

# Spotkać Zmartwychwstałego

3 tydzień Wielkanocny

Czytanie i rozważanie Słowa Bożego

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)



*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)*

14.04.2024

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

## 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 – całosć wersetu lub jego fragmenty. Czytając możemy akcentować różne części i wyrazy wersetu. Prawdopodobnie nauczymy się w ten sposób wersetu na pamięć. Powtarzamy go zatem także w myśli – może nam pomóc zamknięcie oczu. Angażujemy 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 przyberze. Może to być zarówno przebieganie, prosba 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, która 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 przyczylnia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami. Ten zaś, który przenika serca, zna zamiar Ducha, [więcej, że przyczylnia 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.

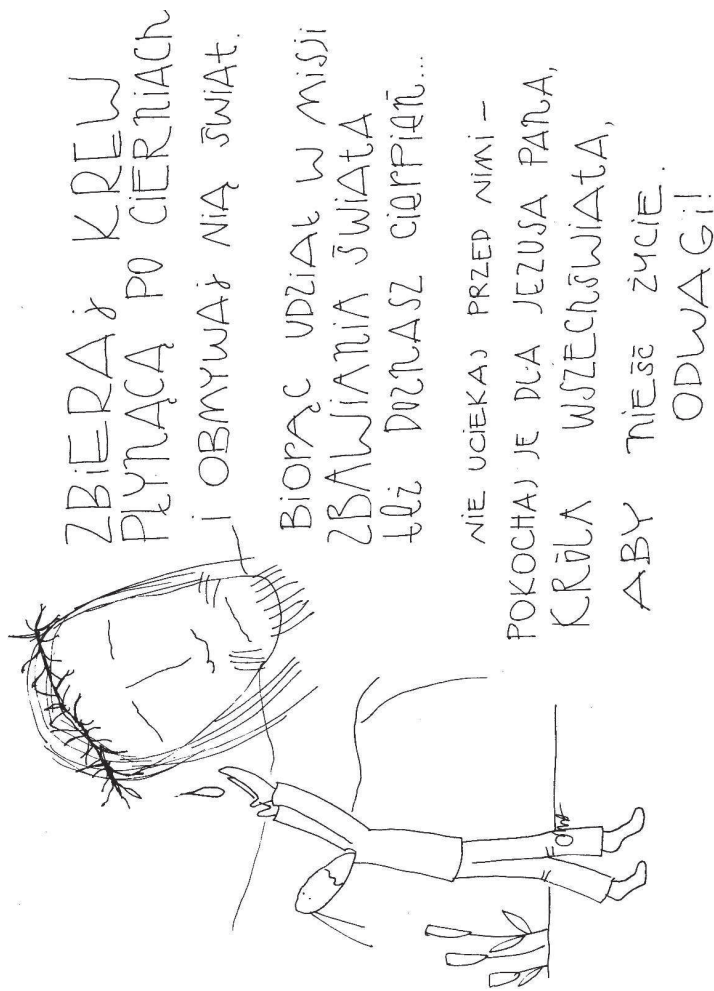
## Actio – Pytaj siebie: „Co mam zrobić?”.

Ostatni etap lectio divina to zaproszenie do działania, zgodnie z napomnieniem św. Jakuba: *“Wprowadźcie 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 jakiegos 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 jakiegos 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, przekonyuje o tym co prawdziwe i ważne, daje światło do podejmowania właściwych decyzji życiowych i zaprasza do podejmowania zmian.

## Rysunek tygodnia:



## Opracowanie rozważań:

Jolanta i Jerzy Prokopiuk, Lukasz Kneć, Monika Mosior, Jolanta Mikos, Przemek Rożnowski, Józefa Zygmunt – Dlubacz, Maria Bodys, Sławomir Łasiewicki, Magdalena Fojutowska, Katarzyna Plwko – Zacharska, Ewa i Wojtek Palczyński, Piotr Stawiński, Patrycja Nocoń, Elżbieta Gładka  
Jerzy Prokopiuk

## Korekta:

Marta Stańco

## Rysunek:

Asysta kościelna:

Aplikacje mobilne:

Druk:

Projekty graficzne:

Parafia NMP Bolesnej Wrocław - Strachocin  
Gladiator Marketing Michał Gadomski



## LECTIO DIVINA – METODA CZYTANIA I ROZWAŻANIA SŁOWA BOŻEGO

Mnisi znali dwa sposoby medytacji Słowa Bożego: *ruminatio* – przetwarzanie 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, zmienię się także moje działanie w świecie.**

Kilka uwag o miejscu modlitwy, czasie oraz pozycji modlitwianej.

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 żli 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 będzie to jeden werset, czasami kilka), który nas poruszy. To poruszenie może mieć bardzo różny charakter. Może to być ciekawość, niezrozumienie, poczucie, piękno, niepokój. Poruszenie jest świadectwem, że ten werset jest dla nas osobście 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.

Droży 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. Znajdź sobie 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 zaprosz 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 sięgnąć do opisu metody zamieszczonego na ostatnich stronach. To pomoże Ci lepiej zrozumieć 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

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

14.04.2024, niedziela

### SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO I BYĆ PEŁNYM POKOJU

**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 24, 35-48**

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 znajdziesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

➤ Po śmierci Jezusa Apostołowie bali się. I chociaż słyszeli od kobiet, że nie było Go w grobie, chociaż słyszeli relację uczniów z drogi do Emaus, nadal byli zmieszani, zatwożeni, wyleknieni. Ale Jezus nie mówi do nich: "Panowie, no z takimi jak wy, to ja się nie będę zadawał", tylko spokojnie tłumaczy im, że naprawdę Zmartwychwstał, przypomniał, co mówiły o nim Słowa Pisma, pozwała się dotknąć, a nawet spożywała z nimi posiłek. Wszystko po to, by w końcu sercem przyjęli, że On żyje, że pokonał śmierć i grzech na krzyżu i że wszedł razem z ciałem do chwalebego, nowego życia. Do Ciebie i do mnie Jezus też mówi dzisiaj: "Pokój Tobie. Czego się boisz? Oddaj mi to i uwierz, że Jestem i działam".

➤ Podczas spotkania z Jezusem, uczniowie zaczęli odczuwać radość, zdumienie, ich umysły zostały rozświetlone Jego Słowem. Daj sobie dzisiaj trochę więcej czasu, by posiedzieć ze Słowem Bożym. Pokontempluj je, znajdź jedno zdanie, frazę czy słowo, z którym możesz chodzić cały dzień. Niech to Słowo przeniknie Twoje serce, daj Mu się dzisiaj poprowadzić.

➤ Po śmierci Jezusa i po pochowaniu Go w grobie, w niedzielę rano kobiety poszły go namaścić. Nie poszła z nimi Maryja. Dlaczego? Bo rozważała "od zawsze" Słowa Boga w swoim sercu, żyła Słowem, nosiła Je fizycznie pod sercem, wierzyła Mu, więc wierzyła również, że Jezus zmartwychwstał i że nie ma po co iść do grobu. Co jest Twoim grobem, lękiem, troską? Pozwól dzisiaj sobie tam zajrzeć i zobacz, że ten grób jest pusty. Bo z Nim wszystko może zmartwychwstać. Poproś dzisiaj Maryję, by pokazała Ci swoją ufność i wskazała drogę prosto do Jezusowego Serca.

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

Teraz zanięś przed Oblicze Boże to, co Cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przepraszania, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie Jezu, daj nam zrozumieć Twoje Słowo. Niech płonie nasze serce, gdy do nas mówisz. 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?

19.04.2024, piątek – Ewangelia według św. Jana 6, 52-59

Żydzi sprzeczali się między sobą, mówiąc: «Jak On może nam dać swoje ciało do jedzenia?» Rzekł do nich Jezus: «Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam:

Jeżeli nie będziecie jedli Ciała Syna Człowieczego ani pili Krwi Jego, nie będziecie mieli życia w sobie. Kto spożywa moje Ciało i pije moją Krew, ma życie wieczne, a Ja go wskrzyszę w dniu ostatecznym. Ciało moje jest prawdziwym pokarmem, a Krew moja jest prawdziwym napojem. Kto spożywa moje Ciało i Krew moją pije, trwa we Mnie, a Ja w nim. Jak Mnie posłał żyjący Ojciec, a Ja żyję przez Ojca, tak i ten, kto Mnie spożywa, będzie żył przeze Mnie. To jest chleb, który z nieba zstąpił – nie jest on taki jak ten, który jedli wasi przodkowie, a poumierali. Kto spożywa ten chleb, będzie żył na wieki». To powiedział, nauczając w synagodze w Kafarnaum.

20.04.2024, sobota – Ewangelia według św. Jana 6, 55. 60-69

W synagodze w Kafarnaum Jezus powiedział:

«Ciało moje jest prawdziwym pokarmem, a Krew moja jest prawdziwym napojem». A wielu spośród Jego uczniów, którzy to usłyszeli, mówili: «Trudna jest ta mowa. Któż jej może słuchać?»

Jezus jednak, świadom tego, że uczniowie Jego na to szemrali, rzekł do nich: «To was gorszy? A gdy ujrzycie Syna Człowieczego wstępującego tam, gdzie był przedtem? To Duch daje życie; ciało na nic się nie zda. Słowa, które Ja wam powiedziałem, są duchem i są życiem. Lecz spośród was są tacy, którzy nie wierzą».

Jezus bowiem od początku wiedział, którzy nie wierzą, i kto ma Go wydać. Rzekł więc: «Oto dlatego wam powiedziałem: Nikt nie może przyjść do Mnie, jeżeli nie zostało mu to dane przez Ojca». Od tego czasu wielu uczniów Jego odeszło i już z Nim nie chodziło. Rzekł więc Jezus do Dwunastu: «Czyż i wy chcecie odejść?»

Odpowiedział Mu Szymon Piotr: «Panie, do kogo pójdziemy? Ty masz słowa życia wiecznego. A my uwierzyliśmy i poznaliśmy, że Ty jesteś Świętym Bożym».



## 16.04.2024, wtorek – Ewangelia według św. Jana 6, 30-35

W Kafarnaum lud powiedział do Jezusa:

«Jaki więc Ty uczynisz znak, abyśmy go zobaczyli i Tobie uwierzyli? Cóż zdziałasz? Ojcowie nasi jedli mannę na pustyni, jak napisano: „Dał im do jedzenia chleb z nieba”».

Rzekł do nich Jezus: «Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Nie Mojżesz dał wam chleb z nieba, ale dopiero Ojciec mój daje wam prawdziwy chleb z nieba. Albowiem chlebem Bożym jest Ten, który z nieba zstępuje i życie daje światu».

Rzekli więc do Niego: «Panie, dawaj nam zawsze ten chleb!»

Odpowiedział im Jezus: «Ja jestem chlebem życia. Kto do Mnie przychodzi, nie będzie taknął; a kto we Mnie wierzy, nigdy pragnąć nie będzie».

## 17.04.2024, środa – Dzieje Apostolskie 8, 1b-8

Po śmierci Szczepana wybuchło wielkie prześladowanie w Kościele jerozolimskim. Wszyscy, z wyjątkiem apostołów, rozproszyli się po okolicach Judei i Samarii.

Szczepana zaś pochowali ludzie pobożni z wielkim żalem.

A Szaweł niszczył Kościół, wchodząc do domów porywał mężczyzn i kobiety i wtrącał do więzienia.

Ci, którzy się rozproszyli, głosili w drodze słowo.

Filip przybył do miasta Samarii i głosił im Chrystusa. Tłumy słuchały z uwagą i skupteniem słów Filipa, ponieważ widzieli znaki, które czynił. Z wielu bowiem opętanych wychodziły z wielkim krzykiem duchy nieczyste, wielu też sparaliżowanych i chromych zostało uzdrowionych. Wielka radość zapanowała w tym mieście.

## 18.04.2024, czwartek – Ewangelia według św. Jana 6, 44-51

Jezus powiedział do ludu:

«Nikt nie może przyjść do Mnie, jeżeli go nie pociągnie Ojciec, który Mnie posłał; Ja zaś wkrzeszę go w dniu ostatecznym. Napisane jest u Proroków: „Oni wszyscy będą uczniami Boga”. Każdy, kto od Ojca usłyszał i przyjął naukę, przyjdzie do Mnie. Nie znaczy to, aby ktokolwiek widział Ojca; jedynie Ten, który jest od Boga, widział Ojca. Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Kto we Mnie wierzy, ma życie wieczne.

Ja jestem chlebem życia. Ojcowie wasi jedli mannę na pustyni i pomarli. To jest chleb, który z nieba zstępuje: Kto go je, nie umrze. Ja jestem chlebem żywym, który zstąpił z nieba. Jeśli ktoś spożywa ten chleb, będzie żył na wieki. Chlebem, który Ja dam, jest moje Ciało, wydane za życie świata».

## 15.04.2024, poniedziałek

### SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO TO UWIERZYĆ

**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. Jana 6, 22-29

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:

➤ Czy droga z Panem Bogiem to gwarancja sukcesu, uwolnienia od chorób, wypadków i innych nieszczeń? Czy jak będę wierzył to Pan Bóg zapewni mi dostatek, dobre zdrowie? Nic bardziej mylnego. Szukacie Mnie...dlatego, żeście jedli chleb do sytości. Człowiek ma wrodzoną potrzebę uciekania od trudów życia. Instynkt przetrwania każe nam przylgnąć do tego, kto nas uchroni przed zagładą. Ale czy o to chodzi w naszej wierze, czy dlatego szukamy Jezusa, aby nam było lepiej w życiu?

➤ A kiedy ludzie z tłumu zauważyli, że nie ma tam Jezusa... wsiadli do łodzi, przybyli do Kafarnaum i tam szukali Jezusa. Ludzie zostali nakarmieni i było to tak wspaniałe doświadczenie, że zaczęli szukać Tego, kto ich nakarmił. Znaleźli Jezusa. A On ukazał im prawdę o nich samych, o motywacjach, którymi się kierują. Oni nie obruszyli się na tę prawdę, co w efekcie doprowadziło ich do postawienia Jezusowi jednego z najważniejszych pytań jakim można wyczytać w Nowym Testamencie: **Cóż mamy czynić, abyśmy wykonywali dzieła Boże?**

➤ Tak właśnie często wygląda nasza droga nawrócenia. Pchani ciekawością, a może wątpliwościami, może uludą zaspokojenia naszych potrzeb doczesnych, szukamy Jezusa. A On daje się nam znaleźć, bo po to przyszedł na świat by dotrzeć do nas na różne sposoby. Ale spotkanie z Jezusem to poznanie prawdy o sobie, o tym co dla mnie jest tak naprawdę najważniejsze w życiu. Poznanie tej prawdy w obecności Jezusa miłosiernego, nieocenionego, kochającego jest możliwe do zniesienia i uzdrowia. Efektem takiego spotkania staje się nieprzeparta chęć szukania wpiern Królestwa Bożego. Chęć przylgnięcia do Chrystusa nie dlatego, że będzie mi lepiej w życiu, ale dlatego że On mnie kocha takim jakim jestem. To pójście drogą, którą on mi przygotował. Już nie zadajesz pytania: „Panie, czemu jest mi tak ciężko w życiu”, ale: „Co mam zrobić by spełniać Twoją wolę?” A recepta jest prosta: „Uwierz we Mnie, zawierz Mi, a Ja cię poprowadzę”.

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

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przepraszania, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie Jezu „Cóż mam czynić, abym wykonywał dzieła Boże?”

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?

16.04.2024, wtorek

## SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO I POKONYWAĆ NAPIĘCIE POMIĘDZY CIAŁEM I DUCHEM

**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. Jana 6, 30-35**

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:

➤ Żydzi domagają się od Jezusa znaku. Takiego znaku, który pozwoliłby im uwierzyć w Niego. Powołują się na mannę – chleb z nieba, który, jak mówią, dał im Mojżesz. Cały czas są skupieni na potrzebach swoich ciał. W tym względzie nic się nie zmieniło w naturze człowieka przez tysiące lat. Niby wiemy, że mamy ciało i duszę, ale jak układają się u ciebie proporcje dbania o ciało i duszę? Ile czasu zajmuje ci np. makijaż, oglądanie telewizji, wiadomości w internecie, etc. a ile coś budującego twojego ducha i duszę?

➤ Jezus przechodzi przez świat nie po to, aby podtrzymać przy życiu nasze śmiertelne ciała ale by zapewnić naszym душom życie wieczne. Tak jak zwykły chleb z ziarna podtrzymuje przy życiu ciało człowieka, tak Jezus jest Chlebem Bożym, który karmi dusze ludzkie. Z jedną różnicą. Ciało karmione pod dostatkim chlebem i tak kiedyś umrze, bo jest śmiertelne. Dusza, która spożywa Chleb Boży jest nieśmiertelna, będzie żyć wiecznie. Może czasami wydaje nam się, że karmimy się Eucharystią i nic się nie dzieje, ale przecież jak np. myjemy warzywa do obiadu, to woda przechodzi i ucieka, nie ma jej, ale warzywa stają się czyste.

➤ O swej roli w Bożym Planie Jezus mówi wprost: „Jam jest chleb życia. Kto do mnie przychodzi, nie będzie łaknął; a kto we mnie wierzy nigdy pragnąć nie będzie” (J 6, 35). To oznacza dla nas, że wiara w Jezusa daje nam gwarancję życia wiecznego. Wierząc w Jezusa będziemy nasyćeni i nigdy nie będziemy pragnąć. Nie tylko wody. Zaufanie Jezusowi sprawia, że nic poza Jego miłością nie będzie miało dla nas porównywalnej wartości.

➤ Nie chodzi o to, aby całkowicie wyzbyć się wszelkich potrzeb, ale w miarę jak rośnie w nas i rozwija się wiara w Niego, rzeczy doczesne będą stawały się mniej i mniej ważne, interesujące, potrzebne. Nie znikną, bo mamy swoje obowiązki: dzieci, rodzina, dom, praca, ogródek, zwierzęta. Nie będą jednak one wszystkie tak istotne i ważne jak Jezus. On będzie na pierwszym miejscu. I to On sprawia, że tak się staje. Czy pozwalasz Mu na to i prosisz o to?

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

Zanim przed Oblicze Boże to, co Cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie, bądź dla mnie światłem i życiem. Bądź dla mnie chlebem żywym. Rozwijaj we mnie wiarę i daj mi swoją miłość. Dopomóż abym stawił Cię zawsze na pierwszym miejscu.

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to twój 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

**14.04.2024, niedziela – Ewangelia według św. Łukasza 24, 35-48**

Uczniowie opowiadali, co ich spotkało w drodze i jak poznali Jezusa przy łamaniu chleba. A gdy rozmawiali o tym, On sam stanął pośród nich i rzekł do nich: «Pokój wam!». Zatrwożonym i wylęklonym zdawało się, że widzą ducha. Lecz On rzekł do nich: «Czemu jesteście zmieszani i dlaczego wątpliwości budzą się w waszych sercach? Popatrzcie na moje ręce i nogi: to Ja jestem. Dotknijcie Mnie i przekonajcie się: duch nie ma ciała ani kości, jak widzicie, że Ja mam». Przy tych słowach pokazał im swoje ręce i nogi. Lecz gdy oni z radości jeszcze nie wierzyli i pełni byli zdumienia, rzekł do nich: «Macie tu coś do jedzenia?». Oni podali Mu kawałek pieczonej ryby. Wziął i spożył przy nich. Potem rzekł do nich: «To właśnie znaczący słowa, które mówiłem do was, gdy byłem jeszcze z wami: Musi się wypełnić wszystko, co napisane jest o Mnie w Prawie Mojżesza, u Proroków i w Psalmach». Wtedy oświecił ich umysły, aby rozumieli Pisma. I rzekł do nich: «Tak jest napisane: Mesjasz będzie cierpiał i trzeciego dnia zmartwychwstanie; w imię Jego głoszone będzie nawrócenie i odpuszczenie grzechów wszystkim narodom, począwszy od Jerozalema. Wy jesteście świadkami tego».

**15.04.2024, poniedziałek – Ewangelia według św. Jana 6, 22-29**

Nazajutrz, po rozmnożeniu chlebów, tłum stojący po drugiej stronie jeziora spostrzegł, że poza jedną łodzią nie było tam żadnej innej oraz że Jezus nie wsiadł do łodzi razem ze swymi uczniami, lecz że Jego uczniowie odpłynęli sami. Tymczasem w pobliżu tego miejsca, gdzie spożyto chleb po modlitwie dziękczynnej Pana, przybyły od Tyberiady inne łodzie.

A kiedy ludzie z tłumy zauważyli, że nie ma tam Jezusa ani Jego uczniów, wsiadli do łodzi, dotarli do Kafarnaum i tam szukali Jezusa. Gdy zaś odnaleźli Go na przeciwległym brzegu, rzekli do Niego: «Rabbi, kiedy tu przybyłeś?»

W odpowiedzi rzekł im Jezus: «Zaprawdę, powiadam wam:

Szukacie Mnie nie dlatego, że widzieliście znaki, ale dlatego, że jedliście chleb do syta. Zabiegajcie nie o ten pokarm, który niszczy, ale o ten, który trwa na życie wieczne, a który da wam Syn Człowieczy; Jego to bowiem pieczęcią swą naznaczył Bóg Ojciec».

Oni zaś rzekli do Niego: «Coż mamy czynić, abysmy wykonywali dzieła Boga?»

Jezus, odpowiadając, rzekł do nich: «Na tym polega dzieło Boga, abyscie wierzyli w Tego, którego On posłał».



20.04.2024, sobota

### SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO, TO WZRASTAĆ W CZASIE KRZYŻYSU

**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. Jana 6, 55. 60-69**

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 znajdziesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

➤ Gdy się ogląda uzdrowienia i uwolnienia, wszystko jest w porządku. Gdy wzrasta mój image, ponieważ jestem z Jezusem, jest świetnie, wówczas chętnie się wyznaję, że Jezus jest Panem. Gorzej, gdy stawia się wymagania i mówi twarde słowa. Uczniowie, którzy chodzili za Jezusem mówili: *Trudna jest ta mowa. Któż jej może słuchać i odchodzić*. Jezus zadaje również i nam inne pytania, które rodzą w nas sprzeciw a nawet bunt. Jak głęboko jesteśmy zaangażowani w sprawę Pana? Czy jesteśmy ludźmi posłusznymi wezwaniom Pana? Co wtedy, gdy spotyka mnie niewdzięczność, obojętność czy lekceważenie? Jak się wówczas zachowujemy? Czy chcemy odejść, żeby mieć święty spokój?

➤ Szymon Piotr odpowiada Jezusowi jednoznacznie: *Panie, do kogo pójdziemy? Ty masz słowa życia wiecznego. A my uwierzyliśmy i poznaliśmy, że Ty jesteś Świętym Bożym*. Aby tak odpowiedzieć Jezusowi potrzebujemy mieć z Nim głębokie relacje. Potrzebujemy przeznaczyć sporo czasu, aby Go poznać. Potrzebujemy z Nim pogłębiać relacje, aby problemy, z którymi musimy się mierzyć, nie wypluły nam wiary. Wolałmy zatem do Jezusa, abyśmy Go spotkali i pokochali. Jezu, moja wiara jest słaba. Nie potrafiłbym powiedzieć tak jak Piotr: *Panie do kogo pójdziemy. Pozwól mi Ciebie spotkać jako Boga żywego i pokochać*, tak jak jesteś tego godzien. Spraw, aby moje życiowe problemy i zmagania nie wypluły mi wiary w Ciebie i do Ciebie.

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

Zanim przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. *Może to być modlitwa przeproszenia, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. Możesz modlić się tak:*

**Koronka biblijna z tekstu.**  
**DUŻE PACIORKI:** To Duch daje życie; ciało na nic się nie zda. Słowa, które Ja wam powiedziałem, są duchem i są życiem. Lecz pośród was są tacy, którzy nie wierzą.

**MAŁE PACIORKI:** A my uwierzyliśmy i poznaliśmy, że Ty jesteś Świętym Bożym.

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 jakiegos konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

17.04.2024, środa

### SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO W TRUDACH PRZEŚLADOWANIA

**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:

**Dzieje Apostolskie 8, 1b-8**

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 znajdziesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

➤ W drugim i czwartym rozdziale Dziejów Apostolskich są fragmenty mówiące o tym jak Kościół rósł, rozwijał się, jak mu było dobrze a ci, którzy uwierzyli mieli wszystko wspólne, sprzedawali majątki rozdzielali według potrzeb. Dlaczego Bóg dopuścił to przesładowanie? Czy może uczniom było już tak dobrze razem, że zapomnieli o słowach Jezusa – „*dźwie na cały świat i głoscie Ewangelie wszelkiemu stworzeniu?*” (Mk 16, 15). Zasiadzieli się, bo było im dobrze a Jezus chciał, aby wszyscy usłyszeli Dobrą Nowinę. Czasami potrzebujemy mocnego poruszenia, abyśmy wyszli z pewnych przyzwyczajeń i zaczęli coś zmieniać w życiu. Czasem Bóg dopuszcza trudne chwile, abyś wszedł na drogę większego dobra. Jak odczytujesz swój trudny życiowy czas? Jako karę Bożą czy jako szansę, aby wsłuchać się co Bóg ma Ci do powiedzenia i podjąć nowe wyzwania, na nowo podjąć trud nawrócenia się, przybliżenia się do Pana?

➤ Ci, którzy się rozproszyli, głosili w drodze słowo. Chcąc, nie chcąc poszli z Jerozolimy w okolice Judei i Samarii i w ten sposób spełniono się Słowo: *będziecie moimi świadkami w Jerozolimie i w całej Judei, i w Samarii, i aż po krańce ziemi* (Dz 1,8). Za jakiś czas spełni się słowo „po krańce ziemi”, gdy Paweł z Tarsu skuty w kajdany (znowu przesładowanie) zostanie przewieziony do Rzymu i dzięki temu Ewangelia dalej się rozprzestrzeni. Prześladowania nie zamknęły ich wszystkich w sobie, nadal mówili o Jezusie, który zmartwychwstał, z tą różnicą, że teraz gdzie indziej.

➤ *Tłumy słuchały (...) słów Filipa, ponieważ widzieli znaki, które czynił*. Byli prześladowani, cierpieli, ale Pan nie zostawił ich samych. Był razem z nimi tak, jak obiecał: *Ja zaś będę prosił Ojca, a innego Pocięzyciela da wam, aby z wami był na zawsze – Ducha Prawdy, (...)*. Nie zostawił was sierotami: *Przyjdę do was* (J14,16;18). To moc Świętego Bożego Ducha dawała im siłę, radość, nadzieję, moc, przetrwanie mimo przesładowań. Nadal jest to aktualne dla mnie i dla Ciebie, bo Jezus żyje. Czy chcesz prosić o takiego Ducha? Czy prosisz?

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

Zanim przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. *Może to być modlitwa przeproszenia, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. Możesz modlić się tak:* *Otwieraj się nieustannie na świętego Ducha Bożego wolać: Panie, daj mi swego Ducha – Ducha mocy, miłości i trzeźwego myślenia. Ducha odwagi do głoszenia Ciebie jako Pana i Zbawiciela.*

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 jakiegos konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

18.04.2024, czwartek

### SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO, TO SPOŻYWAĆ JEGO CIAŁO

**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. Jana 6,44-51**

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 znajdziesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

➤ Ciało; dla Żydów oznaczało nie tylko materię fizyczną, ale wszystko co się wiązało z człowiekiem – szczególnie relacje z drugą osobą. Widać to np. w Rdz 2,23: *mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swą żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem*. Jedno ciało małżonków oznacza wspólnotę (komunię) we wszystkich obszarach ich życia: wspólny dom, dzieci wspólne radości, troski. Zachęta Jezusa do spożywania Jego Ciała (pozostawionego nam w Eucharystii) jest więc zaproszeniem do wejścia z Nim w komunię, jedność. Jeśli ktoś spożywa to Ciało, wchodzi w komunię z Jezusem, tzn. bierze udział w Jego życiu, czyli udział w zmartwychwstaniu i życiu wiecznym. Czy stan mojej duszy pozwala na pełne uczestnictwo (przyjmowanie Ciała – Komunii Św.) w Eucharystii?

➤ Chleb; jest naszym podstawowym pokarmem, który spożywamy całe życie i właściwie nam się nie „przejeada”. W codziennej modlitwie prosimy Boga o to by chleba powszedniego dał nam dzisiaj (Mt 6,11). I zasadniczo trud pracy podejmowany przez nas każdego dnia ma służyć zaspokojeniu głodu i zapewnieniu innych rzeczy niezbędnych do życia naszego i naszej rodziny. Niestety może się zdarzyć, że zatracamy się w pracy i zapominamy po co ją podjęliśmy. Zdobywając pieniądze skupiamy się na ilości, sukcesie finansowym samym w sobie, a nie na tym komu i czemu miały one służyć. Czy dzielię się z innymi zarabianymi pieniędzmi? Czy robię to regularnie? Czy wiem jak mogę pomagać osobom w potrzebie?

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

Zanim przed Oblicze Boże to, co Cię poruszyło w czasie rozważania. **Może to być modlitwa przeproszenia, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. Możesz modlić się tak:** Duszo Chrystusowa, uświęć mnie. Ciało Chrystusowe, zbaw mnie, Krwi Chrystusowa, napój mnie. Wodo z boku Chrystusowego, obmyj mnie. [modlitwa św. Ignacego z Loyoli]

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 jakiegos konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

19.04.2024, piątek

### SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO I SIĘ NIM KARMIC

**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. Jana 6, 52-59**

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

**Meditatio (powtarzanie)**

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

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

➤ Jezus całkiem wprost mówił, jak ważne i konieczne jest przyjmowanie Go w Eucharystii. Tymczasem jak często my nie doceniamy, czy nawet lekceważymy ten największy dar? To ogromna łaska, że mamy w Polsce tak wielką dostępność sakramentów, bliskość kościołów, dostateczną liczbę kapłanów, wolność religijną. Jest mnóstwo miejsc na świecie, gdzie nasi bracia w wierze narażają życie idąc na mszę św., albo bardzo rzadko mają możliwość w niej uczestniczyć. Chrześcijanie są obecnie najbardziej prześladowaną grupą na świecie. Warto sobie to wszystko uświadomić i podziękować Bogu.

➤ Skoro tak ogromny dar mamy na wyciągnięcie ręki, to trzeba siebie zapytać również o to, na ile z niego korzystamy? Czy korzystasz z możliwości uczestniczenia we mszy św. poza niedzielą? Nauczania Kościoła mówi, że jeśli mamy możliwość (nawet tylko przyjmując komunię św (bo nie zdążyliśmy, nie mamy czasu, tak wyszło itp) to możemy i powinniśmy to zrobić! Warto wiedzieć, że nie trzeba być na całej mszy św., czy na jakimś jej określonym fragmencie, aby móc przyjmując Ciało Pańskie (poza niedzielą). Dlatego, że Ciało Jezusa daje życie, umacnia w walce z grzechem, pogłębia miłość i jedność z Nim! Za każdym razem, gdy Go spożywasz, On sam pogłębia i umacnia jeszcze bardziej wiarę, nadzieję i miłość w Tobie! Dlatego im ciężiej, trudniej Ci duchowo, im bardziej zażarta walka duchowa - tym częściej i tym bardziej przyjmuj Go!

➤ Papież Franciszek mówi, że Ciało Pańskie "nie jest nagrodą, ale chlebem grzeszników". "Jezus powtarza, że Jego miłosierdzie nie lęka się naszej nędzy. A przede wszystkim uzdrawia nas z miłością z tych ułomności, których o własnych siłach nie potrafimy uleczyć. (...) Eucharystia uzdrawia, ponieważ jednoczy nas z Jezusem: sprawia, że przyswajamy sobie Jego sposób życia. Jego zdolność do łapania siebie i dawania siebie braciom, do odpowiadania dobrem na zło." (Rozważanie na Anioł Pański 06.06.21)

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

Zanim przed Oblicze Boże to, co Cię poruszyło w czasie rozważania. **Może to być modlitwa przeproszenia, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. Możesz modlić się tak:** Jezu proszę, otwórz moje oczy i serce, żebym jeszcze bardziej pojął, zachwycił się, docenił i oddawał Ci chwałę za Twoją nieskończoną dobroć, z jaką dajesz mi Siebie!

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 jakiegos konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?