

Chodzić w Duchu Świętym

7 tydzień Okresu Zwykłego

Czytanie i rozważanie Słowa Bożego



Bez wiary zaś nie można podobać się Bogu (Hbr 11,6)

Wiara rodzi się z tego, co się słyszy, tym zaś, co się słyszy, jest słowo Chrystusa (Rz 10,17)

19.05.2024

Teksty dostępne na stronie: www.onjest.pl

Rysunek tygodnia:

PISMO ŚWIĘTE ZMIENIA WIDZENIE ŚWIATA.

JEJU,
JAKI TEN ŚWIAT
JEST PIĘKNY,
JAKI DOBRY,
JAK CUDOWNIE
PRZEZ PANA BOGA
WYMYŚLONY...
DZIĘKUJĘ!!!



SPRAWDŹ,
CZY TO PRAWDA,
JEŚLI JESZCZE NIE WIESZ
O TYM.

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

19.05.2024, niedziela , Zesłanie Ducha Świętego

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO MÓWIĆ JĘZYKIEM MIŁOŚCI

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 2, 1-11

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:

- Wejdź dzisiaj do Wieczernika. Spróbuj oczyma wyobraźnie zobaczyć, jak siedzisz pomiędzy uczniami, z Maryją, kobietami. Poczuj podmuch, tchnienie Ducha na swojej twarzy, we włosach. Usłysz to uderzenie gwałtownego wichru, zobacz języki ognia, też nad Twoją głową. Duch przychodzi z wielką mocą, jest Życiem w nas. Pierwszym darem Ducha Św., o którym mówi Słowo jest dar modlitwy językami. Dlaczego? Byśmy wszyscy mówili jednym językiem - językiem Boga, językiem miłości, który pozwala nam na nowo wejść w relację z Ojcem, Synem, Duchem, drugim człowiekiem, sobą.
- Jakim językiem mówisz najczęściej, czyli jakie słowa najczęściej wychodzą z Twoich ust? Słowa miłości, błogosławieństwa, wdzięczności, radości? Czy może narzekania, utyskiwania, zniechęcenia, nienawiści? Poproś dzisiaj Ducha Św. - jedną z Osób Trójcy Świętej, by przemienił Twój sposób mówienia, na taki, który niesie miłość i nadzieję. Który podnosi i buduje, a nie zniechęca i dołuje. Gdy tak będziesz mówić, będziesz głosić dzieła Boże, Jego miłość i miłosierdzie, akceptację nas takimi, jakimi jesteśmy, bez zasługiwania.

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:** Tak pragniemy Ciebie Panie, jak spękana ziemia deszczu, jak pustynia kropli wody - Duchu przyjdź! Bez Twojego tchnienia, cóż jest wśród stworzenia, jeno cierń i nędze.*

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?

20.05.2024, poniedziałek , Święto Najświętszej Maryi Panny, Matki Kościoła

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM PRZEZ WIARĘ

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 świętego Jakuba 3,13-18

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

Meditatio (powtarzanie)

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

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

- Niejeden raz Biblia podkreśla związek mądrości z łagodnością. Zaś łagodności sprzeciwia się zazdrość i skłonność do kłótni, czyli żądza sporu. Gdzie łagodność, tam pokój i poczucie bezpieczeństwa. Potwierdza to też nasza ludzka natura - ciągnie nas bardziej do ludzi łagodnych, pełnych spokoju i dających poczucie bezpieczeństwa, niż do porywczych i prowokujących kłótnie. A ja - ludzi bardziej przyciągam czy odpycham? Jeśli przyciągam, chwala Bogu, chcę być Jego świadkiem. Jeśli odpycham - pokaż mi Panie moje życie w świetle, bym wiedziała co jest do uzdrowienia i pozwoliła Ci się uzdrawiać.
- Mądrość jest czysta, skłonna do zgody, ustępliwa, posłuszna, pełna miłosierdzia i dobrych owoców, wolna od względów ludzkich i obłudy. Spróbuj teraz zamienić słowo "mądrość" na swoje własne imię. Czy jesteś czysta/czysty? Skłonna/skłonny do zgody? Ustępliwa/y? Posłuszna/y? Pełna/pełen miłosierdzia? Wolna/y od względów ludzkich i obłudy? Oto krótki rachunek sumienia, którym możemy podsumować nasze obecne życie i postępowanie. Pomóż nam Panie zmieniać się, upodabniać coraz bardziej do Ciebie.

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:** Obdarz mnie Panie mądrością, bym stawał się czysty, ustępliwy i pełen miłosierdzia.

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?

21.05.2024, wtorek, Św. męczenników Krzysztofa Magallanes i Towarzyszy

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO STAĆ SIĘ DZIECKIEM

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

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Ewangelia według św. Marka 9,30-37

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 ujawnia swoim uczniom w jaki sposób zbawi świat. Pokazuje im, że Boże plany są inne niż ludzkie. Odkupienie od grzechu ma dokonać się przez cierpienie i krzyż. Jezus dobrowolnie wybiera tę drogę, a bycie posłusznym Ojcu jest Jego jedynym pragnieniem. Czy ty również pragniesz pełnić wolę Boga w swoim życiu?
- Apostołowie nie rozumieli jeszcze Bożej drogi, ich myślenie nie uległo jeszcze przemianie. Dokona tego dopiero ich osobiste doświadczenie i spotkanie ze Zmartwychwstałym Jezusem. Na razie ich serca są pełne pychy i chęci bycia „Kimś” (bycia wielkim), dlatego kłóćą się między sobą o to, kto z nich jest największy. Jezus został wywyższony przez to, że się uniżył. Jeżeli chcemy iść za nim, to naszą drogą musi być pokora i służba innym.
- Jeśli jest już w nas takie pragnienie, aby wypełniać wolę Bożą i być pokornym, to znaczy, że weszliśmy w etap dzieciństwa Bożego. Chodzi tu o całkowitą zależność od Boga i zgodę na swoją małość i słabość. Małe dziecko jest bezradne, zdane jedynie na rodziców. Czy jest w tobie zgoda na utratę takich dóbr, jak: niezależność, władza, dobre imię, szacunek innych? Czy przyjmujesz, że Bóg może objawiać się w niemocy i słabości? A może zbyt mocno koncentrujesz się na swoich słabościach i nie możesz ich sobie wybaczyć? Kiedy uświadomieniu sobie swojej małości i słabości towarzyszy prawdziwa pokora, nie wnosi do serca zamętu, przygnębienia i smutku ale pokój. Pokora fałszywa, pochodząca od złego, „wtrąca duszę w odmęt niepokoju i trwogi, i wzburza ją całą (...), I to miotanie się diabeł podaje nam za pokorę, abyśmy stracili wszelką ufność w Bogu” (św. Teresa od Jezusa).
- Zawierz Bogu wszystko, również swoje grzechy, zaufaj Mu. Jemu podoba się nasze bezgraniczne, dziecięce zaufanie, posunięte, jak pisała św. Teresa z Lisieux, „aż do zuchwalstwa”.

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:** Ojcze, chcę być dzieckiem w Twoich ramionach. Powierzam się Tobie cały, wraz z moimi słabościami, które uznaję przed Tobą.*

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?

22.05.2024, środa , Św. Rity z Casci, zakonnicy

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM UFAJĄC BOŻEJ OPATRZNOŚCI

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. Jakuba 4, 13 - 17

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

Meditatio (powtarzanie)

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

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

- Św. Jakub przestrzega nas dzisiaj przed pychą, czyli zarozumiałą ufnością we własne siły. Pomyśl, ile razy stawiałeś się jej zakładnikiem; ile razy stawiałeś w życiu tylko na siebie i własne siły, będąc przekonanym, że jesteś panem samego siebie? Tymczasem „Bóg sprzeciwia się pysznym, pokornym zaś łaskę daje” (Prz 3, 34; Jk 4, 6). Pycha bowiem jest przejawem podszeptów szatana. To on chce nas skłonić do odejścia od Bożych przykazań i pójścia za nim. Pokora zaś przybliży nas do Boga, Który pragnie, abyśmy Mu zaufali i poddali się Jego prowadzeniu. Już Jeremiasz przestrzegał, że, „nie człowiek wyznacza swą drogę i nie w jego mocy leży kierować swymi krokami, gdy idzie” (Jr 10, 23). Nie należy zatem zakładać co „dzisiaj (...) co jutro będzie”, lecz starać się powierzać wszystkie sprawy Bogu, Który przez swoją opatrność rządzi światem ludzi (zob.: Prz 27, 1).
- „Powinniście mówić: Jeżeli Pan zechce, a będziemy żyli, zrobimy to lub owo” - poucza nas św. Jakub. Zechciejmy go posłuchać, poddając się Bożej Opatrzności. Miejmy świadomość, że Bóg nieustannie wszystko podtrzymuje w istnieniu oraz ingeruje w dzieje wszystkiego (zob.: KKK 301). „Wszystko w Nim ma istnienie” (Kol 1, 17). Jego mądrość „sięga potężnie od krańca do krańca i włada wszystkim z dobrocią” (Mdr 8,1). Jezus mocno podkreślał, że Ojciec zna potrzeby swych dzieci i je zaspokaja (zob.: Mt, 6, 31 -34; 10, 29 – 31; Łk 12, 24 – 31; 21, 17 – 19). Zaś bohaterowie wiary niezłomnie polegali na Bogu; byli pewni Jego bliskości, życzliwości i miłości. Robili wszystko najlepiej jak mogli i co mogli, ale w pełni ufali Bogu, oddając Mu siebie i swoje serce.
- Czy potrafię współpracować z Bogiem? Czy zdaję się na Bożą Opatrzność, „przez którą Bóg z miłością i mądrością prowadzi wszystkie stworzenia do ich ostatecznego celu” (KKK 321)? Czy potrafię przyjąć postawę uległości wobec Niej? Ona jest stała, realna i ciągła. Zechcę uznać, że to Bóg wędruje ze mną przez historię życia; jest tuż obok; i „z tymi, którzy Go miłują współdziała we wszystkim dla ich dobra” (Rz 8, 28).

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, mój Boże, Który spoglądasz na mnie okiem Swej Opatrzności, uzdalniaj mnie do tego, abym potrafiła poddawać się wszystkim Twoim rozporządzeniom tu na ziemi i ufała Tobie bezgranicznie.

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

Actio (działanie)

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

23.05.2024, czwartek

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO CZYNIĆ SVOJE ŻYCIE EUCHARYSTIĄ

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

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Ewangelia według św. Marka 14, 22-25

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

Meditatio (powtarzanie)

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

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

- Człowiek wierzący może uczestniczyć na różnym poziomie w darze Eucharystii. Dla jednych będzie to odbębniecie cotygodniowego, dla niektórych może nawet przykrego, obowiązku. Dla innych może być to wyłącznie zatrzymanie na znaku i niezauważenie tego, co ów znak naprawdę ukazuje. Dla jeszcze innych będzie to aktywne uczestniczenie w liturgii eucharystycznej. Można także Eucharystię przeżywać jeszcze głębiej i swoje życie przemieniać w Eucharystię. Na jakim poziomie uczestniczysz w darze Eucharystii? Czy prosisz o dar głębokiego przeżywania Eucharystii?
- Główne znaki w Eucharystii – chleb i wino – dotyczą absolutnie fundamentalnej rzeczywistości ciała i krwi Jezusa, czyli Jego całej osoby, bez której nie ma człowieka. Inne fundamentalne prawdy to miłość, cierpienie i śmierć, które także dotyczą każdego człowieka. Człowiek dopiero w pełni jest człowiekiem, gdy żyje na poziomie cielesnym i duchowym. Bóg żywy jest głęboko zainteresowany naszym całym człowieczeństwem. Jezus oczekuje od nas, że będziemy powierzać Mu choroby ciała i choroby ducha. Eucharystia jest darem dla człowieka, który ma go wspierać w zmaganiu się z trudnościami, cierpieniem, problemami bez wyjścia. Czy korzystasz w swoim życiu z daru Eucharystii, który ma być dla ciebie wsparciem?
- W jaki sposób można przemieniać swoje życie w Eucharystię? W Eucharystii zakodowane są trzy podstawowe słowa: dziękczynienie, bo tak etymologicznie tłumaczy się Eucharystię, uwielbienie – to najwyższa forma oddania Bogu czci, błogosławieństwo – błogosławić oznacza udzielać życia. Przemieniać swoje życie w Eucharystię oznacza dziękowanie w każdej okoliczności życia, także tej trudnej i bolesnej. Święty Paweł pisze: *W każdym położeniu dziękujcie, taka jest bowiem wola Boża w Jezusie Chrystusie względem was.* (1 Tes 5, 18) Oznacza to także uwielbianie Boga w tym, kim jest, ale także w naszym cierpieniu, które On ma moc przemienić w życie. Czy twoje życie przeniknięte jest dziękczynieniem, uwielbieniem i błogosławieństwem?

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:** Jezu, dziękuję Ci, że wlewasz w moje życie pragnienie przemiany mojego życia w Eucharystię.

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

Actio (działanie)

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

24.05.2024, piątek, Najśw. Maryi Panny, Wspomożycielki Wiernych

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO ZAUWAŻAĆ I DZIĘKOWAĆ ZA JEGO DZIAŁANIE

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 (102), 1b-2. 3-4. 8-9. 11-12

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:

- Jednym ze skutków działania Ducha Św. jest widzenie rzeczywistości coraz bardziej prawdziwie, czyli tak, jak On. Dary Ducha pozwalają widzieć Bożą obecność w świecie, Bożą perspektywę, Boże plany. Pozwalają wnikać głębiej w sytuacje, motywacje i dzięki temu rozstrzygać, właściwie oceniając co jest dobrem, a co złem. Dzięki Duchowi Św. można zrozumieć swoje życie, zobaczyć prawdę o Bożej bliskości, obecności, Jego prowadzeniu, zobaczyć wszystko w perspektywie wieczności i Jego miłości działającej w nas już teraz.
- *Wszystko, co jest we mnie, święte imię Jego. Błogosław, duszo moja, Pana i nie zapominaj o wszystkich Jego dobrodziejstwach* - zobacz Boże działanie w sobie! Zobacz Bożą własność, Jego skarby, skutki Jego działania w Twoim wnętrzu. Podziękuj i uwielbij Go w tym!
- *On odpuszcza wszystkie twoje winy * i leczy wszystkie choroby. On twoje życie ratuje od zguby, * obdarza cię łaską i zmiłowaniem.* Uświadom sobie jak najpełniej, że bez Bożego ratunku zginąłbyś z pewnością! A Bóg nie tylko raz dał Ci nową szansę, ale robi to i będzie robił w nieskończoność! On w każdej sekundzie każdego dnia podtrzymuje Twoje życie - i to, że dziś żyjesz jest pierwszym dowodem Jego miłości. *Miłosierny jest Pan i łaskawy, * nieskory do gniewu i bardzo cierpliwy.* Nawet gdy po raz stutysięczny zgrzeszysz tym samym i zawołasz o pomoc, On się nie zniechęci, nie odmówi łaski, nie rozczaruje się i nie zrezygnuje z Ciebie! Podziękuj i uwielbij Go w tym!
- *Jak odległy jest wschód od zachodu, * tak daleko odsuwa od nas nasze winy.* Nie jest w naturze Boga zajmowanie się grzechem (On się już nim zajął na krzyżu). On jak dobry Tata odrzuca od Ciebie świństwo, które się przykleiło przez Twój błąd... W spowiedzi wyrzuca zło precz jak daleko jest wschód od zachodu, a nie patrzy na Ciebie przez pryzmat grzechu! Zachwyć się tym i oddaj Mu chwałę!

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: Stwórz we mnie Panie serce wdzięczne, pomóż mi widzieć Twoje działanie, widzieć prawdę o tym, jak wielki ogrom dobra od Ciebie nieustannie otrzymuję!

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

Actio (działanie)

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

25.05.2024, sobota, Św. Bedy Czcigodnego, prezbitera i doktora Kościoła

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO STAWAĆ SIĘ DZIECKIEM W DUCHU

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 świętego Marka 10, 13-16

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:

- Stawać się duchowo dzieckiem, to proces. Być dzieckiem, to być zależnym. W świecie ta zależność jest niewygodna i często rodzi upokorzenie, dlatego też rodzi i stymuluje do niezależności. Człowiek nie może być tak naprawdę niezależnym, bo jest tylko słabym stworzeniem. Wbrew pozorom jest zależny od polityki rządzących. Jest zależny od możliwości, które daje mu czas, w którym żyje. Jest przede wszystkim zależny od Boga, swojego Stwórcy. Owa zależność od Boga jest dla człowieka dobrodziejstwem. Potrzebujemy wzrastania w wierze, aby zrozumieć i doświadczyć dobrodziejstwa Bożej zależności. Bóg tak mówi do Izraela: *Wyście widzieli, co uczyniłem Egipcjowi, jak niosłem was na skrzydłach orlich i przywiodłem was do Mnie.* (Wj 19, 4) Czy doświadczasz Bożej opieki? Czy doświadczasz, że jesteś dzieckiem samego Boga?
- Stawać się dzieckiem, to wzrastać w zaufaniu do Boga Ojca. Dzieci ze swojej natury ufają swoim rodzicom. Bóg pragnie, aby człowiek posiadał takie zaufanie do Niego. Ufał, pomimo tego, że ich życie się w jakiś sposób komplikuje i go przerasta. Ufał nawet wówczas, gdy rodzi się rozgoryczenie i rozczarowanie. Ufał nawet wtedy, gdy wydawać by się mogło, że jest na przegranej. Ufał tak, jak Maryja stojąca pod krzyżem, gdy jej się zawalił cały świat. Zaufanie nie chroni przed cierpieniem, ale umożliwia przejście trudnego czasu w życiu. Możesz modlić się tak: *Jezu, pragnę Ci ufać niezależnie od sytuacji, w której będę się znajdować. Pragnę Ci ufać w sytuacjach bez wyjścia. Pragnę każdego dnia wołać do Ciebie: Jezu, ufam Tobie!*

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: Pozwólcie dzieciom przychodzić do Mnie, nie przeszkadzajcie im; do takich bowiem należy królestwo Boże.

MAŁE PACIORKI: Kto nie przyjmie królestwa Bożego jak dziecko, ten nie wejdzie do niego.

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

19.05.2024, niedziela – Dzieje Apostolskie 2, 1-11

Kiedy nadszedł dzień Pięćdziesiątnicy, znajdowali się wszyscy razem na tym samym miejscu. Nagle dał się słyszeć z nieba szum, jakby uderzenie gwałtownego wichru, i napełnił cały dom, w którym przebywali. Ukazały się im też jakby języki ognia, które się rozdzielały, i na każdym z nich spoczął jeden. I wszyscy zostali napełnieni Duchem Świętym, i zaczęli mówić obcymi językami, tak jak im Duch pozwalał mówić. Przebywali wtedy w Jeruzalem pobożni Żydzi ze wszystkich narodów pod słońcem. Kiedy więc powstał ów szum, zbiegli się tłumnie i zdumieli, bo każdy słyszał, jak tamci przemawiali w jego własnym języku. Pełni zdumienia i podziwu mówili: «Czyż ci wszyscy, którzy przemawiają, nie są Galilejczykami? Jakżeż więc każdy z nas słyszy swój własny język ojczysty? – Partowie i Medowie, i Elamici, i mieszkańcy Mezopotamii, Judei oraz Kapadocji, Pontu i Azji, Frygii oraz Pamfilii, Egiptu i tych części Libii, które leżą blisko Cyreny, i przybysze z Rzymu, Żydzi oraz prozelici, Kreteńczycy i Arabowie – słyszymy ich głoszących w naszych językach wielkie dzieła Boże».

20.05.2024, poniedziałek – List świętego Jakuba 3,13-18

Kto spośród was jest mądry i rozsądny? Niech wykaże się w swoim nienagannym postępowaniu uczynkami dokonanymi z łagodnością właściwą mądrości. Natomiast jeżeli żywiecie w sercach waszych gorzką zazdrość i skłonność do kłótni, to nie przechwalajcie się i nie sprzeciwiajcie się kłamstwem prawdzie. Nie na tym polega zstępująca z góry mądrość, ale mądrość ziemską, zmysłową i szatańską. Gdzie bowiem zazdrość i żądza sporu, tam też bezład i wszelki występki. Mądrość zaś /zstępująca/ z góry jest przede wszystkim czysta, dalej, skłonna do zgody, ustępliwa, posłuszna, pełna miłosierdzia i dobrych owoców, wolna od względów ludzkich i obłudy. Owoc zaś sprawiedliwości sięją w pokoju ci, którzy zaprowadzają pokój.

21.05.2024, wtorek – Ewangelia według św. Marka 9,30-37

Jezus i Jego uczniowie przemierzali Galileę, On jednak nie chciał, żeby ktoś o tym wiedział. Pouczał bowiem swoich uczniów i mówił im: «Syn Człowieczy będzie wydany w ręce ludzi. Ci Go zabiją, lecz zabity, po trzech dniach zmartwychwstanie». Oni jednak nie rozumieli tych słów, a bali się Go pytać.

Tak przyszli do Kafarnaum. Gdy był już w domu, zapytał ich: «O czym to rozprawialiście w drodze?» Lecz oni milczeli, w drodze bowiem posprzeczali się między sobą o to, kto z nich jest największy.

On usiadł, przywołał Dwunastu i rzekł do nich: «Jeśli ktoś chce być pierwszym, niech będzie ostatnim ze wszystkich i sługą wszystkich». Potem wziął dziecko, postawił je przed nimi i objąwszy je ramionami, rzekł do nich: «Kto jedno z tych dzieci przyjmuje w imię moje, Mnie przyjmuje; a kto Mnie przyjmuje, nie przyjmuje Mnie, lecz Tego, który Mnie posłał».

22.05.2024, środa – List św. Jakuba 4, 13 - 17

Najmilsi:

Zwracam się do was, którzy mówicie: «Dziś albo jutro udamy się do tego oto miasta i spędzimy tam rok, będziemy uprawiać handel i osiągniemy zyski», wy, którzy nie wiecie nawet, co jutro będzie. Bo czymże jest życie wasze? Parą jesteście, co się ukazuje na krótko, a potem znika.

Zamiast tego powinniście mówić: «Jeżeli Pan zechce, a będziemy żyli, zrobimy to lub owo». Teraz zaś chełpicie się w swej wyniosłości. Wszelka taka chełpliwość jest przewrotna. Kto zaś umie dobrze czynić, a nie czyni, ten grzeszy.

23.05.2024, czwartek – Ewangelia według św. Marka 14, 22-25

W pierwszy dzień Przaśników, kiedy ofiarowywano Paschę, Jezus, gdy jedli, wziął chleb, odmówił błogosławieństwo, połamał i dał uczniom, mówiąc: «Bierzcie, to jest Ciało moje». Potem wziął kielich i odmówiwszy dziękczynienie, dał im, i pili z niego wszyscy. I rzekł do nich: «To jest moja Krew Przymierza, która za wielu będzie wylana. Zaprawdę, powiadam wam: Odtąd nie będę już pił napoju z owocu winnego krzewu aż do owego dnia, kiedy pić będę go nowy w królestwie Bożym».

24.05.2024, piątek – Psalm 103 (102), 1b-2. 3-4. 8-9. 11-12

*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.*

*Miłosierny jest Pan i łaskawy, * nieskory do gniewu i bardzo cierpliwy.*

*Nie zapamiętuje się w sporze, * nie płonie gniewem na wieki.*

*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.*

25.05.2024, sobota – Ewangelia świętego Marka 10, 13-16

Przynosili Jezusowi dzieci, żeby ich dotknął; lecz uczniowie szorstko zabraniali im tego.

A Jezus, widząc to, oburzył się i rzekł do nich: «Pozwólcie dzieciom przychodzić do Mnie, nie przeszkadzajcie im; do takich bowiem należy królestwo Boże. Zaprawdę, powiadam wam: Kto nie przyjmie królestwa Bożego jak dziecko, ten nie wejdzie do niego».

I biorąc je w objęcia, kładł na nie ręce i błogosławił je.

LECTIO DIVINA – METODA CZYTANIA I ROZWAŻANIA SŁOWA BOŻEGO

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

Kilka uwag o miejscu modlitwy, czasie oraz pozycji 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)*. 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 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)