

# Chodzić w Duchu Świętym

4 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)*

29.01.2023

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

Rysunek tygodnia:



PANIE, JA PRZECIEŻ NAWET  
NIE WIEM - O CO MAM  
MĄDRZE PROSIĆ...  
TAKI JESTEM SŁABY.

NIECH SIĘ WYPEŁNIA, JEZU,  
TWOJA WOŁA W MOIM ŻYCIU.  
TO JEDYNA SŁUSZNA PROŚBA.  
UMOCNIJ MNIE, PRZYTUŁ I POBŁOGOSŁAW.  
AMEN.

Opracowanie rozważań:

Jolanta i Jerzy Prokopiuk, Łukasz Kneć, Monika Mosior, Jolanta Mikos, Przemek Roźnowski, 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](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

29.01.2023, niedziela , Św. Anieli Merici; Bł. Bolesławy Marii Lament

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO UCZYĆ SIĘ ŻYĆ EWANGELIĄ

**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 5, 1-12a

*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:

- Ciekawe, że wszyscy ewangeliczni błogosławieni przedstawiają postawy całkowicie sprzeczne z postawami modnymi, pożądanymi i promowanymi w dzisiejszym świecie. Raczej nie pochwała się osoby cichej, pokojowej, dbającej o czyste serce itd. Ludzie raczej chwalą się swoim bogatym wykształceniem i życiem duchowym/ umysłowym, swoją przebojowością, czasem bezwzględnością w dążeniu do sukcesu, przebiegłością niekoniecznie sprawiedliwą, byciem lubianym i popularnym. Chcąc niechcąc jesteśmy zanurzeni w kulturze o takich wartościach, w niej wzrastamy, a ona niezauważenie wnika i kształtuje nasze myślenie i postrzeganie.
- *Jeżeli was świat nienawidzi, wiedzcie, że Mnie wpierw znienawidził. Gdybyście byli ze świata, świat by was kochał jako swoją własność. Ale ponieważ nie jesteście ze świata, bo Ja was wybrałem sobie ze świata, dlatego was świat nienawidzi.* (J 15, 18-19) Jak reagujesz, kiedy spotyka Cię niesprawiedliwość, rozłam, czy prześladowanie z powodu wiary? Czy widzisz w sobie odruchy serca ukształtowanego przez kulturę sukcesu i dobrobytu (bunt, pragnienie zemsty, nieprzebaczenie itp)? Czy Twoje myślenie jest na tyle przemienione, by cieszyć się z bycia ewangelicznym błogosławionym?
- Znamy tę ewangelię o 8 błogosławieństwach i jest ona pewną oczywistością. Jednak dopiero doświadczenie wielkiej niesprawiedliwości, ostracyzmu społecznego, obmowy i prześladowania w swoim środowisku, walki o czystość czy ubóstwa, boleśnie urealniamy naszą wiarę. Dopiero wtedy uczymy się żyć tą ewangelią, kiedy całą siłą wiary pokłada się ufność w obietnicy błogosławieństwa i szczęścia wiecznego, wbrew bólowi nieraz nie do zniesienia. Jezus zostawił te obietnice znając serce człowieka, znając każdy mój i Twój kryzys. To Żywe Słowo obietnicy ma moc wzbudzania nadziei i siły, by przejść przez ciemną dolinę aż do końca, zachowując wierność Jezusowi. Które błogosławieństwo dotyka Twojego serca dzisiaj?

### 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:** Dziękuję Ci Panie, że obiecujesz mi wielkie szczęście i radość przy Tobie, żebym już teraz mógł z tego czerpać wytrwałość i radość. Proszę, przemieniaj mnie Twym słowem - chcę przyjmować moc Twego błogosławieństwa, życiodajną i uzdrawiającą siłę Twego słowa!*

*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?*

30.01.2023, poniedziałek

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO CHCIEĆ UWOLNIENIA

**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 5, 1-20

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:

- Zło potrafi opleść, dosłownie opętać człowieka, do tego stopnia, że życie staje się jak w grobowcu... Gerazeńczyka „nikt nie zdołał poskromić”, ludzie byli bezradni. Ale nie Jezus. Bo On ma moc nad całym złem tego świata. Na Jego imię zgina się każde kolano istot niebieskich, ziemskich i podziemnych! Pokonał zło i grzech na krzyżu ponad 2000 lat temu!
- "Skoro z daleka ujrzał Jezusa, przybiegł, oddał Mu pokłon i zawołał wniebogłose: «Czego chcesz ode mnie, Jezusie, Synu Boga Najwyższego? Zaklinam Cię na Boga, nie dręcz mnie!»". Zły próbuje oddalać nas od Boga poczuciem niegodności, lękiem, wstydem, kłamstwem... A Jezus chce, by przychodzić do Niego z każdym złem, którego doświadczamy, z każdym grzechem, lękiem i zniewoleniem. By dać nam wolność, byśmy mogli zacząć żyć pełnią życia dzieci Bożych.
- Co zniewala dzisiaj Twoje życie? Od czego potrzebujesz się uwolnić? Co potrzebujesz wybaczyć? Oddaj to dzisiaj wszystkowi Jezusowi tak, jak potrafisz, swoimi słowami. Z wiarą, że On ma moc nad każdym złem tego świata, nad każdą Twoją ciemnością, trudnością, grzechem. Wyrzeknij się złego i wzywaj imienia Jezusa nad swoim życiem.

### 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, chcę żyć pełnią wolności dziecka Bożego. Oddaję Ci dzisiaj kolejny raz wszystko to, co mnie od Ciebie oddala. Prowadź mnie w prawdzie i w wolności. Jezu ufam Tobie, Jezu Ty się tym zajmij.

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?

31.01.2023, wtorek , Św. Jana Bosko, prezbitera

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO PATRZEĆ NA JEZUSA I WYTRWAĆ

**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 12, 1-4

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:

- Święty Paweł jest dziś jak trener, który daje ostatnie instrukcje swojemu podopiecznemu. Ja natomiast jestem jak zawodnik, którego wcześniejsze przygotowania i efekty treningów zostaną teraz sprawdzone i poddane weryfikacji. Bo zawody zostały już wyznaczone. "Mając dokoła siebie takie mnóstwo świadków," staję na linii startu, a dotychczasowe uwarunkowania i inne sprawy przestają mieć znaczenie. "Odłożywszy wszelki ciężar", teraz mam po prostu wytrwale biec.
- Apostoł nie pozostawia złudzeń, łatwo nie będzie. Problemy będą, czeka nas pot, łyzy i krew. Naszym szkodliwym, zbędnym ciężarem jest grzech. Jest on jak kula u nogi skazańca. Chcę być zawodnikiem silnym i swobodnym, a nie więźniem w niemocy. Do jakich granic jestem gotów opierać się walcząc przeciw grzechowi? Zwycięża ten, kto wytrwa. A ja, jak mam w tej walce wytrwać? Apostoł daje receptę, po prostu: "*Patrzmy na Jezusa*"
- Jezus "*przecierpiał krzyż, nie bacząc na [jego] hańbę*" Hańba krzyża, co to znaczy? Dlaczego wrogowie Jezusa zadali sobie tyle trudu, by właśnie taki typ śmierci zadać? Czy chodziło tylko o fizyczne okrucieństwo? Czy śmierć Jezusa była ich celem? Tak, ale w Jerozolimie chodziło o coś więcej, nie tylko o śmierć zadaną ciału. Wrogowie Jezusa doskonale znali Pismo Święte. Paweł, jako faryzeusz też o tym wiedział, miał pełną świadomość, kiedy pisał: "*Chrystus nas wykupił - stawszy się za nas przekleństwem, bo napisane jest: Przeklęty każdy, którego powieszono na drzewie.*" (Ga 3,13). W Starym Testamencie brzmi to jeszcze dosadniej. "*Bo wiszący jest przeklęty przez Boga.*" (Pwt 21, 23). Właśnie to chciano uczynić Jezusowi: perfidnie, instrumentalnie posługując się Słowem Boga, na świętego sprowadzić przekleństwo wprost od Boga, zabić ducha i ciało. Poddany takiej procedurze jest totalnie unicestwiony. Nie ma głębszego dna, większej ciemności. Tak jak wyznajemy w modlitwie "...Ukrzyżowan, umarł i pogrzebion. Zstąpił do piekieł..." Niżej upaść nie można. Pan Jezus miał tę świadomość. Zdecydował się przyjąć nie tylko okrutną śmierć, ale również zadane Mu przekleństwo. Jezus wytrwał i zwyciężył. Vincit qui patitur - zwycięża ten, kto wytrwa.

### 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:** Spraw Panie bym, dziś wieczorem i u kresu mych dni, mógł wyznać z apostołem Pawłem: „W dobrych zawodach wystąpiłem, bieg ukończyłem, wiary ustrzegłem”.

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?

01.02.2023, środa

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO NIE PODDAWAĆ SIĘ ZWĄTPIENIU

**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 6,1-6

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 trudno w najbliższym otoczeniu dać świadectwo wiary. Jezus doświadcza dziś odrzucenia nie dlatego, że naucza w środowisku niedowiarków, tylko dlatego, że Go dobrze znali jako chłopca, potem cieślę. Nagle wraca odmieniony, dotyka innych - i słowem i uzdrowieniem. Jak On śmie? Może myślą, że poprzewracało Mu się w głowie. Czy masz podobnie? Czy są wokół Ciebie osoby, które Cię blokują w oddawaniu chwały Panu? Które nie wierzą - ale nie w Boga, tylko w Ciebie? A może Ty sam odbierasz komuś moc czynienia cudów?
- Zwątpienie jest stałym elementem w życiu wiary. Z jednej strony dość niebezpiecznym, ponieważ potrafi odciągnąć od Boga i spowodować zniechęcenie do modlitwy, a z drugiej bardzo przydatnym i rozwojowym. Dobrze przeżywany czas wątpliwości może zaowocować głębszym poznaniem Boga. Uzyskaniem odpowiedzi na głębokie pytania o sens. Czasem jest to jak chodzenie pod silny wiatr. Ale może właśnie dlatego Jezus odwiedził swoje rodzinne strony? Aby pobudzić zatwardziałe sumienia do pracy?
- ...a wielu, przysłuchując się, pytało ze zdziwieniem: Skąd On to ma? I co za mądrość, która Mu jest dana? I takie cuda dzieją się przez Jego ręce. Czy w moim otoczeniu są osoby, którym zazdroszczę? Pytam siebie, skąd on to ma? Ja też bym chciał a nie mam. Dlaczego moje słowa nie są prorocत्वami, a modlitwy nie czynią cudów, jak u znanych charyzmatyków? To niesprawiedliwe! Może Bóg mnie mniej kocha... Spójrzmy, czy nie ma w nas takiej postawy serca. Czy w moim przeżywaniu wiary chodzi o mnie czy o Pana Boga?

### 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, obroń mnie dziś przed złym okiem bliźniego i spraw, by moje serce radowało się z tych, których posyłasz, by nieśli Dobrą Nowinę. Ucz mnie pokory i prostoty, bym umiał przyjąć Ciebie w kimś, kogo nie považam.

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?

**02.02.2023, czwartek , Święto Ofiarowania Pańskiego**

## **CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO PRZYJĄĆ OFIARNOŚĆ JEZUSA**

**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 2,22-40**

*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:

- Czym dla Maryi i Józefa było ofiarowanie Jezusa w Świątyni? Wypełnieniem przepisów, postępowaniem zgodnym z tradycją czy może pod tymi czynnościami była świadomość, że Bóg jest dawcą życia i wszystko pochodzi od Niego? Nie jest Bogiem, który domaga się ofiary z pierwocin dla siebie, ale chce, abyśmy uznali życie za dar. Ileż dyskusji na temat zabijania w szerokim wymiarze, by nie istniało. To bardzo porządkuje życie i pozwala uznać porządek tego świata, który ustalił Stwórca.
- Patrząc na tę scenę biblijną, mam przed oczyma starca, dziadka Symeona, który bierze w objęcia Małego Boga. Ile tu jest męskiej czułości. Dzisiaj, kiedy to akurat piszę, jest Dzień Dziadka. Z jednej strony myślę o swoich dziadkach, o których niewiele wiem, ale też o sobie wkraczającej w wiek babciny. Wnuki są ogromną radością. Może to odczuwanie dumy i radości przy najmłodszych latoroślach jest nieświadomą wdzięcznością wobec Boga, że my ludzie zostaliśmy zaproszeni do współdziałania w stwarzaniu ludzi. Jesteśmy partnerami Stworzyciela w dziele prokreacji.
- Anna i Symeon są symbolem ludu oczekującego Zbawiciela. Poprzez Niego zostanie pokonana śmierć. Strach przed śmiercią ustępuje radości życia. To od nas zależy jaką decyzję podejmiemy. Czy w Jezusie zauważymy naszego Wybawiciela, czy w czym innym np. materii? Kluczowe pytanie brzmi zawsze tak samo: czy ja chcę przyjąć Jezusa jako mojego Pana i Zbawiciela?

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

*Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Otwórz moje oczy Panie na Ciebie, jako dawcę wszelkiego życia.*

*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?*



03.02.2023, piątek , Św. Błażeja, biskupa i męczennika; Św. Oskara, biskupa

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO POZNAWAĆ 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:

### Ewangelia według św. Marka 6, 14-29

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:

- Król Herod cenił Jana Chrzciciela i chronił jego życie. Wydawać by się mogło, że to wystarczy. Życie pokazało jednak, że to nie wystarczy. W naszym życiu jest również bardzo podobnie. Cenimy sobie określone wartości, a gdy przyjdzie nieoczekiwany czas próby, nie potrafimy ich obronić. Nie potrafimy się jednoznacznie przeciwstawić i obronić prawdy, która jest dla nas ważna. Jan Chrzciciel miał odwagę opowiedzieć się po stronie prawdy. Król Herod najprawdopodobniej nie znał siebie. Jego wystawny tryb życia, nieopanowane namiętności sprawiły, że skazał na śmierć Jana, którego wysoko cenił. Jego słabości doprowadziły go do klęski. Jakie wartości w swoim życiu cenisz? Czy potrafisz się przeciwstawić, gdy są niszczone?
- Jan Chrzciciel bronił prawdy, w którą wierzył i którą cenił. Jego prawda była życiodajna, stworzyła go jako człowieka i proroka. Jego poznanie siebie dokonało się na pustyni. Poznał siebie i poznał Boga żywego. Mało tego, miał odwagę podjąć ryzyko cierpienia za swoją prawdę. Jan Chrzciciel był niepoprawny politycznie, dlatego też rodził sprzeciw i tworzył sobie wrogów przez swoją jednoznaczną postawę, co znalazło swój tragiczny finał w historii z Herodiadą, która doprowadziła do jego śmierci.
- Jan i jego życie pokazuje, że **za prawdę płaci się zawsze jakąś cenę**. Prorok zapłacił cenę najwyższą - utratę swojego życia. Czy jesteś człowiekiem prawdy? Jaka cenę jesteś gotów zapłacić za wierność prawdzie i życie w prawdzie? A jaką płacisz?

### 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:** Ten bowiem Herod kazał pochwycić Jana i związanego trzymał w więzieniu z powodu Herodiady, żony brata swego, Filipa, którą wziął za żonę.

**MAŁE PACIORKI:** Nie wolno ci mieć żony twego brata

*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?

04.02.2023, sobota

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM I W TRUDZIE I W ODPOCZYNKU

**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 6, 30-34

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:

- Do Jezusa wracają zmęczeni apostołowie. Nauczyciel wysłał ich (Mk 6,7-13) by uzdrawiali, wypędzali złe duchy oraz mówili o Dobrej Nowinie. Musieli mieć ogrom pracy, bo, co podkreśla św. Marek, w drodze nie mieli nawet czasu na jedzenie. Jezus wysłuchuje ich opowiadań o tym, co się wydarzyło i poleca by sobie odpoczęli na miejscu pustynnym. Tyle pracy a Jezus nakazuje odpoczynek. Czy nie widzi, jak wiele jest do zrobienia? I do tego pustynia! Czy nie lepiej odpoczęli by w swoich domach rodzinnych lub gospodzie?
- Każdy z nas co dzień zmagają się z różnymi trudami. Mamy pracę, dojazdy, opiekę nad dziećmi, naukę i inne obowiązki oraz zadania. Wszystko to w biegu by zdążyć do wieczora. To jest bardzo wyczerpujące i dlatego często wieczorem myślę o śnie a nie o modlitwie. Tymczasem Jezus zaprasza mnie bym usiadł i opowiedział o tym co się wydarzyło. Zaprasza mnie bym znalazł chwilę ciszy i odosobnienia na modlitwę, dialog z Bogiem, na wyhamowanie w biegu. I gdy znajduję czas dla Niego, to jest ze mną, jak z apostołami na łodzi. Chyba jest ze mną nawet wtedy, gdy ta cisza i spokój przynosi sen.
- A czy ty masz czas dla Niego? Czy pamiętasz, by spotkać się z Nim codziennie i opowiedzieć o wydarzeniach dnia? Czy potrafisz wypoczywać nie tylko uprawiając sport, oglądając internet czy telewizor, ale także modląc się w ciszy, będąc tylko z Nim?
- Może spróbujesz codziennie znaleźć te kilka minut tylko dla Niego by porozmawiać i posłuchać w ciszy co mówi? Spróbuj zagubić zgiełk codzienności by wsłuchać się w Jezusa. Wstąp do mijanego kościoła, poszukaj, kiedy jest adoracja lub zaszyj się w kąciku gdzieś w domu, gdy już dzieci zasną i wsłuchaj się w głos Pana.

### 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 jak dobrze wiedzieć, że interesujesz się tym co u mnie. Dziękuję Ci, że słuchasz o moich troskach, problemach czy sukcesach. naucz mnie tylko bym potrafił też słuchać, gdy przychodzi pora byś Ty mówił.

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

### 29.01.2023, niedziela – Ewangelia według św. Mateusza 5, 1-12a

*Jezus, widząc tłumy, wyszedł na górę. A gdy usiadł, przystąpili do Niego Jego uczniowie. Wtedy otworzył usta i nauczał ich tymi słowami: «Błogosławieni ubodzy w duchu, albowiem do nich należy królestwo niebieskie. Błogosławieni, którzy się smucą, albowiem oni będą pocieszeni. Błogosławieni cisi, albowiem oni na własność posiadą ziemię. Błogosławieni, którzy łakną i pragną sprawiedliwości, albowiem oni będą nasyceni. Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią. Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą. Błogosławieni, którzy wprowadzają pokój, albowiem oni będą nazwani synami Bożymi. Błogosławieni, którzy cierpią prześladowanie dla sprawiedliwości, albowiem do nich należy królestwo niebieskie. Błogosławieni jesteście, gdy wam urągają i prześladują was i gdy z mego powodu mówią kłamliwie wszystko złe o was. Cieszcie się i radujcie, albowiem wielka jest wasza nagroda w niebie».*

### 30.01.2023, poniedziałek – Ewangelia według św. Marka 5, 1-20

*Jezus i uczniowie Jego przybyli na drugą stronę jeziora do kraju Gerazeńczyków. Gdy wysiadł z łodzi, zaraz wyszedł Mu naprzeciw z grobowców człowiek opętany przez ducha nieczystego. Mieszkał on stale w grobowcach i nikt już nawet łańcuchem nie mógł go związać. Często bowiem nakładano mu pęta i łańcuchy; ale łańcuchy kruszył, a pęta rozrywał, i nikt nie zdołał go poskromić. Wciąż dniem i nocą w grobowcach i po górach krzyczał i tłukł się kamieniami. Skoro z daleka ujrzał Jezusa, przybiegł, oddał Mu pokłon i zawołał wniebogłosy: «Czego chcesz ode mnie, Jezusie, Synu Boga Najwyższego? Zaklinam Cię na Boga, nie dręcz mnie!». Powiedział mu bowiem: «Wyjdź, duchu nieczysty, z tego człowieka». I zapytał go: «Jak ci na imię?». Odpowiedział Mu: «Na imię mi „Legion”, bo nas jest wielu». I zaczął prosić Go usilnie, żeby ich nie wyganiał z tej okolicy. A pała się tam na górze wielka trzoda świń. Prosiły Go więc złe duchy: «Poślij nas w świnię, żebyśmy mogli w nie wejść». I pozwolił im. Tak, wyszedłszy, duchy nieczyste weszły w świnię. A trzoda około dwutysięczna ruszyła pędem po urwistym zboczku do jeziora. I potonęły w jeziorze. Pasterze zaś uciekli i rozpowiedzieli o tym w mieście i po osiedlach. A ludzie wyszli zobaczyć, co się stało. Gdy przyszli do Jezusa, ujrzeli opętanego, który miał w sobie „legion”, jak siedział ubrany i przy zdrowych zmysłach. Strach ich ogarnął. A ci, którzy widzieli, opowiedzieli im, co się stało z opętanym, a także o świniach. Wtedy zaczęli Go prosić, żeby odszedł z ich granic. Gdy wsiadał do łodzi, prosił Go opętany, żeby mógł przy Nim zostać. Ale nie zgodził się na to, tylko rzekł do niego: «Wracaj do domu, do swoich, i opowiedz im wszystko, co Pan ci uczynił i jak ulitował się nad tobą». Poszedł więc i zaczął rozgłaszać w Dekapolu wszystko, co Jezus mu uczynił, a wszyscy się dziwili.*

### **31.01.2023, wtorek – List do Hebrajczyków 12, 1-4**

*Mając dokoła siebie takie mnóstwo świadków, zrzuciwszy wszelki ciężar, a przede wszystkim grzech, który nas łatwo zwodzi, biegnijmy wytrwale w wyznaczonych nam zawodach. Patrzmy na Jezusa, który nam w wierze przewodzi i ją wydoskonala. On to zamiast radości, którą Mu obiecywano, przecierpiał krzyż, nie bacząc na jego hańbę, i zasiadł po prawicy na tronie Boga. Zważcie więc na Tego, który ze strony grzeszników tak wielką wycierpiał wrogość wobec siebie, abyście nie ustawali, załamani na duchu. Jeszcze nie opieraliście się aż do krwi, walcząc przeciw grzechowi.*

### **01.02.2023, środa – Ewangelia według św. Marka 6,1-6**

*Jezus przyszedł do swego rodzinnego miasta. A towarzyszyli Mu Jego uczniowie. Gdy nadszedł szabat, zaczął nauczać w synagodze; a wielu, przysłuchując się, pytało ze zdziwieniem: Skąd On to ma? I co za mądrość, która Mu jest dana? I takie cuda dzieją się przez Jego ręce. Czy nie jest to cieśla, syn Maryi, a brat Jakuba, Józefa, Judy i Szymona? Czyż nie żyją tu u nas także Jego siostry? I powątpiewali o Nim. A Jezus mówił im: Tylko w swojej ojczyźnie, wśród swoich krewnych i w swoim domu może być prorok tak lekceważony. I nie mógł tam działać żadnego cudu, jedynie na kilku chorych położył ręce i uzdrowił ich. Dziwił się też ich niedowiarstwem. Potem obchodził okoliczne wsie i nauczał.*

### **02.02.2023, czwartek – Ewangelia według św. Łukasza 2,22-40**

*Gdy upłynęły dni oczyszczenia Maryi według Prawa Mojżeszowego, rodzice przynieśli Jezusa do Jerozolimy, aby Go przedstawić Panu. Tak bowiem jest napisane w Prawie Pańskim: „Każde pierworodne dziecko płci męskiej będzie poświęcone Panu”. Mieli również złożyć w ofierze parę synogarlic albo dwa młode gołębie, zgodnie z przepisem Prawa Pańskiego. A żył w Jerozolimie człowiek, imieniem Symeon. Był to człowiek prawy i pobożny, wyczekiwał pociechy Izraela, a Duch Święty spoczywał na nim. Jemu Duch Święty objawił, że nie ujrzy śmierci, aż nie zobaczy Mesjasza Pańskiego. Za natchnieniem więc Ducha przyszedł do świątyni. A gdy rodzice wnosili Dzieciątka Jezus, aby postąpić z Nim według zwyczaju Prawa, on wziął Je w objęcia, błogosławił Boga i mówił: „Teraz, o Władco, pozwól odejść słudze Twemu w pokoju, według Twojego słowa. Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, któreś przygotował wobec wszystkich narodów: światło na oświecenie pogan i chwałę ludu Twego, Izraela”. A Jego ojciec i matka dziwili się temu, co o Nim mówiono. Symeon zaś błogosławił ich i rzekł do Maryi, Matki Jego: „Oto Ten przeznaczony jest na upadek i na powstanie wielu w Izraelu i na znak, któremu sprzeciwiać się będą. A Twoją duszę miecz przeniknie, aby na jaw wyszły zamysły serc wielu”. Była tam również prorokini Anna, córka Fanuela z pokolenia Asera, bardzo podeszła w latach. Od swego panieństwa siedem lat żyła z mężem i pozostała wdową. Liczyła*

*już osiemdziesiąty czwarty rok życia. Nie rozstawała się ze świątynią, służąc Bogu w postach i modlitwach dniem i nocą. Przyszedłszy w tej właśnie chwili, sławiła Boga i mówiła o Nim wszystkim, którzy oczekiwali wyzwolenia Jerozolimy. A gdy wypełnili wszystko według Prawa Pańskiego, wrócili do Galilei, do swego miasta Nazaret.*

*Dziecię zaś rosnęło i nabierało mocy, napętlając się mądrością, a łaska Boża spoczywała na Nim.*

### **03.02.2023, piątek – Ewangelia według św. Marka 6, 14-29**

*Król Herod postyszał o Jezusie, gdyż Jego imię nabrało rozgłosu, i mówił: «Jan Chrzciciel powstał z martwych i dlatego moce cudotwórcze działają w nim». Inni zaś mówili: «To jest Eliasz»; jeszcze inni utrzymywali, że to prorok, jak jeden z dawnych proroków. Herod, słysząc to, mawiał: «To Jan, którego ściąg kazałem, zmartwychwstał».*

*Ten bowiem Herod kazał pochwyć Jana i związanego trzymał w więzieniu z powodu Herodiady, żony brata swego, Filipa, którą wziął za żonę. Jan bowiem napominał Heroda: «Nie wolno ci mieć żony twego brata». A Herodiada zawzięta się na niego i chciała go zgładzić, lecz nie mogła. Herod bowiem czuł lęk przed Janem, widząc, że jest mężem prawym i świętym, i brał go w obronę. Ilekroć go postyszał, odczuwał duży niepokój, a jednak chętnie go słuchał.*

*Otóż chwila sposobna nadeszła, kiedy Herod w dzień swoich urodzin wyprawił ucztę swym dostojnikom, dowódcom wojskowym i osobistościom w Galilei. Gdy córka tej Herodiady weszła i tańczyła, spodobała się Herodowi i współbiesiadnikom. Król rzekł do dziewczyny: «Proś mnie, o co chcesz, a dam ci». Nawet jej przysiągł: «Dam ci, o co tylko poprosisz, nawet połowę mojego królestwa». Ona wyszła i zapytała swą matkę: «O co mam prosić?» Ta odpowiedziała: «O głowę Jana Chrzciciela». Natychmiast podeszła z pośpiechem do króla i poprosiła: «Chcę, żebyś mi zaraz dał na misie głowę Jana Chrzciciela». A król bardzo się zasmucił, ale przez wzgląd na przysięgę i na biesiadników nie chciał jej odmówić. Zaraz też król posłał kata i polecił przynieść głowę Jana. Ten poszedł, ściąg go w więzieniu i przyniósł głowę jego na misie; dał ją dziewczynie, a dziewczyna dała swej matce.*

*Uczniowie Jana, dowiedziawszy się o tym, przyszli, zabrali jego ciało i złożyli je w grobie.*

### **04.02.2023, sobota – Ewangelia według św. Marka 6, 30-34**

*Apostołowie zebrali się u Jezusa i opowiedzieli Mu wszystko, co działali i czego nauczali. A On rzekł do nich: «Pójdźcie wy sami osobno na pustkowie i wypocznijcie nieco». Tak wielu bowiem przychodziło i odchodziło, że nawet na posiłek nie mieli czasu.*

*Odплыnęli więc łodzią na pustkowie, osobno. Lecz widziano ich odplywających. Wielu zauważyło to i zbiegli się tam pieszo ze wszystkich miast, a nawet ich wyprzedzili. Gdy Jezus wysiadł, ujrzał wielki tłum. Złitował się nad nimi, byli bowiem jak owce nie mające pasterza. I zaczął ich nauczać o wielu sprawach.*

## 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 modlitewnej.

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

### Przebieg *lectio divina*

Istotą tej metody jest jej podział na kilka części:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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