*kto wierzy we Mnie nie zginie, ale będzie miał życie wieczne. Kto we Mnie wierzy, choćby i umarł, żyć będzie* Każdy, kto żyje i wierzy we Mnie, nie umrze na wieki” (J 11,25b-26). Ale dodaje jeszcze „*Wierzysz w to?*” (J11,26b). Na to pytanie każdy z musi odpowiedzieć sobie sam. Wiara jest łaską, otrzymaną bez żadnej zasługi Jeśli ją mam, to powinienem za nią dziękować i prosić o to by nieustannie wzrastała. Czy dziękuję za ten dar? Czy proszę o wiarę dla innych?
- Obietnice Boże są niezmiennie. „*On wiary dochowuje na wieki*” (Ps 146,5b). Na tej wierności możemy również budować swoją pewność i żyć nadzieją zmartwychwstania. Słowo dane przez człowieka nie ma ani mocy sprawczej, ani gwarancji dotrzymania czy spełnienia. Boże słowo ma moc. „*Słowo, które wychodzi z ust moich, nie wraca do Mnie bezowocne, zanim wpierw nie dokona tego, co chciałem, i nie spełni pomyślnie swego posłannictwa*” (Iz 55,11). Dlatego możemy żyć z tą pewnością, że w domu Ojca mamy przygotowane mieszkanie (por. J 14,2).
- Człowiek nie idzie do nieba w pojedynkę. Żyjemy w pewnych społecznościach, grupach. Jesteśmy za siebie odpowiedzialni przed Bogiem. Mamy się o siebie troszczyć, zachęcać i motywować do jeszcze większego okazywania wzajemnie miłości. Czy mam poczucie odpowiedzialności za zbawienie współmałżonka, dzieci?

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

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie, dziękuję Ci za Twoją miłość, za mękę, śmierć i zmartwychwstanie.

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?

27.01.2023, piątek , Bł. Jerzego Matulewicza, biskupa

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO BYĆ DOBRĄ GLEBĄ

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 4, 26-34

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

Meditatio (powtarzanie)

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

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

- Kiedy myślimy o królestwie Bożym i ziarnie wrzuconym w ziemię, to owym ziarnem jest Boże Słowo. Jest to ziarno najlepszej jakości. Ziarno, które powinno być w najwyższej cenie. Ziemia, do której sieje się ziarno, to również dobra ziemia, która przynosi plan trzydziestokrotny, sześćdziesięciokrotny lub stokrotny. Dobra ziemia, czyli gleba naszego serca, potrzebuje naszego nakładu pracy, ale reszta dzieje się bez naszego udziału. Święty Marek pisze: *Czy śpi, czy czuwa, we dnie i w nocy, nasienie kiełkuje i rośnie, sam nie wie jak.* Mamy do wykonania określoną pracę, ale reszta zależy od tego, który daje wzrost. Święty Paweł w Liście do Koryntian pisze: *Otóż nic nie znaczy ten, który sieje ani ten, który podlewa, tylko Ten, który daje wzrost - Bóg.* (1Kor 3,7) Czy współpracujesz z łaską Bożą przez trwanie na modlitwie z Bożym Słowem? Czy odpowiadasz na Boże wezwania, które słyszysz?
- Królestwo Boże porównywane jest także z ziarnem gorczycy, które jest optycznie mniejsze niż ziarno naszego maku. Gdy wpadnie w dobry grunt, potrafi rozwinąć się jak drzewo z ogromnymi gałęziami, które dają cień ludziom i schronienie ptakom. Królestwo Boże rozwija się w sercu człowieka i służy człowiekowi na wiele sposobów. Święty Paweł w Liście do Rzymian pisze: *Bo królestwo Boże to nie sprawa tego, co się je i pije, ale to sprawiedliwość, pokój i radość w Duchu Świętym.* (Rz 14,17) Królestwo Boże zmieniając serce człowieka przez Ewangelię, zmienia Jego myślenie i działanie. Czy dostrzegasz zmiany w swoim sercu, ale także w myśleniu i działaniu? Czy te zmiany rodzą w tobie owoce duchowe - *miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie?* (Gal. 5,22)

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:**
Koronka biblijna z tekstu.

DUŻE PACIORKI: Z królestwem Bożym dzieje się tak, jak gdyby ktoś nasienie wrzucił w ziemię. Czy śpi, czy czuwa, we dnie i w nocy, nasienie kiełkuje i rośnie, sam nie wie jak.

MAŁE PACIORKI: Ziemia sama z siebie wydaje plon.

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?

28.01.2023, sobota , Św. Tomasza z Akwinu, prezbitera i doktora Kościoła

CHODZIĆ W (S)POKOJU DUCHA ŚWIĘTEGO

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 4, 35-41

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:

- Woda wypełnia wnętrze łodzi. Strach i pretensje wypełniają wnętrze uczniów. Pokój i cisza wypełniają wnętrze Jezusa.... A co dziś wypełnia moje wnętrze? Strach, niepokój, burza emocji? Pokój, święta obojętność, wdzięczność? Co jest we mnie? Z czym staję do modlitwy? Gdzie jestem w tej przypowieści?
- *Nic cię to nie obchodzi, że ginimy?* To zarzut tak boleśnie aktualny, wciąż raniący Serce Boga wszędzie tam, gdzie ludzie zarzucają Mu obojętność na cierpienie. Dlaczego niesprawiedliwość, zło i krzywda dominują w świecie? Dlaczego umierają na raka małe dzieci? Dlaczego jest tyle krzywdy i cierpienia wokół nas i w nas? Ten okrzyk żalu i pretensji jest w wielu, zbyt wielu sercach, które sądzą, że Stwórcę śpi i nie widzi szalejącej burzy zła. Troskliwy Przyjacielu, Czuły obrońco, Najbliższy Krewny, przepraszam Cię za nich.
- Pokój wypełniający wnętrze Jezusa był tak mocny, że nie obudziły Go grzmoty, błyskawice, krzyki uczniów. Był wcieleniem totalnego kontrastu wobec żywiołu: pełen pokoju. Burza uciszyła się, podporządkowując się Jego wnętrzu. Przyjrzyj się uważnie. Szalejące zło ucisza się pod wpływem pokoju panującego we wnętrzu Jezusa. To jest dla nas kierunek - gdy znów zło rozszaleje się wokół ciebie, nie krzycz Bogu, że giniesz. Przytul policzek do policzka śpiącego Jezusa i poproś, byś podobnie jak On był wcieleniem totalnego kontrastu wobec Zła. Upodabniaj się do Niego, każda życiowa burza właśnie po to jest ci dana.

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:** Ja Jestem.*

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

22.01.2023, niedziela – Ewangelia według św. Mateusza 4, 12-17

Gdy Jezus postyszał, że Jan został uwięziony, usunął się do Galilei. Opuścił jednak Nazaret, przyszedł i osiadł w Kafarnaum nad jeziorem, na pograniczu ziem Zabulona i Neftalego. Tak miało się spełnić słowo proroka Izajasza: «Ziemia Zabulona i ziemia Neftalego, na drodze ku morzu, Zajordanie, Galilea pogan! Lud, który siedział w ciemności, ujrzał światło wielkie, i mieszkańcom cienistej krainy śmierci weszło światło». Odtąd począł Jezus nauczać i mówić: «Nawracajcie się, albowiem bliskie jest królestwo niebieskie».

23.01.2023, poniedziałek – Ewangelia według św. Marka 3, 22-30

Uczeni w Piśmie, którzy przyszli z Jerozolimy, mówili o Jezusie: «Ma Belzebuba i mocą władcy złych duchów wyrzuca złe duchy». Wtedy Jezus przywołał ich do siebie i mówił im w przypowieściach: «Jak może Szatan wyrzucać Szatana? Jeśli jakieś królestwo jest wewnętrznie skłócone, takie królestwo nie może się ostać. I jeśli dom wewnętrznie jest skłócony, to taki dom nie będzie mógł się ostać. Jeśli więc Szatan powstał przeciw sobie i jest z sobą skłócony, to nie może się ostać, lecz koniec z nim. Nikt nie może wejść do domu mocarza i sprzęt mu zagrabić, jeśli mocarza wpierw nie zwiąże, i dopiero wtedy dom jego ograbi. Zaprawdę, powiadam wam: Wszystkie grzechy i bluźnierstwa, których by się ludzie dopuścili, będą im odpuszczone. Kto by jednak zbluźnił przeciw Duchowi Świętemu, nigdy nie otrzyma odpuszczenia, lecz winien jest grzechu wiecznego». Mówili bowiem: «Ma ducha nieczystego».

24.01.2023, wtorek – List do Hebrajczyków 10, 1 - 10

Bracia:

Prawo, posiadając tylko cień przyszłych dóbr, a nie sam obraz rzeczy, przez te same ofiary, corocznie ciągle składane, nie może nigdy udoskonalić tych, którzy przystępują do Boga. Czyż bowiem nie przestano by ich składać, gdyby składający je, raz na zawsze

oczyszczeni, nie mieli już żadnej świadomości grzechów? Ale przez nie każdego roku następuje przypomnienie grzechów. Niemożliwe jest bowiem, aby krew cielców i kozłów usuwała grzechy. Przeto Chrystus, przychodząc na świat, mówi: «Ofiary ani daru nie chciałeś, ale Mi utworzyłeś ciało; całopalenia i ofiary za grzech nie podobały się Tobie. Wtedy rzekłem: Oto idę – w zwoju księgi napisano o Mnie – aby spełnić wolę Twoją, Boże».

Wyżej powiedział: «Ofiar, darów, całopaleń i ofiar za grzech nie chciałeś i nie podobały się Tobie», choć składane są zgodnie z Prawem. Następnie powiedział: «Oto idę, aby spełnić wolę Twoją». Usuwa jedną ofiarę, aby ustanowić inną. Na mocy tej woli uświęceni jesteśmy przez ofiarę ciała Jezusa Chrystusa raz na zawsze.

25.01.2023, środa – Ewangelia według św. Marka 16, 15-18

Po swoim zmartwychwstaniu Jezus ukazał się Jedenastu i powiedział do nich: «Idźcie na cały świat i głoscie Ewangelię wszelkiemu stworzeniu! Kto uwierzy i przyjmie chrzest, będzie zbawiony; a kto nie uwierzy, będzie potępiony.

Tym zaś, którzy uwierzą, te znaki towarzyszyć będą: W imię moje złe duchy będą wyrzucać, nowymi językami mówić będą; węże brać będą do rąk, i jeśli by co zatrutego wypili, nie będzie im szkodzić. Na chorych ręce kłaść będą, i ci odzyskają zdrowie».

26.01.2023, czwartek – List do Hebrajczyków 10,19-25

Mamy więc, bracia, pewność, iż wejdziemy do Miejsca Świętego przez krew Jezusa. On nam zapoczątkował drogę nową i żywą, przez zasłonę, to jest przez ciało swoje. Mając zaś kapłana wielkiego, który jest nad domem Bożym. Przystąpmy z sercem prawym, z wiarą pełną, oczyszczeni na duszy od wszelkiego zła świadomego i obmyci na ciele wodą czystą. Trzymajmy się niewzruszenie nadziei, którą wyznajemy, bo godny jest zaufania Ten, który dał obietnicę. Troszczmy się o siebie wzajemnie, by się zachęcać do miłości i do dobrych uczynków. Nie opuszczajmy naszych wspólnych zebrań¹², jak się to stało zwyczajem niektórych, ale zachęcajmy się nawzajem, i to tym bardziej, im wyraźniej widzicie, że zbliża się dzień

27.01.2023, piątek – Ewangelia według św. Marka 4, 26-34

Jezus mówił do tłumów:

«Z królestwem Bożym dzieje się tak, jak gdyby ktoś nasienie wrzucił w ziemię. Czy śpi, czy czuwa, we dnie i w nocy, nasienie kiełkuje i rośnie, sam nie wie jak. Ziemia sama z siebie wydaje plon, najpierw źdźbło, potem kłos, a potem pełne ziarno w kłosie. Gdy zaś plon dojrzeje, zaraz zapuszcza sierp, bo pora już na żniwo».

Mówił jeszcze: «Z czym porównamy królestwo Boże lub w jakiej przypowieści je przedstawimy? Jest ono jak ziarnko gorczycy; gdy się je wsiewa w ziemię, jest najmniejsze ze wszystkich nasion na ziemi. Lecz wsiane, wyrasta i staje się większe od innych jarzyn; wypuszcza wielkie gałęzie, tak że ptaki podniebne gnieźdzą się w jego cieniu».

W wielu takich przypowieściach głosił im naukę, o ile mogli ją rozumieć. A bez przypowieści nie przemawiał do nich. Osobno zaś objaśniał wszystko swoim uczniom.

28.01.2023, sobota – Ewangelia według św. Marka 4, 35-41

Tego samego dnia, wraz z nastaniem wieczoru, polecił im: Przeprowmy się na drugą stronę jeziora. Pozostawili więc tłum i odpłynęli z Nim tak jak siedział, a towarzyszyły Mu inne łodzie. Wtem rozszalała się wielka burza. Zerwał się wiatr. Fale biły w łódź z taką siłą, że woda wypełniała już wnętrze. On tymczasem był na rufie i spał na podgłówniku. Obudzili Go więc i wołają: Nauczycielu, nie obchodzi Cię to, że giniemy? Wtedy On wstał, stłumił wiatr i powiedział do rozszalałej toni: Cisza! Uspokój się! I ustał wiatr - i zapanowała wielka cisza. Wówczas zwrócił się do nich: Dlaczego brak wam odwagi? Wciąż jeszcze nie macie wiary? A ich ogarnął wielki strach, tak że zaczęli mówić jeden do drugiego: Kim On jest, że nawet wiatr i wzburzone wody są Mu posłuszne?

LECTIO DIVINA – METODA CZYTANIA I ROZWAŻANIA SŁOWA BOŻEGO

Mnisi znali dwa sposoby medytacji Słowa Bożego: **ruminatio** – przetrawianie Słowa Bożego poprzez jego ciągle powtarzanie oraz **lectio divina** – Bożą lekturę, w której chodziło o to, aby wszystkie słowa Biblii rozumieć jako drogę do Boga, jako opis drogi duchowej. Kluczowe jest tu pytanie: kim jestem, co jest tajemnicą mojego życia, kim i czym stałem się dzięki Jezusowi Chrystusowi? **Kiedy bowiem poprzez rozważanie Bożego Słowa zobaczę, kim jestem, zmieni się także moje działanie w świecie.**

Kilka uwag o miejscu modlitwy, czasie oraz pozycji modlitwowej.

1. **Miejsce** – idealne to kościół czy kaplica z wystawionym Najświętszym Sakramentem. W praktyce będzie to każde miejsce, w którym znajdziemy choć odrobinę wyciszenia.
2. **Czas** – przynajmniej kwadrans. Dobrze, jeśli będzie to pół godziny. Pora dnia nie jest istotna, ważne tylko, byśmy byli przytomni i w czasie modlitwy nie zasnęli.
3. **Pozycja w czasie modlitwy** – godna i wygodna. Można klęczeć, siedzieć na małej ławeczce, można też zwyczajnie usiąść na wygodnym krześle przy stole.

Przebieg *lectio divina*

Istotą tej metody jest jej podział na kilka części:

1. **Czytanie (*lectio*),**
2. **Medytację (*meditatio*),**
3. **Modlitwę (*oratio*) i trwanie przed Bogiem (*contemplatio*).**
4. **Działanie (*actio*)**

Całość powinna być poprzedzona chwilą wyciszenia, skupienia, prośbą skierowaną do Ducha Świętego o dobre owoce. To kluczowy moment przed każdym czytaniem i rozważaniem Bożego Słowa. Głębokie znaczenie Pisma Świętego jest sekretem znanym tylko Duchowi Świętemu, który objawia je komu chce, jak chce, kiedy i gdzie chce. *Duch przenika wszystko, nawet głębokości Boga samego* – pisze św. Paweł (1Kor 2,10). Tego Ducha Bóg udzielił i pragnie udzielać nam, jak mówi św. Łukasz: *Jeśli więc wy, choć źli jesteście, umiecie dawać dobre dary swoim dzieciom, o ileż bardziej Ojciec z nieba da Ducha Świętego tym, którzy Go proszą* (Łk 11,13). Dlatego tak ważne jest, aby prosić o Ducha Bożego, który sam sprawi, że księga Pisma Świętego zostanie dla nas otwarta, to znaczy zrozumiemy jego sens dla nas dziś – w czasie i miejscu, w którym się aktualnie znajdujemy.

Lectio – Czytaj z wiarą i uważnie święty tekst, jak gdyby dyktował go dla ciebie Duch Święty.

Wybieramy dłuższy fragment tekstu. Nie zakładamy, że przeczytamy go w całości. Może się zdarzyć, że już pierwszy werset będzie tym fragmentem, nad którym powinniśmy zatrzymać się dłużej. Czytam Pismo Święte powoli i uważnie, nie po to, by pomnożyć swoją wiedzę, lecz by spotkać Boga w Jego Słowie. W czytaniu chodzi bowiem o znalezienie takiego fragmentu (zwykle będzie to jeden werset, czasami kilka), który nas poruszy. To poruszenie może mieć bardzo różny charakter. Może to być ciekawość, niezrozumienie, pociecha, piękno, niepokój. Poruszenie jest świadectwem, że ten werset jest dla nas osobiście ważny. Bardzo ważną informacją jest złość lub agresja rodząca się podczas czytania Słowa Bożego. Oznacza ona bowiem, że Jezus w Słowie Bożym dotyka jakiejś nieuporządkowanej dziedziny naszego życia. Jest bardzo istotne zwrócenie uwagi na uczucia, które nam towarzyszą. Nie mamy wpływu na uczucia, które się rodzą. Są ważne, ponieważ, ukazują nam one stan naszego serca. Nie ma uczuć dobrych i złych, ponieważ są one obojętne moralnie. Jeżeli rodzi się uczucie zazdrości lub niechęci to nie jest to grzechem. Grzechem może stać się dopiero nasza odpowiedź na to uczucie.

Znalezienie tekstu, który Cię porusza jest sygnałem, że kończy się etap *lectio*.

Meditatio – Staraj się zrozumieć dogłębnie tekst. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?”.

Pierwotne, łacińskie znaczenie tego słowa to „powtarzanie”. W tej części koncentrujemy się na znalezionym urywku. Czytamy go wielokrotnie, powoli, jakby smakując – całość wersetu lub jego fragmenty. Czytając możemy akcentować różne części i wyrazy wersetu. Prawdopodobnie nauczymy się w ten sposób wersetu na pamięć. Powtarzajmy go zatem także w myśli – może nam pomóc zamknięcie oczu. Angażujmy na tym etapie nie tylko rozum, ale także i serce. Można się zastanowić, dlaczego ten fragment mnie zainteresował, pytać się co ten fragment mi mówi, objawia, komunikuje. Ważne jest, aby medytować tylko jeden fragment. Jeśli poruszyło cię więcej fragmentów, zatrzymaj się na pierwszym, pozostałe w tej medytacji cię nie interesują.

Oratio – Teraz ty mów do Boga, a jeśli zabraknie Ci słów to trwaj przed nim bez słów (contemplatio).

Na pewnym etapie medytacji zamienia się w modlitwę. Będzie ona miała spontaniczny charakter. Otwórz przed Bogiem serce, aby mówić Mu o przeżyciach, które rodzi w tobie Słowo. Módl się prosto i spontanicznie. Czasami będzie to nasza aktywność, ale możemy też być „porwani” przez Boże natchnienie. Wtedy modlitwa stanie się bardziej działaniem Boga w nas niż naszym działaniem. Trudno przewidzieć, co przyniesie modlitwa, jaki dokładnie charakter i kierunek przybierze. Może to być zarówno przebłaganie, prośba jak i dziękczynienie i uwielbienie. Może mieć także charakter krótkiej, żarliwej modlitwy, proszącej Boga, by ukoił moja tęsknotę, by pozwolił się doświadczyć i ujrzeć. Na lub po etapie oratio - Twojej modlitwy do Boga, którą wzbudziło rozważanie danego fragmentu - może przyjść czas, że braknie Ci słów. Trwaj wtedy przy Bogu bez słów - wtedy modlisz się samą swoją obecnością a Duch Święty działający w Tobie będzie kierował do Boga taką modlitwą, która Jemu się podoba: *"Podobnie także Duch przychodzi z pomocą naszej słabości. Gdy bowiem nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami. Ten zaś, który przenika serca, zna zamiar Ducha, [wie], że przyczynia się za świętymi zgodnie z wolą Bożą"* (Rz 8, 26-28)

W każdej głębokiej ludzkiej relacji przychodzi etap rozumienia się bez słów. Tak samo jest Bogiem. Ani On nic nie musi mówić, ani ja. Jesteśmy ze sobą razem. I to wystarczy.

Actio – Pytaj siebie: „Co mam zrobić?”.

Ostatni etap lectio divina to zaproszenie do działania, zgodnie z napomnieniem św. Jakuba: *"Wprowadzajcie zaś słowo w czyn, a nie bądźcie tylko słuchaczami oszukującymi samych siebie. (Jk 1, 23)*. 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



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