

Chodzić w Duchu Świętym

8 tydzień Okresu Zwykłego

Czytanie i rozważanie Słowa Bożego



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

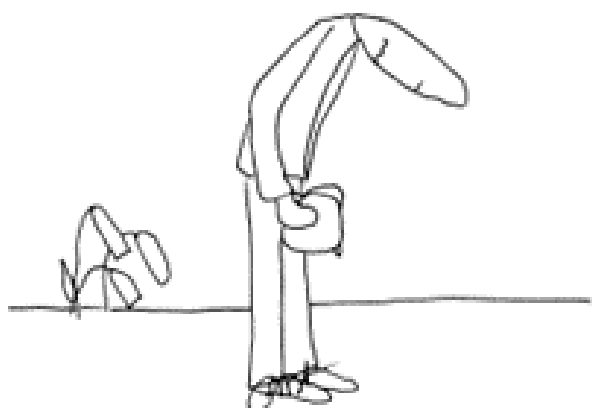
Wiara rodzi się z tego, co się słyszy, tym zaś, co się słyszy, jest słowo Chrystusa (Rz 10,17)

26.05.2024

Teksty dostępne na stronie: www.onjest.pl

Rysunek tygodnia:

ODWAGI!
STAĆ W PRAWDZIE!



CHOĆ NIE PRZYWDZIAŁAM
POKUTNEGO WORA -
SKŁAMIAŁAM GŁOWĘ NISKO,
BO MOJA DUSZA JEST CHORA.

W SKRUSZE
PRZYCHODZĘ PO POPIÓŁ,
JAK PO KROMKĘ CHLEBA,

NAWRÓCENIA
MI BARDZO POTRZEBA.

Opracowanie rozważań:

Jolanta i Jerzy Prokopiuk, Łukasz Kneć, Monika Mosior, Jolanta Mikos,
Przemek Roźnowski, Józefa Zygmunt – Dłubacz, Maria Bodys, Sławomir
Łasiewicki, Magdalena Fojutowska, Katarzyna Piwko – Zacharska, Ewa i
Wojtek Palczyńscy, Piotr Stawiński, Patrycja Nocoń, Elżbieta Gładka

Korekta:

Jerzy Prokopiuk

Rysunek:

Marta Stańco

Asysta kościelna:

ks. Wojciech Jaśkiewicz

Aplikacje mobilne:

Tomek Romanowski

Druk:

Parafia NMP Bolesnej Wrocław - Strachocin

Projekty graficzne:

Gladiatore Marketing Michał Gadomski

Źródło czytań zamieszczonych w aneksie: www.liturgia.wiara.pl

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

26.05.2024, niedziela , Św. Filipa Nereusza, prezbitera

W IMIĘ OJCA I SYNA I 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:

Apokalipsa św. Jana 1, 8 (śpiew przed Ewangelią)

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:

- **Uroczystość Trójcy Świętej** pozwala nam stanąć na progu wielkiej tajemnicy naszej wiary, na progu zdumienia i zachwytu nad istotą Boga, której żaden człowiek nigdy do końca nie pozna. Jeden Bóg, Jedyny, Wszechmocny, Stworzyciel, a jednocześnie w 3 Osobach: Boga Ojca, Syna i Ducha Św. Jednocześnie tak prosty, jak znak krzyża, w którym kilka razy dziennie wzywamy Trójcę mówiąc: W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego, a jednocześnie tak niepojęty. Pięknie odpisał to św. Augustyn, który rozważaniu Trójcy poświęcił dużą część swojego życia. Legenda głosi, że kiedyś przechadzał się nad morzem i spotkał na plaży chłopca, który próbował przelać morze do dołka w piasku. Gdy Augustyn zwrócił mu uwagę, że ta czynność nie ma sensu i nie przyniesie rezultatu, chłopiec odpowiedział: prędejj ja przeleje to morze do tego dołka, niż Ty zrozumiesz Trójcę Świętą.
- Trójca Św. jest dogmatem naszej wiary. A dogmat, czyli prawda wiary, nie jest do podziwiania, czy zastanawiania się, ale po to, by nim żyć, by przemieniał i wzbogacał nasze życie. Podobnie rzecz ma się z prawdą o Trójcy Świętej - należy przede wszystkim nią żyć, czyli podążać za tropem, że Bóg jest Miłością. Ta Miłość to nieustanny dialog i życie pomiędzy 3 Osobami. „Jeśli widzisz miłość, widzisz Trójcę” pisał Papież Benedykt XVI w swojej encyklice.
- Pomyśl, że dzisiaj jest dzień radości w Ojcu, Synu i Duchu Świętym, którzy nas miłują! Dzień radowania się miłością Boga do każdego z nas osobiście – miłością, która nigdy nas nie opuści. Jest to też okazja do stanięcia przed Jezusem z prośbą, by pomógł nam zrozumieć, poznać i docenić Trójjedyną Miłość oraz, by naśladować w swym życiu miłość Bożych Osób. Zrób znak krzyża. I poproś, by Twoje życie toczyło się w imię Ojca i Syna, i Ducha Świętego.

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: Boże Ojcze, Synu i Duchu. Proszę daj mi każdego dnia coraz bardziej żyć Twoją Miłością, kochać siebie i innych, tak jak Ty kochasz mnie i ich.

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

Actio (działanie)

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

27.05.2024, poniedziałek , Św. Augustyna z Canterbury, biskupa

CHODZIĆ W DUCHU 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:

Ewangelia według św. Marka 10,17-27

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 wybierał się w drogę, gdy przybiegł człowiek i upadł przed Nim na kolana. Nie mógł Jezus iść dalej, musiał się zatrzymać, ten człowiek zatarasował Mu przejście. Ile razy tarasuję Jezusowi przejście, chcąc z Nim rozmawiać o sobie, o swoich sprawach, problemach, pragnieniach - zamiast zapytać Go, jakie On ma dziś pragnienia i z czego chciałby mi się zwierzyć?
- Ucho igielne to była nazwa bocznej bramy w murach Jerozolimy. Ta brama była bardzo wąska - człowiek ledwo mógł się zmieścić, a wielbłąd mógł przejść tylko na kolanach. Tylko na kolanach...

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, chcę słuchać bicia Twojego Serca, chcę znać Twoje pragnienia, chcę cieszyć Twoje oczy przebywaniem przy 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 jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

28.05.2024, wtorek

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO PODJĄĆ RYZYKO NAŚLADOWANIA JEZUSA

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

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Ewangelia według św. Marka 10, 28-31

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:

- ...opuściliśmy wszystko i poszliśmy za Tobą. Piotr wie, co mówi. On sam i jego brat Andrzej, zaraz na początku działalności Jezusa, „natychmiast zostawili sieci i poszli za nim” (Mk 1,18). Piotr zaryzykował pójście za Jezusem, bo mu zaufał, nie kalkulował. Usłyszał Słowo i poszedł za nim zostawiając to, co miał. Poszedł, bo Jezus poruszył Jego serce, bo uznał Jezusa za kogoś, dla kogo warto oddać wszystko. Wracaj nieustannie do pytania kim jest dla ciebie Jezus? Zadawaj także pytania Jezusowi – czy masz dla mnie odpowiedź na moje życie, na pytania o sens, wartość i cel życia? Czy i jak mi na nie odpowiadasz? Za tymi pytaniami kryje się inne: Czy warto postawić Jezusa przed wszystkim innym w życiu? Nie bój się takich pytań, Bóg się z ich powodu na ciebie nie obrazi.
- (...) żeby nie otrzymał stokroć więcej teraz, w tym czasie, domów, braci, sióstr, matek, dzieci i pól. Można jeszcze otrzymać 100 razy więcej domów, to byłoby nawet cudowne, bo nieruchomości dziś w cenie. Ale 100 razy więcej matek, sióstr, dzieci? Światło do wyjaśnienia tego tekstu znajdziemy w paralelnym tekście Ewangelii Mateusza: „I każdy, kto dla mego imienia opuści dom, braci lub siostry, ojca lub matkę, dzieci lub pole, stokroć tyle otrzyma i życie wieczne odziedziczy” (Mt 19,29). Gdy jeszcze przeczytamy ten dzisiejszy fragment z wersami poprzedzającymi o bogactwie, które może sprawiać kłopot przy wchodzeniu do Bożego królestwa, to zobaczymy, że słowa 100 razy więcej matek, dzieci, etc. to hiperbola, która ma pokazać, że nagroda za pójście za Jezusem w niewyobrażalny sposób przewyższy wszystko to, co jest dla nas bogactwem tu, na ziemi. Ale tu znów wraca poprzednie pytanie i każdy z nas musi sobie sam na nie odpowiedzieć: Czy warto zaufać Jezusowi?
- Lecz wielu pierwszych będzie ostatnimi, a ostatnich pierwszymi. W powszechnym mniemaniu ci pierwsi to osoby mający władzę i pieniądze. Ale w myśleniu to każdy z nas może być „tym pierwszym” jeśli podchodzi do życia z przekonaniem – po co mi Jezus, wystarcza mi to, co mam a kto wie co będzie po śmierci... Tylko po śmierci korekta nie będzie już możliwa. Jaki jest twoje myślenie, gdzie jest twoja nadzieja – w twoich zdolnościach, pieniądzach, nagromadzonych nieruchomościach, które zostawisz dzieciom? Ciesz się, jeśli tracisz nadzieję w tym życiu. Masz wtedy szansę poszukać jej tam, gdzie naprawdę jest, w Tym, który nie przemija. I znów wracamy do pytania: Kim jest dla ciebie Jezus?

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, objaw mi siebie, daj mi siebie poznać jako żyjącego Boga, który nasyci moje życie wszelkim dobrem.

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

Actio (działanie)

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

29.05.2024, środa , Św. Urszuli Ledóchowskiej

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO ZNAĆ STOSOWNY CZAS I SVOJE W NIM MIEJSCE

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 10, 32-45

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:

- „...Syn Człowieczy nie przyszedł, aby Mu służyli, lecz żeby służyć...”. W innym miejscu czytamy: „...trzeba...pamiętać o słowach Pana Jezusa, który powiedział: *„Więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu”* (Dz 20, 35). A jak jest ze mną? Czy tylko ślepo zagarniam do siebie? Czy potrafię znajdować moje osobiste szczęście w oczach drugiego, w oczach osoby którą, zauważam, podnoszę, obdarowuję? Prymas Tysiąclecia radził: “ Po to gromadzimy, abyśmy mieli co rozdawać “
- “Oto idziemy do Jerozolimy. Tam Syn Człowieczy zostanie wydany arcykapłanom i uczonym w Piśmie. Oni skazają Go na śmierć i wydadzą poganom. I będą z Niego szydzić, oplują Go, ubiczują i zabiją, a po trzech dniach zmartwychwstanie.” Pan Jezus, po raz kolejny, czyni wobec najbliższych swych uczniów to dramatyczne i wstrząsające wyznanie. Już za kilka, może kilkanaście, dni, te wielkie i straszne zapowiedzi ziszczą się bezlitośnie z bezwzględną dokładnością. Z jaką reakcją, z jaką odpowiedzią, na tą ściskającą serce perspektywę, Chrystus spotka się u swych apostołów? Jak grochem o ścianę, zero wyczucia, żadnej empatii, tylko zaślepione, skryte i oślizgłe załatwianie własnych, egoistycznych interesików. A postawa ta w dalszym etapie negatywnie oddziałuje też na innych siejąc ferment i niezgodę.
- W ewangelii według świętego Mateusza opisywana scena ma jeszcze bardziej przerysowany, wręcz kuriozalny, wydźwięk. Jest tam pokazana matka Jakuba i Jana wciągnięta w konszachty załatwiania intratnych stanowisk dla swych synów. “*Wtedy podeszła do Niego matka synów Zebedeusza ...prosiła... Powiedz, żeby ci dwaj moi synowie zasiedli w Twoim królestwie jeden po prawej, a drugi po lewej Twojej stronie.*” (Mt 20,20). Co będzie się działo w sercu tej kobiety, gdy wkrótce na Golgocie spojrzy na wiszących łotrów, jednego po prawej, a drugiego po lewej Jego stronie? Przecież nie o takie miejsca chciała się starać dla swoich kochanych synków. “*Było tam również wiele niewiast, które przypatrywały się ... oraz matka synów Zebedeusza.*” (Mt 27, 55). Jak to dobrze litościwy Panie, że nie spełniasz wszystkich naszych próśb...

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

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przepraszania, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Mój Panie Jezu, to Ty wiesz co jest dla mnie najlepsze, bądź wola Twoja, fiat voluntas Tua, Domine...

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

Actio (działanie)

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

30.05.2024, czwartek , Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO PRAGNĄC SPOTKANIA Z JEZUSEM EUCHARYSTYCZNYM

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, 12-16. 22-26

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:*

- *„To jest moja Krew Przymierza, która za wielu będzie wylana.”* Bóg staje się człowiekiem! Przychodzi na świat i staje z człowiekiem twarzą w twarz aby zaprosić go do Nowego Przymierza.
- *Nowe Przymierze to śmierć oraz krew samego Boga, który w Jezusie Chrystusie oddał się za wszystkie grzechy ludzkie. Bóg ofiaruje wszystko, wybacza i zmazuje grzechy a ja muszę jedynie przyjąć Go jako swojego Pana i Zbawiciela, kochać Go oraz wypełniać Jego wolę. To wygląda na prosty układ jednak na drodze staje mój grzech.*
- *Dlatego Jezus prowadzi mnie, ja apostołów, abym „dotarł” do stołu Pańskiego. Jego Słowo wskazuje mi codziennie jak postępować aby „znaleźć Wieczernik”. W sakramencie pojednania pomaga mi oczyścić i przygotować moje serce. A gdy jest ono już „usłane i gotowe” zaprasza mnie do Stołu i karmi mnie swoim Ciałem i Krwią, które dają mi siły aby się przemieniać, stawać się lepszym człowiekiem.*
- *Zapraszam Cię byś pomyślał czym jest dla Ciebie Eucharystia oraz byś zadał obie następujące pytania. Jak często nawiedzasz Wieczernik, by uczestniczyć we Mszy świętej? Czy przygotujesz się do niej? Co zmienia w moim życiu Eucharystia?*

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 wlej Panie w moje serce pragnie codziennego spotkania z Tobą na Mszy Św. i „Pozwól mi ucztować z Tobą na wieki w królestwie Ojca”*

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

Actio (działanie)

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

31.05.2024, piątek , Święto Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO Z WIARĄ PRZYJMOWAĆ SŁOWO

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

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Księga Sofoniasza 3,14-18

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:

- Warto pomyśleć, dlaczego takie czytanie dostajemy w święto Maryi? Ta, która doskonale odpowiedziała Bogu, jest wzorem dla każdego wierzącego, jest symbolem zbawionego dziecka Bożego i Kościoła w całości. Maryja jest pierwszym człowiekiem korzystającym z łaski zbawienia. Dlatego ten fragment można odnosić do Niej: *Ciesz się i wesel z całego serca, Córo Jeruzalem! Oddalił Pan wyroki na ciebie, usunął twego nieprzyjaciela: król Izraela, Pan, jest pośród ciebie, nie będziesz się już bała złego.* Tak samo jednak można go odnosić do siebie osobiście - ponieważ każdy wierzący w chrzcie św. otrzymał takie samo uwolnienie od zła jak Maryja i tak samo Bóg się nad każdym rozradował i każdego obdarzył błogosławieństwem.
- Parafrazując ten fragment Bóg przypomina Ci dzisiaj: usunąłem Twojego nieprzyjaciela, oddaliłem wyrok na Ciebie, nie bój się złego, Ja Cię zbawię, zabiorę od Ciebie niedolę i zniewagę. Jestem blisko - wewnątrz Ciebie, cieszę się Tobą i odnawiam moją miłość w Tobie! Nie opuszczaj rąk i nie poddawaj się, ciesz się i wesel mną z całego serca, śpiewaj i krzycz z radości!
- Czy przyjmujesz to jako osobiste słowa od Boga do Ciebie? Jak reaguje Twoje wnętrze? Jeśli wierzymy w to, co słyszymy, to czujemy w sobie reakcję (radość, ulgę, złość itd). Brak reakcji jest znakiem obojętności na słowa, nieprzyjęcia ich. Możesz kierować do swojego serca powyższe sparafrazowane słowa tak długo, aż poczujesz reakcję. Pan i Król mówi Ci *Ciesz się i wesel!* Nie chodzi o zmuszanie się do emocji, ale głębokie uświadomienie sobie i przyjęcie prawdy tych słów i ich konsekwencji, co musi skutkować głębokim pokojem i radością. Czasem potrzebujemy wychowywać swoje wnętrze do przyjmowania z wiarą Słowa Bożego, nie przechodzenia nad Nim obojętnie, jakby nic nie znaczyło i nic nie czyniło. *Żywe bowiem jest słowo Boże, skuteczne i ostrzejsze niż wszelki miecz obosieczny, przenikające aż do rozdzielenia duszy i ducha, stawów i szpiku, zdolne osądzić pragnienia i myśli serca* (Hbr 4,12).

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:** Niech ożyje serce szukających Boga! (Ps 69,33) Szukam Twojej obecności Panie, proszę, ożyw moje serce, żeby z wiarą chłonęło Twoje słowo! Ożywiaj mnie Duchu 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 jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić? Jak to zrobić? Kiedy to zrobić?

01.06.2024, sobota , Św. Justyna, męczennika

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO PRAGNĄĆ DOŚWIADCZAĆ BOGA ŻYWEGO

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 63, 2-6

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

Meditatio (powtarzanie)

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

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

- Bardzo szybko przyzwyczajamy się do dobrych rzeczy w naszym życiu. Dotyczy to także Boga, a może bardziej naszego obrazu Boga. Autor Psalmu 63 modli się w zdumiewający sposób: *Boże, mój Boże, szukam Ciebie i pragnie Ciebie moja dusza. Ciało moje tęskni za Tobą, jak zeschnięta ziemia łaknąca wody.* Bóg żywy jest niezmienny, ale ma również wiele pięknych oblicz. Przebywając z prawdziwym i żywym Bogiem nie można się do Niego przyzwyczaić, bo jest zmienny, nieustannie przekraczający nasze wyobrażenia, zdumiewający i zarazem zachwycający. Jeżeli się nudzimy Bogiem, to znaczy, że mijamy się z jego prawdziwym, żywym obliczem.
- Bóg żywy może objawiać się na wiele sposobów w zależności od tego jakiego oblicza Bożego potrzebujemy teraz doświadczyć. Prorok Eliasz doświadczający depresji, spotyka Boga w delikatnym powiewie wiatru. Szawel z Tarsu ścigający i prześladowający pierwszych chrześcijan, doświadcza Boga gwałtownego i pełnego mocy. Jakiego oblicza Bożego doświadczasz obecnie w swoim życiu?
- Bóg jest Osobą, która, jak każda osoba, pragnie być kochana, oczekiwana i zapraszana. Bóg jest miłością i jest źródłem wszelkiej miłości. Nie chce być traktowany jako bankomat lub krowa dojna do zaspakajania ludzkich potrzeb, choć pragnie z miłości zaspokajać ludzkie potrzeby. W jaki zatem sposób możemy objawiać Bogu naszą miłość? Przez wiarę, która wyraża się przez wdzięczność, uwielbienie i błogosławieństwo oraz posłuszeństwo Jego wezwaniom. Miejscem uprzywilejowanym są sytuacje trudne, w których łatwiej dajemy Bogu przestrzeń na Jego działanie, gdy doświadczamy niemocy i bezradności. W takiej sytuacji znajdują się choćby młodzieńcy w piecu ognistym, którzy błogosławiają Boga wśród płomieni i doświadczają Jego interwencji i mocy. Z jakimi sytuacjami trudnymi zmagasz się w swoim życiu? W jaki sposób wyraża się twoja wiara w tych sytuacjach?

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: Boże, mój Boże, szukam Ciebie i pragnie Ciebie moja dusza. Ciało moje tęskni za Tobą, jak zeschnięta ziemia łaknąca wody.

MAŁE PACIORKI: Będę Cię wielbił przez całe me życie.

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

26.05.2024, niedziela – Apokalipsa św. Jana 1, 8 (śpiew przed Ewangelią)

Chwała Ojcu i Synowi, i Duchowi Świętemu, Bogu, który jest i który był i który przychodzi.

27.05.2024, poniedziałek – Ewangelia według św. Marka 10,17-27

Gdy Jezus wybierał się w drogę, przybiegł pewien człowiek i upadłszy przed Nim na kolana, pytał Go: Nauczycielu dobry, co mam czynić, aby osiągnąć życie wieczne? Jezus mu rzekł: Czemu nazywasz Mnie dobrym? Nikt nie jest dobry, tylko sam Bóg. Znasz przykazania: Nie zabijaj, nie cudzołóż, nie kradnij, nie zeznawaj fałszywie, nie oszukuj, czcij swego ojca i matkę. On Mu rzekł: Nauczycielu, wszystkiego tego przestrzegałem od mojej młodości. Wtedy Jezus spojrział z miłością na niego i rzekł mu: Jednego ci brakuje. Idź, sprzedaj wszystko, co masz, i rozdaj ubogim, a będziesz miał skarb w niebie. Potem przyjdź i chodź za Mną. Lecz on spochmurniał na te słowa i odszedł zasmucony, miał bowiem wiele posiadłości. Wówczas Jezus spojrział wokół i rzekł do swoich uczniów: Jak trudno jest bogatym wejść do królestwa Bożego. Uczniowie zdumiali się na Jego słowa, lecz Jezus powtórnie rzekł im: Dzieci, jakże trudno wejść do królestwa Bożego. Łatwiej jest wielbłądowi przejść przez ucho igielne, niż bogatemu wejść do królestwa Bożego. A oni tym bardziej się dziwili i mówili między sobą: Któż więc może się zbawić? Jezus spojrział na nich i rzekł: U ludzi to niemożliwe, ale nie u Boga; bo u Boga wszystko jest możliwe.

28.05.2024, wtorek – Ewangelia według św. Marka 10, 28-31

Piotr powiedział do Jezusa: «Oto my opuściliśmy wszystko i poszliśmy za Tobą».

Jezus odpowiedział: «Zaprawdę, powiadam wam: Nikt nie opuszcza domu, braci, sióstr, matki, ojca, dzieci lub pól z powodu Mnie i z powodu Ewangelii, żeby nie otrzymał stokroć więcej teraz, w tym czasie, domów,

braci, sióstr, matek, dzieci i pól, wśród prześladowań, a życia wiecznego w czasie przyszłym. Lecz wielu pierwszych będzie ostatnimi, a ostatnich pierwszymi».

29.05.2024, środa – Ewangelia według św. Marka 10, 32-45

Uczniowie byli w drodze, zdążając do Jerozolimy, Jezus wyprzedzał ich, tak że się dziwili; ci zaś, którzy szli za Nim, byli strwożeni. Wziął znowu Dwunastu i zaczął mówić im o tym, co miało Go spotkać: Oto idziemy do Jerozolimy. Tam Syn Człowieczy zostanie wydany arcykapłanom i uczonym w Piśmie. Oni skażą Go na śmierć i wydadzą poganom. I będą z Niego szydzić, oplują Go, ubiczują i zabiją, a po trzech dniach zmartwychwstanie. Wtedy podeszli do Niego synowie Zebedeusza, Jakub i Jan, i rzekli: Nauczycielu, chcemy, żebyś nam uczynił to, o co Cię poprosimy. On ich zapytał: Co chcecie, żebym wam uczynił? Rzekli Mu: Daj nam, żebyśmy w Twojej chwale siedzieli jeden po prawej, drugi po lewej Twojej stronie. Jezus im odparł: Nie wiecie, o co prosicie. Czy możecie pić kielich, który Ja mam pić, albo przyjąć chrzest, którym Ja mam być ochrzczony? Odpowiedzieli Mu: Możemy. Lecz Jezus rzekł do nich: Kielich, który Ja mam pić, pić będziecie; i chrzest, który Ja mam przyjąć, wy również przyjmiecie. Nie do Mnie jednak należy dać miejsce po mojej stronie prawej lub lewej, ale [dostanie się ono] tym, dla których zostało przygotowane. Gdy dziesięciu [pozostałych] to usłyszało, poczęli oburzać się na Jakuba i Jana. A Jezus przywołał ich do siebie i rzekł do nich: Wiecie, że ci, którzy uchodzą za władców narodów, uciskają je, a ich wielcy dają im odczuć swą władzę. Nie tak będzie między wami. Lecz kto by między wami chciał się stać wielkim, niech będzie sługą waszym. A kto by chciał być pierwszym między wami, niech będzie niewolnikiem wszystkich. Bo i Syn Człowieczy nie przyszedł, aby Mu służyono, lecz żeby służyć i dać swoje życie na okup za wielu.

30.05.2024, czwartek – Ewangelia według św. Marka 14, 12-16. 22-26

W pierwszy dzień Przaśników, kiedy ofiarowywano Paschę, zapytali Jezusa Jego uczniowie: «Gdzie chcesz, żebyśmy przygotowali Ci spożywanie Paschy?»

I posłał dwóch spośród swoich uczniów z tym poleceniem: «Idźcie do miasta, a spotka was człowiek niosący dzban wody. Idźcie za nim i tam, gdzie wejdzie, powiedzcie gospodarzowi: Nauczyciel pyta: Gdzie jest dla

Mnie izba, w której mógłbym spożyć Paschę z moimi uczniami? On wskaże wam na górze salę dużą, usłaną i gotową. Tam przygotujecie dla nas».

Uczniowie wybrali się i przyszli do miasta, a tam znaleźli wszystko, tak jak im powiedział, i przygotowali Paschę.

A gdy jedli, wziął chleb, odmówił błogosławieństwo, połamał i dał im, 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».

Po odśpiewaniu hymnu wyszli w stronę Góry Oliwnej.

31.05.2024, piątek – Księga Sofoniasza 3,14-18

Wyśpiewuj, Córo Syjońska! Podnieś radosny okrzyk, Izraelu! Ciesz się i wesel z całego serca, Córo Jeruzalem! Oddalił Pan wyroki na ciebie, usunął twego nieprzyjaciela: król Izraela, Pan, jest pośród ciebie, nie będziesz się już bała złego. Owego dnia powiedzą Jerozolimie: „Nie bój się, Syjonie! Niech nie słabną twe ręce! Pan, twój Bóg, Mocarz, pośród ciebie, On zbawi, uniesie się weselem nad tobą, odnowi swą miłość, wzniesie okrzyk radości, jak w dniu uroczystego święta”. Zabiorę od ciebie niedolę, abyś już nie nosiła brzemienia zniewagi.

01.06.2024, sobota – Psalm 63, 2-6

*Boże, mój Boże, szukam Ciebie i pragnie Ciebie moja dusza.
Ciało moje tęskni za Tobą, jak zeschnięta ziemia łaknąca wody.
Oto wpatruję się w Ciebie w świątyni, by ujrzeć Twą potęgę i chwałę.
Twoja łaska jest cenniejsza od życia, więc sławić Cię będą moje wargi.
Będę Cię wielbił przez całe me życie i wzniosę ręce w imię Twoje.
Moja dusza syci się obficie, a usta Cię wielbią radosnymi wargami.*

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 ciebie tak, jak chce. Po pewnym czasie będziesz wyraźnie widział jak Bóg Cię prowadzi.

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

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

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



Pobierz na:
Google Play



Pobierz na:
App Store



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



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