

# Spotkać Zmartwychwstałego

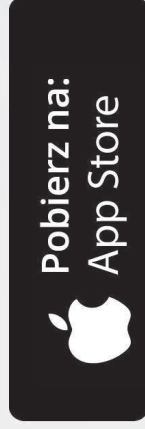
6 tydzień Wielkanocny

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)*

05.05.2024

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 – całość 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 Boga natchnieniem. 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.

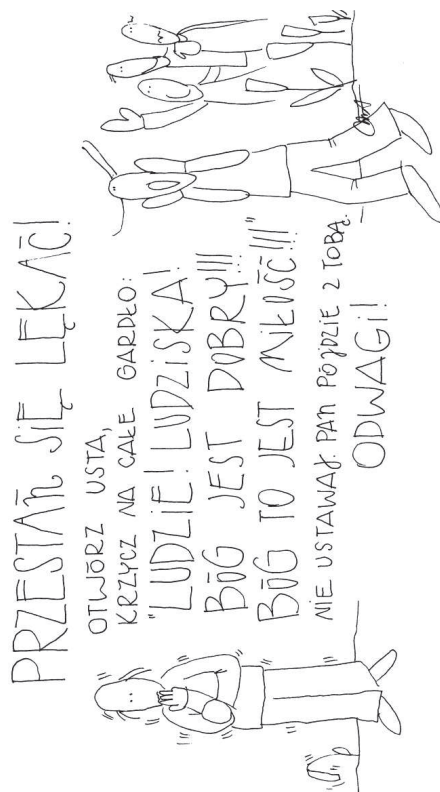
## Actio – Pytaj siebie: „Co mam zrobić?”.

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

Twoim Actio może być także nauczanie 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, 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 – Dłubacz, Maria Bodys, Sławomir Łasiewicki, Magdalena Fojutowska, Katarzyna Plwko – Zacharska, Ewa i Wojtek Palczyński, Piotr Stawiński, Patrycja Nocoń, Elżbieta Gładka

## Korekta:

Marta Stańco

## Rysunek:

ks. Wojciech Jaskiewicz

## Asysta kościelna:

Tomek Romanowski

## Aplikacje mobilne:

Parafia NMP Bolesnej Wrocław - Strachocin

## Druk:

Gladiatore Marketing Michał Gadomski

## Projekty graficzne:

Źródło czytań zamieszczonych w aneksie: [www.liturgia.wiara.pl](http://www.liturgia.wiara.pl)

## 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 modlitwiennej.

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 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, 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 w niej wskazówki, jak korzystać z proponowanego 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 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*.

05.05.2024, niedziela, Bl. Stanisława Kazimierczyka, prezbitera

### SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO I UCZYĆ SIĘ MIŁOWAĆ JAK ON

**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 15, 9-17**

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

**Meditatio (powtarzanie)**

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

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

- *Jak Mnie umiłował Ojciec, tak i Ja was umiłowalem. (...) To wam powiedziałem, aby radość moja w was była i aby radość wasza była pełna. Jesteś kochany taką samą miłością, jaka łączy Osoby Trójcy Św., a czy może być miłość większa, piękniejsza, pełniejsza? Dlatego świadomość tego powinna być źródłem niegasnącej radości, wracanie do tej prawdy ma być lekarstwem na wszelki trud i smutek – czy tak jest? Czy wierzyć w tę miłość na tyle, by umieć się nią cieszyć, na niej się oprzeć w trudnych momentach? A może jest zbyt abstrakcyjna, niereczywista, by mogła Cię umocnić?*
- *Trwajcie w miłości mojej! Jeśli będziecie zachowywać moje przykazania, będziecie trwać w miłości mojej – Boża miłość jest niezmienna, wciąż taka sama – to my możemy ją przyjmować lub nie, trwać w niej lub odcinać się od niej – przez wierność przykazaniom i sakramentom, przez codzienne decyzje podejmowane dla miłości Boga i bliźniego. Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich – codziennie możesz oddawać swoje życie – wybierając to, co niewygodne, trudne, męczące czy nieprzyjemne, ale potrzebne dla dobra bliźniego – tracisz wtedy swoje siły i czas, aby ktoś inny zyskał dobro.*
- *Przyjemniej jest obejrzeć wieczorem film, niż zadbać o bliskość z małżonkiem, łatwiej dać dziecku tabletkę, niż z nim porozmawiać, czy pograć w planszówkę, prościej zostać dłużej w pracy, niż wspomóc żonę w kąpieli i kładzeniu dzieci, ciężko zrezygnować z przyjemnych planów i bezinteresownie poświęcić czas potrzebującemu, albo samemu Bogu. Okazji do codziennego umierania dla swojego egoizmu i pychy jest mnóstwo. Czy masz na tyle wyczułone serce, by je dostrzeżać? Jak wykorzystujesz te zauważone?*

**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, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Duchu Święty proszę, pomóż mi słyszeć Twój szept, kiedy mnie wzywasz do czynienia dobra. Proszę Panie przypomnij mi wiary w Twoją miłość i uzdolnij mnie do miłowania jak Ty – przez oddawanie życia dla braci!

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

09.05.2024, czwartek – Ewangelia według św. Jana 16, 16-20

Jezus powiedział do swoich uczniów:

«Jeszcze chwila, a nie będziecie Mnie widzieć, i znowu chwila, a ujrzycie Mnie».

Wówczas niektórzy z Jego uczniów mówili między sobą: «Cóż to znaczy, co nam mówi: „Chwila, a nie będziecie Mnie widzieć, i znowu chwila, a ujrzycie Mnie”; oraz: „Idę do Ojca”?» Mówili więc: «Cóż znaczy ta chwila, o której mówi? Nie rozumiemy tego, co powiada».

Jezus poznał, że chcieli Go pytać, i rzekł do nich: «Pytacie się jeden drugiego o to, że powiedziałem: „Chwila, a nie będziecie Mnie widzieć, i znowu chwila, a ujrzycie Mnie?” Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Wy będziecie płakać i zawodzić, a świat się będzie wesołił. Wy będziecie się smucić, ale smutek wasz przemieni się w radość».

10.05.2024, piątek – Ewangelia według św. Jana 16, 20-23a

Jezus powiedział do swoich uczniów: «Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Wy będziecie płakać i zawodzić, a świat się będzie wesołił. Wy będziecie się smucić, ale smutek wasz przemieni się w radość. Kobieta, gdy rodzi, doznaje smutku, bo przyszyła jej godzina. Gdy jednak urodzi dziecko, już nie pamięta o bólu – z powodu radości, że się człowiek na świat narodził. Także i wy teraz doznajecie smutku. Znowu jednak was zobaczę, i rozraduje się serce wasze, a radości waszej nikt wam nie zdoła odebrać. W owym zaś dniu o nic nie będziecie Mnie pytać».

11.05.2024, sobota – Ewangelia według św. Jana 16, 23b-28

Jezus powiedział do swoich uczniów:

«Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: O cokolwiek prosilibyście Ojca, da wam w imię moje. Do tej pory o nic nie prosiłście w imię moje: proście, a otrzymacie, aby radość wasza była pełna.

Mówiłem wam o tych sprawach w przypowieściach. Nadchodzi godzina, kiedy już nie będę wam mówił w przypowieściach, ale całkiem otwarcie oznajmię wam o Ojcu.

W owym dniu będziecie prosić w imię moje, i nie mówię wam, że Ja będę musiał prosić Ojca za wami. Albowiem Ojciec sam was miłuje, bo wy Mnie umiłowaliście i uwierzyliście, że wyszedłem od Boga. Wyszedłem od Ojca i przyszedłem na świat; znowu opuszczam świat i idę do Ojca».

**07.05.2024, wtorek – Ewangelia według św. Jana 16, 5-11**

Jezus powiedział do swoich uczniów: „Teraz idę do Tego, który Mnie posłał, a nikt z was nie pyta Mnie: „Dokąd idziesz?” Ale ponieważ to wam powiedziałem, smutek napenił wam serce. Jednakże mówię wam prawdę: Pożyteczne jest dla was moje odejście. Bo jeżeli nie odejdę, Pocięzyciel nie przyjdzie do was. A jeżeli odejdę, pošlę Go do was. On zaś gdy przyjdzie, przekona świat o grzechu, o sprawiedliwości i o sądzie. O grzechu, bo nie wierzą we Mnie; o sprawiedliwości zaś, bo idę do Ojca i już Mnie nie ujrzyście; wreszcie o sądzie, bo władca tego świata został osądzony”.

**08.05.2024, środa – List św. Pawła do Rzymian, 8, 31b - 39**

**Bracia:**

Jeżeli Bóg z nami, któż przeciwko nam? On, który nawet własnego Syna nie oszczędził, ale Go za nas wszystkich wydał, jakże miałby wraz z Nim i 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?

Któż nas może odłączyć od miłości Chrystusowej? Utrapienie, ucisk czy prześladowanie, głód czy nagość, niebezpieczeństwo czy miecz? Jak to jest napisane: „Z powodu Ciebie zabijają nas przez cały dzień, uważają nas za owce przeznaczone na rzeź”.  
Ale we wszystkim tym odnosimy pełne zwycięstwo dzięki Temu, który nas umiłował. I jestem pewien, że ani śmierć, ani życie, ani aniołowie, ani zwierchności, ani rzeczy teraźniejsze, ani przyszłe, ani moce, ani co wysokie, ani co głębokie, ani jakiegokolwiek inne stworzenie nie zdola nas odłączyć od miłości Boga, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym.

**06.05.2024, poniedziałek, Święto św. Apostołów Filipa i Jakuba**

**SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO W DRODZE**

**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 14,6-14**

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:

➤ *Ja jestem drogą i prawdą i życiem.* Ulubiony werset nieżyjącego już mojego przyjaciela, który rozkochany był w Biblii. Mam kilka takich cytatów, które do końca życia będą mi się z Nim kojarzyć. Wspólna modlitwa i czytanie Słowa Bożego były jednym z zajęć scalających wartościową, głęboką relację. Jak wyglądają twoje relacje dzisiaj? Wiadomo, że jedne są głębsze, inne płytsze - to normalne. Mamy ich sporo w rodzinie, w pracy, we wspólnotach... ale czytanie i dzielenie się Słowem Bożym z innymi osobami to szczególne doświadczenie wspólnoty i jedności. Czy i ty masz takie grono, wraz z którym pochylał się nad Biblią i pozwalał jej mówić?

➤ Trochę tajemnicze są odpowiedzi Jezusa na prośby Filipa. To pytanie - *tak długo jestem z wami, a jeszcze mnie nie poznajesz?* - wybrzmiewa w moim sercu. Jak długo już idę za Jezusem, ile czasu minęło od mojego pierwszego nawrócenia? Ile dzisiaj poświęcam Mu czasu, uwagi, troski? Czy nadal jest miłością mojego życia, czy oswojonym już tylko elementem codzienności, zabezpieczeniem przed łękami, usprawiedliwieniem z błędów? Czy nadal jest miłością mojego życia..... Czy nadal jest miłością mojego życia?

➤ O cokolwiek prosić mnie będziecie w imię moje, Ja to spełnię. - Lubię co jakiś czas być zaskakiwana przez Jezusa, gdy odpowiada On na moje prośby zupełnie trywialne, związane z bieżącymi potrzebami. Te zaskoczenia umacniają w wierze, przekonują że On słucha, słyszy i że lubi konkrety. Jak wyraża się moja wdzięczność za wysłuchane prośby, za Jego uważne spojrzenie w moim kierunku, za troskę i zaufanie? Tak, On wciąż okazuje mi zaufanie, mimo że zawodzę, nie dorastam, upadam, we własnych oczach często jestem niewystarczająca. Jego zaufanie, które mi okazuje, głęboko dotyka mojego serca i pomaga wzrastać. Tam, gdzie człowiek pamięta błąd, wytyka upadek, wyśmiewa słabość lub omija cię lukiem... - Bóg ci ufa i daje szansę. Pamiętaj o tym.

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

Zanim przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przepraszania, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie Jezu, oddaję Ci raz jeszcze całe moje życie, wszystkie sukcesy i porażki na drodze za Tobą, prowadź mnie, ufam Tobie.

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

**Actio (działanie)**

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

07.05.2024, wtorek

## SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO I OCZEKIWAĆ DUCHA ŚWIĘTEGO

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

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Ewangelia według św. Jana 16, 5-11

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

### Meditatio (powtarzanie)

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

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

➤ Jezus stara się pokazać uczniom, co się stanie. Chce ukazać im sens mających nastąpić wydarzeń po zmartwychwstaniu i wniebowstąpieniu. Dopiero po otrzymaniu Ducha Świętego uczniowie będą w stanie w pełni zrozumieć Jego dzieła, nauczanie, sens Męki i wszystkich wydarzeń, których uczniowie byli świadkami przez ostatnie kilka lat. Jezus jednak widzi smutek w sercach swoich uczniów. Może spodziewali się czegoś innego, może mieli inne wyobrażenia jak to teraz będzie z Jezusem. Może nie chcieli słuchać Jego słów?

➤ A jak jest ze mną? Czy potrafię słuchać i zawierzyć Jezusowi, Jego planom dla mnie, Jego planom na życie, moje, mojej rodziny, społeczeństwa, wspólnoty. Czy przestrzegam wydarzenia w moim życiu na szerszym tle? Czy patrzę na całą historię zbawienia, mojego zbawienia, zbawienia moich bliskich? Smutek nie jest niczym złym, często go odczuwamy, czy jednak oddajemy pierwszeństwo mądrości Boga względem naszych oczekiwań, planów, ludzkich nadziei? Kto, co rządzi moim sercem? Czy w relacji z Jezusem nie szukamy czasem swojej wygody, korzyści, czy nie szukamy siebie?

➤ Duch Święty działa! Bo Jezus tak powiedział: *Pożyteczne jest moje odejście*. To Paraklet ma przynieść pełnię zrozumienia, pełnię światła, pełnię życia, także duchowego. Poznanie prawdy o sobie, naszych motywacjach, naszej relacji z Jezusem i Jego Słowem. Aby poznać Prawdę, trzeba chcieć do niej dotrzeć, chcieć ją zrozumieć, zaangażować siły, serce, umysł, sięgając po Słowo Boże, które Bóg nam zostawił a Kościół strzeże i pielęgnuje. Obietnica została dana! Módlmy się zatem i prosimy o Ducha Świętego, niech wprowadza nas w tajemnice Boże i prowadzi tam, gdzie nawet nie wyobrażaliśmy sobie że moglibyśmy być, w jaki sposób doświadczać Boga, rozumieć Go i stawać mu się posłusznym. To Duch Święty sprawia, że my, ludzie, czasem może smutni, może nieufni, czasem przygnębieni, zniechęceni będziemy w stanie zaufać Jezusowi i Jemu oddać pierwsze miejsce w życiu. Czy takiej wiary doświadczasz?

### 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:** Dobry Jezu, daj mi Ducha Świętego, bym był Tobie posłuszny na drodze wiary!

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?

Aneks:

## CZYTANIA NA POSZCZEGÓLNE DNI TYGODNIA

05.05.2024, niedziela – Ewangelia według św. Jana 15, 9-17

Jezus powiedział do swoich uczniów: «Jak Mnie umiłował Ojciec, tak i Ja was umiłowałem. Trwajcie w miłości mojej! Jeśli będziecie zachowywać moje przykazania, będziecie trwać w miłości mojej, tak jak Ja zachowałem przykazania Ojca mego i trwam w Jego miłości. To wam powiedziałem, aby radość moja w was była i aby radość wasza była pełna. To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowałem. Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich. Wy jesteście przyjaciółmi moimi, jeżeli czynicie to, co wam przykazuję. Już was nie nazywam sługami, bo sługa nie wie, co czyni jego pan, ale nazwałem was przyjaciółmi, albowiem oznajmiłem wam wszystko, co usłyszałem od Ojca mego. Nie wy Mnie wybraliście, ale Ja was wybrałem i przeznaczyłem was na to, abyście szli i owoc przynosili, i by owoc wasz trwał – aby Ojciec dał wam wszystko, o cokolwiek Go poprosicie w imię moje. To wam przykazuję, abyście się wzajemnie miłowali!».

06.05.2024, poniedziałek – Ewangelia według św. Jana 14,6-14

Jezus powiedział do Tomasza: *Ja jestem drogą i prawdą, i życiem. Nikt nie przychodzi do Ojca inaczej jak tylko przeze Mnie. Gdybyście Mnie poznali, znalibyscie i mojego Ojca. Ale teraz już Go znacie i zobaczyliście. Rzekł do Niego Filip: Panie, pokaż nam Ojca, a to nam wystarczy. Odpowiedział mu Jezus: Filipie, tak długo jestem z wami, a jeszcze Mnie nie poznałeś? Kto Mnie zobaczył, zobaczył także i Ojca. Dlaczego więc mówisz: Pokaż nam Ojca? Czy nie wierzysz, że Ja jestem w Ojcu, a Ojciec we Mnie? Słów tych, które wam mówię, nie wypowiadam od siebie. Ojciec, który trwa we Mnie, On sam dokonuje tych dzieł. Wierzcie Mi, że Ja jestem w Ojcu, a Ojciec we Mnie. Jeżeli zaś nie wierzicie przynajmniej ze względu na same dzieła. Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Kto we Mnie wierzy, będzie także dokonywał tych dzieł, których Ja dokonuję, owszem, i większe od tych uczyni, bo Ja idę do Ojca. A o cokolwiek prosić będziecie w imię moje, to uczynię, aby Ojciec był otoczony chwałą w Synu. O cokolwiek prosić mnie będziecie w imię moje, Ja to spełnię.*

11.05.2024, sobota

## SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO, TO UPODABNIAĆ SIĘ DO JEZUSA PRZEZ MIŁOŚĆ

**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:

**Evangelia według św. Jana 16, 23b-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 znajdziesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

➤ Jezus zapewnia nas, że gdy będziemy do Niego podobni w Jego myśleniu i miłości, otrzymamy wszystko o co będziemy prosić. Co było dla Niego najważniejsze? *Moim pokarmem jest wypełnić wolę Tego, który Mnie posłał, i wykonać Jego dzieło.* (J 4, 34) Wolą Ojca niebieskiego jest i była miłość do Niego i do drugiego człowieka. Jan w swoim liście precyzyjnie jak wyraża się owa miłość: *Dzieci, nie miłujmy słowem i językiem, ale czynem i prawdą!* (1 J 3,18) Nie ma miłości bez prawdy. Prawda rodzi wolność, ale zawsze kosztuje. Miłość w Słowie Bożym, to konkretny czyn wspierający drugiego człowieka. *Wszystko, co uczyniliście jednemu z tych braci moich najmniejszych, Mnieście uczynili* (Mt 25, 40). Jak wygląda twoja miłość w konkretnie codzienności?

➤ Miłość do drugiego człowieka opiera się na miłości do Jezusa. Ta bowiem zakłada, że robimy coś ze względu na Jezusa i miłość do Niego. Miłość do Jezusa sprawia, że możemy przekraczać swoje ograniczenia, pretensje, rozgoryczenie czy wszelkie żale. Miłość do Jezusa uzdalnia nas do wierności aż po śmierć. Święty Paweł mówił o sobie: *W dobrych zawodach wystąpiłem, bieg ukończyłem, wiary ustrzegłem.* (2Tm 4,7) Wzrastanie w miłości do Jezusa sprawia, że jesteśmy w stanie zwycięsko przechodzić różne doświadczenia życiowe, zwłaszcza te najboleśniej. Proś zatem Jezusa w łaskę wzrastania w miłości do Niego: „Jezu, wyznaję, że jesteś moim Panem i Mesjaszem. Proszę Cię o dar wzrastania w miłości do Ciebie, bo Ty jesteś godny tej miłości”.

**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:** Koronka biblijna z tekstu.

**DUŻE PACIORKI:** O cokolwiek prosiłbyś Ojca, da wam w imię moje. Do tej pory o nic nie prosiłście w imię moje: proście, a otrzymacie, aby radość wasza była pełna.  
**MAŁE PACIORKI:** Albowiem Ojciec sam was miłuje, bo wy Mnie umiłowaliście.

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?

08.05.2024, środa, Uroczystość św. Stanisława, głównego patrona Polski

## SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO I Z NIM ZWYCIĘŻAĆ

**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 - 39**

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:

➤ Patron dzisiejszego dnia, św. Stanisław ze Szczepanowa, biskup i męczennik, kierował się w swoim życiu zasadami moralnymi. Nie godził się na rozluźnienie obyczajów w kraju, które wprowadzał król i na jego okrucieństwa. Za to, że ośmielił się upominać publicznie złego władcę, został przez niego samego haniebnie zamordowany podczas sprawowanej Mszy Świętej prześlągalnej za grzechy swoje i całego narodu. Umocniony duchem męstwa aż do śmierci walczył w obronie Bożego prawa, a nasładowując przykład Dobrego Pasterza oddał życie za swoje owce (zob.: Prefacja i Ewangelia).

➤ Dzisiejsze drugie czytanie ukazuje nam tajemnice takich duchowych zwycięstw. „Jeżeli Bóg z nami [dla nas; po naszej stronie], któż przeciwko nam?” mógłby śmiało o sobie powiedzieć bp Stanisław, który siłę do życia czerpał z obecności i mocy Boga. Od miłości Chrystusowej nie zdołały go odłączyć ani „utrapienie, ucisk, prześladowanie (...) niebezpieczeństwo, czy miecz”, od którego zginął raniony w głowę przez króla i poświęcony na jego rozkaz jak „owca przeznaczona na rzeź”. Nic nie zdołało go odwieść od pełnienia woli Bożej, którą umiłował: „ani śmierć, ani życie (...) ani moce (...) ani jakiegolwiek inne stworzenie”. Mocno wierzył w Boga i Boga. Dzięki Niemu mógł odnieść pełne zwycięstwo.

➤ A jak jest ze mną? Czy potrafię zwyciężać z Chrystusem? Czy mam świadomość, że Potężny Bóg stał się Jednym z nas; człowiekiem z krwi i kości, umierającym na krzyżu za moje i twoje grzechy? Bóg wydał na śmierć własnego Syna, aby nikt mnie nie zniszczył i nie odebrał mi życia wiecznego, które On mi obiecał, gdy będę godnie żyła tu na ziemi. Nie mam możliwości wygrać o własnych siłach – tylko z Nim! To On mnie włącza w Siebie, w Swoje życie, w Swoje zmartwychwstanie – zwłaszcza wtedy, gdy Go przyjmuję pod postacią chleba w czasie Eucharystii, gdy otwieram się na Jego Słowo i wypełniam Jego wolę. Wsparta Jego miłością mogę czynić to, do czego mnie powołuje. Z Nim naprawdę jestem w stanie zwyciężać.

**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, mój Boże, dziękuję Ci za Twoją miłość, dzięki której mogę zwyciężać moje słabości. Ucz mnie wypełniać Twoją wolę i świadczyc o Tobie swoim życiem.

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?

09.05.2024, czwartek

### SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO TO ZAUFAC JEGO SŁOWU

**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 16, 16-20**

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

- Czasami zdarza się, że Słowo Boże które czytam, jest dla mnie niezrozumiałe. Pomimo tego, że próbuję odszukać w nim to, co Bóg mówi „do mnie”, i „na teraz”, to nic takiego nie znajduję. Czuję się wtedy zagubiony i jestem jak uczniowie z dzisiejszej Ewangelii mówiący „Cóż to znaczy, co nam mówi”.
- Szczególnie mocno odczuwam tę „pustynię” gdy potrzebuję odpowiedzi, rady lub wskazówki. W trudnych chwilach życia oczekuję łatwych, zrozumiałych i skutecznych rad, które natychmiast zmienią smutek w radość. Gdy nic takiego nie znajduję, to jest zawsze dla mnie zawsze trudny moment w przeżywaniu mojej wiary.
- Pan Jezus doskonale zna moje serce i wie, czego potrzebuję oraz co przeżywam: „Jezus poznał, że chcieli Go pytać”. Jednak nie zawsze udziela mi oczekiwanej odpowiedzi. On wie najlepiej, co i w jakiej formie jest mi potrzebne. Dobrze wie, że niekiedy potrzeba czasu, abym mógł spojrzeć na to co przeżywam, doświadczam lub czego się obawiam z perspektywy czasu. Dlatego w dzisiejszym Słowie podkreśla aspekt oczekiwania, gdy mówi „Chwila, a nie będziecie Mnie widzieć, i znowu chwila, a ujrzycie Mnie?”.
- Ten czas, niekiedy przeżywany przeze mnie w bólu czy rozterce, jest jednak bardzo potrzebny, abym mógł dostrzeć dobro i Jego działanie w oderwaniu od tego co się właśnie dzieje. A wzmocnieniem w oczekiwaniu są dla mnie słowa obietnicy „...ale smutek wasz przemieni się w radość”.
- A jak ty przeżywasz czas „pustyni”? Czy znajdujesz Jezusa obok siebie w trudnych chwilach, gdy budzi się zwątpienie czy rozpacza? Czy w Słowach Pisma Św. szukasz nadziei, a w Sakramentach wzmocnienia?

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

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie Jezu proszę Cię być mnie wspierat w trudnych chwilach. Daj mi taskę cierpliwości, abym umiał z Tobą przejść największe trudności.

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?

10.05.2024, piątek

### SPOTKAĆ ZMARTWYCHWSTAŁEGO TO PRZYJĄĆ JEGO POCIESZENIE

**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 16, 20-23a**

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 nie ukrywa, że pójdzie za Nim może się wiązać z trudem i cierpieniem. Wbrew niektórym pieśniom kościelnym bycie w przyjaźni z Bogiem nie zapewnia zabezpieczenia przed wszelkim złem tego świata. Skoro samego Jezusa dotyczyły szkykany i cierpienia, to dlaczego my mielibyśmy być od nich wolni? 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. Pamiętajcie na słowo, które do was powiedziałem: „Sluga nie jest większy od swego pana”. Jeżeli Mnie przesładowali, to i was będą przesładować. (J 15, 19-20)
- Ważna jest perspektywa, w jakiej Jezus pokazuje cierpienie - kobieta gdy jednak urodzi dziecko, już nie pamięta o bólu – z powodu radości. Ta perspektywa to proces, w którym trudności są etapem, a celem jest szczęście. Wy będziecie się smucić, ale smutek wasz przemieni się w radość. Nie mamy więc ani dążyć do cierpienia, ani go pragnąć, ani też się pod nim załamywać. Jezus jakby specjalnie wprost mówi o trudach, żeby nas upewnić, że nie oznaczają one braku Bożej łaski, opieki, miłości. Cierpienie i trud po prostu przynależą do tego świata i trzeba się z tym pogodzić. Czy trudy nie osłabiają Twojej wiary, nie sprawiają, że powątpiewasz w Bożą miłość i bliskość? JA JESTEM - to tak fundamentalnie ważne przesłanie, że stało się Jego imieniem - Ten, który jest miłością ZAWSZE JEST z Tobą.
- Sądzę bowiem, że cierpień teraźniejszych nie można stawiać na równi z chwałą, która ma się w nas objawić. (Rz 8, 18) W wielu miejscach znaleźliśmy obietnicę, że wytrwanie przy Bogu pomimo wszystko przyniesie niewyobrażalnie wielkie dobro. Ani oko nie widziało, ani ucho nie słyszało, ani serce człowieka nie zdołało pojąć, jak wielkie rzeczy przygotował Bóg tym, którzy Go miłują (1 Kor 2,9) Czy obietnice Słowa Bożego dają Ci pocieszenie i umocnienie?

**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 Panie, przymnóż mi wiary! Niech Twoje Słowo ożyje we mnie, przemienia mnie, choć naprawdę wierzyć w Twoje obietnice tak, żeby mnie pocieszały i dawały radość w każdych warunkach.

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?