

Nawracać się

2 tydzień Wielkiego Postu

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)

25.02.2024

Teksty dostępne na stronie: www.onjest.pl

Rysunek tygodnia:



OD ILU LAT STOISZ
W DRZWIACH
DOMU SWEGO OJCA?
ZACZNIJ WRESZCIE ŻYĆ
OBIĘTNICĄ BOGA!

IDŹ ŚMIAŁO
DOKĄD JLE CIĘ PAN.
NIE LĘKAJ SIĘ TEGO,
CO NIEZNANE.

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

25.02.2024, niedziela

NAWRACAĆ SIĘ TO WIERZYĆ, ŻE BÓG JEST Z NAMI, NIE PRZECIWKO NAM

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

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

List św Pawła do Rzymian 8, 31b-34

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:

- *"Jeżeli Bóg z nami, któż przeciwko nam?"* Bóg jest z nami, nie przeciwko nam! Emmanuel, Bóg bliski, przyszedł na świat w osobie Jezusa, by nas ocalić, nie potępić. Nie ma nas dość, nie brzydzi się naszymi grzechami, nie gniewa się na nas, nie odwraca od nas swojego wzroku, tylko jest zawsze po naszej stronie. Owszem, jest przeciw złu i naszym grzechom, tak jak lekarz jest przeciwko chorobie, nie człowiekowi. Ale żadna trudność, cierpienie, problem nie są większe od tego, że Bóg jest z nami. Może więc dzisiaj nie mów Bogu, że masz wielki problem, ale **powiedz swojemu problemowi, że masz wielkiego Boga?** I uwierz, że On zajmuje się każdą Twoją trudnością.
- *"On, który nawet własnego Syna nie oszczędził, ale Go za nas wszystkich wydał, jakże miałby także wraz z Nim wszystkiego nam nie darować?"* Wszyscy jesteśmy dłużnikami i mamy sporo na sumieniu. Ale Jezus pokonał całe zło, śmierć i grzech i to w Nim mamy usprawiedliwienie. Bóg, „miłośnik życia”, chce byśmy żyli wiecznie, byli zbawieni. Chce odpuszczać nam grzechy każdego dnia, chce byśmy wiedzieli, że wszystko jest łaską i darem i że łaską jesteśmy zbawieni, nie naszymi uczynkami i staraniami.
- Jezus przypomina nam ciągle o miłosiernej miłości Ojca - swoim życiem i Słowem. Powiedz dzisiaj Panu z całego serca, że chcesz Mu ufać na 100%. I że chcesz wierzyć, że *„ani śmierć, ani życie, ani aniołowie, ani Zwierzchności, ani rzeczy teraźniejsze, ani przyszłe, ani moce, ani co wysokie, ani co głębokie, ani jakiegokolwiek inne stworzenie nie zdoła nas odłączyć od miłości Boga, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym”*.

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

Teraz zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie, dziękuję Ci, że Ty zawsze jesteś po mojej stronie. Że kochasz mnie nad życie i chcesz mojego zbawienia. I że Twoja łaska, jest rozkoszą 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?

26.02.2024, poniedziałek

NAWRACAĆ SIĘ PRZEZ CHWILĘ WSTYDU

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

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Księga Daniela 9,4b-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:

- Prorok Daniel mówi o wstydzie. Po raz kolejny w Biblii doświadczenie zarówno własnej grzeszności, jak i chwały Bożej, wiąże się z ludzkimi uczuciami. Gdy Izraelici chwalą Boga, uznają Jego panowanie - wtedy "ustępuje radość i wzdychanie", pełni są radości i wdzięczności. Gdy przychodzi do kajania się przez Bogiem za grzech, do pokuty i uznania własnych win - wtedy pojawia się wstyd na twarzach, a co ważniejsze - w sercach.
- Wstyd to uczucie, którego nikt nie lubi. Doświadczamy go przy okazji pomyłek, porażek, upokorzeń. Niektórzy rodzice stosują zawstydzanie swoich dzieci jako metodę do osiągania władzy nad nimi. Wstydzimy się, gdy wyjdzie na jaw coś, co chcemy zostawić ukryte. Wstydzimy się, gdy trzeba wyznać grzechy w konfesjonale. Wstydzimy się czasem za innych, gdy nam na nich zależy, a nie zachowują się tak, jak byśmy chcieli. Co to za moc jest we wstydzie, że pojawia się przy tylu okazjach życia, a tak bardzo go nie lubimy?
- Przyjrzyj się sytuacjom, w których odczuwasz wstyd. Przyjrzyj się relacjom, w których on ciebie chwyta. Warto przeanalizować te sytuacje i relacje: dlaczego tak się dzieje? Przyjrzyj się wreszcie swojej postawie wobec Boga i sprawdź, czy wstyd przychodzi, gdy wyznajesz Mu grzechy i słabości, gdy stajesz przed Nim ze swymi błędami. Wstyd jest wielkim darem. Dobrze przeżyty może doprowadzić nas do przemiany - ale źle przeżyty może nas zdeintegrować, oddalić od siebie samych i od 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:** Proszę Cię Panie, byśmy umieli dobrze przeżywać momenty wstydu. Niech on prowadzi nas do kolejnych kroków w nawróceniu i zmianie życia i myślenia. Amen.*

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

Actio (działanie)

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

27.02.2024, wtorek

NAWRACAĆ SIĘ, TO DBAĆ O SWOJE ZBAWIENIE

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 23, 1-12

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

Meditatio (powtarzanie)

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

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

- Czyńcie więc i zachowujcie wszystko, co wam polecą, lecz uczynków ich nie naśladowcie. Mówią bowiem, ale sami nie czynią. Ludzie nieraz swoje odejście od Kościoła tłumaczą zgorzaniem – tym, że zostali źle potraktowani przez księdza, że gorszą ich grzechy ludzi Kościoła. Z powodu grzechu cudzego sami siebie skazują na życie w grzechu ciężkim. Czy to ma sens? Stracić życie wieczne z Bogiem z powodu jakiegoś człowieka, który gorszy, bo grzeszy... jak każdy człowiek przecież. Gdy za bardzo patrzy się na innych, można zgubić sens wiary – zbawienie własnej duszy, własne życie wieczne.
- Czy nie za dużo patrzysz na innych – skupiając się na ich grzechach i słabościach? To z jednej strony grozi grzechem pychy i osądzania, z drugiej podkopuje wiarę. Czy widzisz u siebie schematy stereotypowego i krzywdzącego myślenia o bliźnich, np. że ludzie są..., księża są..., biskupi to..., itp. Takie myślenie lub co gorsza mówienie to ranienie Ciała Jezusa, jakim jest Kościół.
- Jeśli chcesz wzrastać w wierze, to Pan Jezus dzisiaj daje prostą wskazówkę: *Największy z was niech będzie waszym sługą*. Nie patrz na innych, spójrz na siebie. Na sądzie Jezus nie będzie Cię pytał, co myślisz o życiu czy wierze innych ludzi. Spyta Ciebie o Twoją miłość. Tylko i aż tyle. Jaką część Twojego życia zajmuje miłość? Czy służysz z miłości rodzinie, czy świadczysz o miłości na ulicy, w sklepie i korku, czy umniejszasz swoje ego umywając nogi współpracownikom? *Kto się wywyższa, będzie poniżony, a kto się poniża, będzie wywyższony* – prosta i jednocześnie najtrudniejsza na świecie recepta na życie wieczne. Na ile i w jaki sposób ją rzeczywiście realizujesz stawiając bliźnich ponad siebie samego?

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:** Doskonała miłość usuwa lęk (1J 4, 18) – proszę Cię Panie niech Twoja miłość przemieni mnie, żebym się nie bał uśmiercać swojego ego, żebym się nie bał uniażać i służyć, żeby Twoja miłość mnie przepęłniała i przelewała się na innych.

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?

28.02.2024, środa

NAWRACAĆ SIĘ, POWIERZAJĄC SWOJE ŻYCIE 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:

Psalm 31, 5-6. 14. 15-16

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:

- Czy przypominasz sobie o Bogu tylko w czasie cierpień i trudów, czy też jesteś Mu wierny i trwasz przy Nim jak skała? Ufasz, że potrafi wybawić z każdego utrapienia, bo jest miłosierny? Autor dzisiejszego Psalmu doznał jakiejś krzywdy; z ufnością więc modlił się do Boga i prosił Go o pomoc, mówiąc: „*pokładam ufność w Tobie, Panie, (...) Ty jesteś moim Bogiem (...) moją ucieczką (...) w Twoim ręku są moje losy*”. Czy potrafisz z taką ufnością i determinacją zwrócić się do Boga Ojca, powierzając Mu siebie, swój los, a może los najbliższych, czy też wrogów? ON JEST – zawsze obok ciebie; interesuje się twoimi sprawami, przeżyciami, twoją codziennością; rozumie, daje wskazówki, pociesza; nigdy nie zawodzi, nie opuszcza; spieszy na pomoc i zbawia. Działa w tych, którzy Mu ufają. Czy wierzysz w to?
- Słowami dzisiejszego Psalmu modlił się Jezus na Krzyżu, w ostatnich momentach swojego ziemskiego życia, mówiąc do Boga Ojca: „*W Twoje ręce powierzam ducha mego*” (zob.: Łk 23, 46). Zanim odszedł z tego świata, doznał wcześniej w swym człowieczym jestestwie opuszczenia, które ustąpiło miejsca synowskiemu oddaniu w ramionach Ojca. Z tych ramion wyszedł i do tych ramion wrócił. Oddał życie z miłości; a była to miłość najwyższego stopnia i najwyższej jakości. Powierzając swoje ludzkie i boskie życie Najwyższemu, obdarował jednocześnie mnie i siebie swoim życiem, i życiem Ojca, z którym stanowi jedno (zob.: J 10, 30). Oto Człowiek; oto sam Bóg; „*w Nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy*” (zob.: Dz 17, 28). W Nim upatrujemy odkupienia, wierni, że „*wybawi nas w swoim miłosierdziu*”.
- Jezus – Bóg – Człowiek, w jednej osobie, uczy nas synowskiej relacji z Ojcem i przypomina, że Ten Ojciec jest Bogiem, w którego ręce należy powierzyć siebie na całą wieczność. Uczy, jak się zwracać do Ojca, który jest łaskawy i pełen miłosierdzia. Uczy zaufania i nadziei w to, że każde ciężkie doświadczenie, każdy nawet błahy problem, który nas dotyka, należy powierzyć właśnie Bogu i w Jego ręce złożyć. Te Ręce nas przecież stworzyły; One „*czuwają łaskawie nad wszystkimi, którzy się do Niego zwracają*” (Ezd 8, 22). Z Nich nie wypadniemy nigdy. Czy idąc w ślady Jezusa potrafisz prowadzić dialog miłości z Tym, który sam Jest Miłością? Czy potrafisz „wtulić się” w Jego bezpieczne Ojcowskie ramiona, pełne miłości i łaski? Gdy oparcie się tylko na Nim sprawia ci trudność, porozmawiaj z Nim o tym, słowami Psalmu 31.

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:** Mój Ojczy, w Twoje ręce się wtulam z czułością, powierzając Ci siebie, moje sprawy, pragnienia i wszystko co mnie stanowi. Ufam, że nie opuścisz mnie w żadnym moim doświadczeniu i zajmiesz się wszystkim.

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?

29.02.2024, czwartek

NAWRACAĆ SIĘ TO ROZMYŚLAĆ NA PRAWEM PAŃSKIM

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

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Księga Psalmów 1, 1-2. 3. 4 i 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 być szczęśliwym i czym jest szczęście? To są bardzo ważne pytania a odpowiedzi determinują to jak żyję i jakie podejmuję wybory. Szczęście to zdrowie, dzięki czemu mam siły na podejmowanie wyzwań każdego dnia. To rodzina i przyjaciele, którzy mnie kochają a przez to są moim wsparciem w trudnych chwilach. To praca, która przynosi uczciwy zarobek oraz satysfakcję z tego co się wykonuje.
- To wszystko co wymieniłem powyżej jest oczywiście prawdą, ale psalmista przypomina o czymś najważniejszym, o fundamencie tego co daje szczęście, czyli o Bogu i Jego Prawie. Ostrzega, że poszukiwanie szczęścia może mnie doprowadzić do upadku, jeżeli droga, którą wybiorę, będzie „drogą grzeszników”. Tak łatwo przecież w pogoni za „szczęściem” zrezygnować z uczciwości i zasad. Nieraz wydaje się, że oszustwo czy tzw. niewinne kłamstwo może dać szybszy zysk i chwilowe zwycięstwo. Można też wybierać rady i towarzystwo tych, dla których „cel uświęca środki” po to, aby być na czele stawki, na najwyższych stanowiskach, mieć więcej pieniędzy, być "kimś".
- Jednak Pan Bóg przypomina, że tylko JEGO SŁOWO i PRAWO jest źródłem życia, czyli zrozumienia tego co dla mnie jest na prawdę dobre oraz jedynym wyznacznikiem dla moich wyborów. Jeżeli skupię się na „zdobywaniu” szczęścia, to będę słuchał wyłącznie siebie, mojego ego, które tak łatwo może zmanipulować szatan. Dlatego codzienna modlitwa, czytanie i rozważanie Pisma Św., lektura ksiązek religijnych oraz przebywanie we wspólnocie zanurzonej w Kościele jest właśnie antidotum na „rady występnych”. To sposób na dobre wybory prowadzące mnie przez życie zdala od „drogi występnych”.
- Dziś zapraszam cię, byś przeczytał ten Psalm jeszcze raz po to, byś mógł rozważyć Słowo w swoim sercu przez cały dzień. Zobaczysz jak wielką siłę ma TO SŁOWO, które daje życie jak woda na pustyni.

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:** Słowa Twe, Panie, są duchem i życiem, niech staną się moim duchem i moim życiem.

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?

01.03.2024, piątek

NAWRACAĆ SIĘ KU MIŁOŚCI BLIŹNIEGO I EMPATII

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

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Księga Rodzaju 37, 3-4. 12-13a. 17b-28

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

Meditatio (powtarzanie)

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

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

- Co się zadziało w sercach młodzieńców, że byli w stanie tak potraktować młodszego brata? *zdarli z niego odzienie* - szata jest znakiem godności, po odzieży rozpoznawano godność, status społeczny osoby. Bracia najpierw w sercach odarli Józefa z godności, pozbawili go człowieczeństwa. Dzięki temu przestał być ich bratem, stał się problemem, środkiem do celu - mogli zemścić się na ojcu, do którego mieli żal.
- Różne sytuacje, zranienia i emocje mogą doprowadzić do odczłowieczenia brata/siostry. Wówczas nie bierzemy pod uwagę dobra tej osoby, jej uwarunkowań, intencji, trudności, godności. Osoba staje się trudnością, problemem. W centrum stają JA i mój komfort. JA łatwo przysłania inne osoby i przyczepia im etykiety problemów, przenosi całą winę, z góry przypisuje intencje, skazuje. To słynne "ty zawsze" i "ty nigdy" - wyrok zapada szybko, winny zostaje skazany na bycie problemem.
- Czy zauważasz w sobie taki mechanizm - zrzucania całej odpowiedzialności na drugą osobę i wybielania siebie za wszelką cenę? Czy używasz nieprawdziwych argumentów "ty (on) zawsze/ nigdy"? Czy w sytuacji trudnych emocji podejmujesz wysiłek zbadania swojego serca - dlaczego tak reaguję, o co mi chodzi tak naprawdę? Wysiłek głębszego drugiej osoby, jej odczuć? Wysiłek potraktowania drugiej osoby z miłością, wyrozumiałością, poszukania swojej odpowiedzialności w tej sytuacji?
- Tak potężny wybuch agresji był skutkiem długo hodowanej złości, zazdrości, poczucia bycia nieszczęśliwym i niekochanym. Czy dbasz o swoje serce, by nie chować uraz i zranień, by nie wyhodować w sobie głębokich korzeni złych myśli i nieprzebaczenia?

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 Św. proszę, pokazuj mi codziennie sytuacje, kiedy zamykam się na zrozumienie drugiej osoby, kiedy szybko osądzam, a nawet odczłowieczam Dzieci Boże. Proszę, pokaż mi, czy mam w sobie stary korzeń niechęci do kogoś?

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?

02.03.2024, sobota

NAWRACAĆ SIĘ, TO PAMIĘTAĆ O BOŻYCH DZIEŁACH

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

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Psalm 103, 1b-4. 9-12

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

Meditatio (powtarzanie)

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

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

- Brak pamięci o Bożych dziełach w naszym życiu rodzi niewdzięczność, pychę i niewiarę. Człowiek bardzo szybko zapomina w jakiś naturalny sposób o otrzymanym dobru, a długo pamięta o krzywdzie. Pamięć sprawia, że celebруем konkretne wydarzenie. Przypominamy sobie wówczas szczegóły tego wydarzenia. W jaki sposób zatem pamiętać o Bożych dziełach w naszym życiu?
- Autor Psalmu 103 zachęca do błogosławienia Boga żywego w konkretnych wydarzeniach. Tymi wydarzeniami są odpuszczone grzechy oraz uzdrowienie konkretnych chorób, które paraliżują nasze życie. Tymi wydarzeniami mogą być dobrze podjęte wybory, które przynoszą realne dobro. Tymi wydarzeniami mogą być nasze rocznice ślubu, urodzin czy otrzymanie konkretnej pracy. Jakie wydarzenia w twoim życiu są dla ciebie ważne? Nazwij je i dziękuj za te wydarzenia.
- Człowiek bez wdzięczności jest niewidomy. Wdzięczność jest wyrazem miłości. Rodzi zadowolenie i potrzebę błogosławienia Bogu i drugiemu człowiekowi. Błogosławić oznacza udzielać życia. Błogosławić Bogu oznacza uznać Go za źródło życia. Jest to forma wyznawania wiary w Jego dobroć i hojność.
- Módlmy się zatem: Ojcze niebieski, błogosławię Ciebie we wszelkim otrzymanym dobru. Błogosławię Ciebie w trudnej łasce, która zmuszała mnie do rozwoju. Błogosławię Ciebie w darze wiary, która pozwala mi podejmować dobre decyzje. Błogosławię Ciebie w moich rodzicach, rodzeństwie, każdym spotkanym nauczycielu mający wpływ na mój rozwój. Błogosławię Ciebie w Twoim Kościele, spotykanych kapłanach i osobach konsekrowanych.

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: Błogosław, duszo moja, Pana i nie zapominaj o wszystkich Jego dobrodziejstwach. MAŁE PACIORKI: On odpuszcza wszystkie twoje winy i leczy wszystkie choroby.*

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

25.02.2024, niedziela – List św Pawła do Rzymian 8, 31b-34

Bracia: Jeżeli Bóg z nami, któż przeciwko nam? On, który nawet własnego Syna nie oszczędził, ale Go za nas wszystkich wydał, jakże miałby także wraz z Nim wszystkiego nam nie darować? Któż może wystąpić z oskarżeniem przeciw tym, których Bóg wybrał? Czyż Bóg, który usprawiedliwia? Któż może wydać wyrok potępienia? Czy Chrystus Jezus, który poniósł za nas śmierć, co więcej – zmartwychwstał, siedzi po prawicy Boga i przyczynia się za nami?

26.02.2024, poniedziałek – Księga Daniela 9,4b-10

O Panie mój, Boże wielki i straszliwy, który dochowujesz wiernie przymierza tym, co Ciebie kochają i przestrzegają Twoich przykazań. Zgrzeszyliśmy, zbłądziliśmy, popełniliśmy nieprawość i zbuntowaliśmy się, odstąpiliśmy od Twoich przykazań. Nie byliśmy posłuszni Twoim sługom, prorokom, którzy przemawiali w Twoim imieniu do naszych królów, do naszych przywódców, do naszych przodków i do całego narodu kraju. U Ciebie, Panie, sprawiedliwość, a u nas wstyd na twarzach, jak to jest dziś u nas - mieszkańców Judy i Jerozolimy, i całego Izraela, u bliskich i dalekich, we wszystkich krajach, dokąd ich wypędziłeś z powodu niewierności, jaką Ci okazali. Panie! Wstyd na twarzach u nas, u naszych królów, u naszych przywódców i u naszych ojców, bo zgrzeszyliśmy przeciw Tobie. Pan, Bóg nasz, zaś jest miłosierny i okazuje łaskawość, mimo że zbuntowaliśmy się przeciw Niemu i nie słuchaliśmy głosu Pana, Boga naszego, by postępować według Jego wskazań, które nam dał przez swoje sługi, proroków.

27.02.2024, wtorek – Ewangelia według św. Mateusza 23, 1-12

Jezus przemówił do tłumów i do swych uczniów tymi słowami: «Na katedrze Mojżesza zasiedli uczeni w Piśmie i faryzeusze. Czyńcie więc i zachowujcie wszystko, co wam polecą, lecz uczynków ich nie naśladujcie. Mówią bowiem, ale sami nie czynią. Wiążą ciężary wielkie i nie do uniesienia i kładą je ludziom na ramiona, lecz sami palcem ruszyć ich nie chcą. Wszystkie swe uczynki spełniają w tym celu, żeby się ludziom pokazać. Rozszerzają swoje filakterie i wydłużają frędzle u płaszczów. Lubią zaszczytne miejsca na ucztach i pierwsze krzesła w synagogach. Chcą, by ich pozdrawiano na rynkach i żeby ludzie nazywali ich Rabbi. A wy nie pozwalajcie nazywać się Rabbi, albowiem jeden jest wasz Nauczyciel, a wy wszyscy jesteście braćmi. Nikogo też na

ziemi nie nazywajcie waszym ojcem; jeden bowiem jest Ojciec wasz, Ten w niebie. Nie chcecie również, żeby was nazywano mistrzami, bo jeden jest tylko wasz Mistrz, Chrystus. Największy z was niech będzie waszym sługą. Kto się wywyższa, będzie poniżony, a kto się poniża, będzie wywyższony».

28.02.2024, środa – Psalm 31, 5-6. 14. 15-16

Refren: Wybaw mnie, Panie, w swoim miłosierdziu.

*Wydobądź mnie z sieci zastawionej na mnie, *
bo Ty jesteś moją ucieczką.*

*W ręce Twoje powierzam ducha mego, **

Ty mnie odkupisz, Panie, wierny Boże.

*Słyszałem bowiem, jak wielu szeptało: **

«Trwoga jest dokoła!»

*Przeciw mnie się gromadzą, **

zamierzając odebrać mi życie.

*Ja zaś pokładam ufność w Tobie, Panie, **

i mówię: «Ty jesteś moim Bogiem».

*W Twoim ręku są moje losy, **

wyrwij mnie z rąk wrogów i prześladowców.

29.02.2024, czwartek – Księga Psalmów 1, 1-2. 3. 4 i 6

Szczęśliwy człowiek, który nie idzie za radą występnych, †

*nie wchodzi na drogę grzeszników **

i nie zasiada w gronie szyderców,

*lecz w Prawie Pańskim upodobał sobie **

i rozmyśla nad nim dniem i nocą.

*On jest jak drzewo zasadzone nad płynącą wodą, **

które wydaje owoc w swoim czasie.

*Liście jego nie więdną, **

a wszystko, co czyni, jest udane.

*Co innego grzesznicy: **

są jak plewa, którą wiatr rozmiata.

*Albowiem droga sprawiedliwych jest Panu znana, **

a droga występnych zaginie.

01.03.2024, piątek – Księga Rodzaju 37, 3-4. 12-13a. 17b-28

Izrael miłował Józefa bardziej niż wszystkich innych swych synów, jako urodzonego w podeszłych jego latach. Sprawił mu też długą szatę z rękawami. Bracia Józefa, widząc, że ojciec kocha go bardziej niż ich wszystkich, tak go zniechęcili, że nie mogli zdobyć się na to, aby przyjaźnie z nim rozmawiać. Kiedy bracia Józefa poszli paść trzody do Sychem, Izrael rzekł do niego: «Czyż twoi bracia nie pasą trzody w Sychem? Chcę cię posłać do nich». Józef udał się więc za swymi braćmi i znalazł ich w Dotain. Oni ujrzeli go z daleka i zanim się do nich przybliżył, postanowili podstępnie go zgładzić, mówiąc między sobą: «Oto tam nadchodzi ten, który miewa sny! Teraz zabijmy go i wrzucimy do którejkolwiek studni, a potem powiemy: Dziki zwierz go pożarł. Zobaczymy, co będzie z jego snów!» Gdy to usłyszał Ruben, postanowił ocalić go z ich rąk; rzekł więc: «Nie zabijajmy go!» I mówił Ruben do nich: «Nie doprowadzajcie do rozlewu krwi. Wrzucicie go do studni, która jest tu na pustkowiu, ale nie podnoście na niego ręki» – po to, by wybawić go z ich rąk, a potem zwrócić go ojcu. Gdy Józef przybył do swych braci, oni zdarli z niego odzienie – długą szatę z rękawami, którą miał na sobie. I pochwyciwszy go, wrzucili do studni: studnia ta była pusta, bez wody. Kiedy potem zasiedli do posiłku, podniósłszy oczy, ujrzeli z dala idących z Gileadu kupców izmaelskich, których wielbłądy niosły wonne korzenie, żywicę i olejki pachnące; ciągnęli oni, wioząc to do Egiptu. Wtedy Juda rzekł do swych braci: «Cóż nam przyjdzie z tego, gdy zabijemy naszego brata i nie ujawnimy naszej zbrodni? Chodźcie, sprzedamy go Izmaelitom! Nie podnośmy ręki na niego, wszak jest on naszym bratem!» I usłuchali go bracia. I gdy kupcy madianiccy mijali ich, bracia, wyciągnąwszy śpiesznie Józefa ze studni, sprzedali go Izmaelitom za dwadzieścia sztuk srebra, a ci zabrali go z sobą do Egiptu.

02.03.2024, sobota – Psalm 103, 1b-4. 9-12

*Błogosław, duszo moja, Pana, * i wszystko, co jest we mnie, święte imię Jego. Błogosław, duszo moja, Pana * i nie zapominaj o wszystkich Jego dobrodziejstwach. On odpuszcza wszystkie twoje winy * i leczy wszystkie choroby. On twoje życie ratuje od zguby, * obdarza cię łaską i zmiłowaniem. Nie zapamiętuje się w sporze, * nie płonie gniewem na wieki. Nie postępuje z nami według naszych grzechów * ani według win naszych nam nie odpłaca. Bo jak wysoko niebo wznosi się nad ziemią, * tak wielka jest łaska Pana dla Jego czcicieli. Jak odległy jest wschód od zachodu, * tak daleko odsuwa od nas nasze winy.*

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)*. Zadał sobie pytanie, czy przez to rozważanie Bóg wzywa Cię do podjęcia jakiegoś postanowienia, zadania, porozmawiania z kimś, przebaczenia komuś, pomocy komuś. Jeśli tak, to zapisz sobie konkretny fragment, który Cię porusza do działania albo to, co chcesz uczynić. Pamiętaj, że działaniem może być także przyzwolenie, zgoda wobec Boga, aby coś w tobie zmienił, aby sam działał w tobie i przemieniał ciebie tak, jak chce. Po pewnym czasie będziesz wyraźnie widział jak Bóg Cię prowadzi.

Twoim *Actio* może być także nauczenie się na pamięć jakiegoś wersetu z aktualnego czytania. Możesz także pomyśleć, jakie słowo, frazę czy werset zabierzesz ze sobą na cały dzień, to znaczy będziesz je powtarzał i wracał do niego w różnych momentach dnia. W ten sposób dasz Bogu szansę i przestrzeń do Jego działania w tobie, do tego, aby cię przemieniał swoim Słowem, które samo z siebie wydaje owoc: *Czy śpi, czy czuwa, we dnie i w nocy, nasienie kiełkuje i rośnie, on sam nie wie jak. Ziemia sama z siebie wydaje plon (...)* (Mk 4,27-28).

Nie zawsze lectio divina będzie kończyło się podjęciem konkretnego postanowienia i wykonaniem konkretnego działania. Doświadczenie pokazuje jednak, że praktykowanie tej metody przebywania ze Słowem Bożym po pewnym czasie przemienia człowieka samo z siebie, porusza go, przekonuje o tym co prawdziwe i ważne, daje światło do podejmowania właściwych decyzji życiowych i zaprasza do podejmowania zmian.

Możesz korzystać z rozważań **LectioDivina** używając swojego smartfona lub innego urządzenia mobilnego. Aplikację możesz pobrać gratis, podając w wyszukiwarce: **“LectioDivina – On Jest”**



Pobierz na:
Google Play



Pobierz na:
App Store



Kindle oraz inne czytniki obsługujące format .mobi na stronie: www.onjest.pl/slowo



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