

# Chodzić w Duchu Świętym

14 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)*

07.07.2024

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

Rysunek tygodnia:



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](http://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](mailto:slowo@onjest.pl) lub przekazać swoje uwagi Księdzu Proboszczowi.

Pozdrawiamy i życzymy błogosławionego spotkania ze Słowem Bożym - Redakcja

07.07.2024, niedziela

## **CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO PRZYJĄĆ SWOJĄ SŁABOŚĆ I DZIĘKOWAĆ ZA NIĄ**

**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:

### **2 List do Koryntian 12,7-10**

*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:

- Wbrew temu co intuicyjnie nam się najczęściej wydaje, nasza słabość nie jest przeszkodą w naszym zjednoczeniu z Bogiem, wręcz przeciwnie, może stać się dla nas narzędziem w rękach Boga otwierającym nas na Jego łaskę. Święty Paweł, który w swoich listach wiele pisze o dążeniu do doskonałości sam przyznaje: „ze względu na Chrystusa raduję się z moich słabości”. My zazwyczaj odrzucamy nasze słabości, nie akceptujemy ich, wstydzimy się ich. Jaki jest mój stosunek do moich słabości, wad, niepowodzeń? Nie chodzi o bagatelizowanie grzechu lub pobłażanie sobie, ale o spokojną zgodę na to, że jesteśmy ludźmi po grzechu pierworodnym i że już zawsze będziemy podlegać słabościom, abyśmy uznali, że bez łaski Boga nie możemy być zbawieni.
- Korzeniem wszelkiego grzechu jest pycha, to ona najbardziej zamyka nas na posłuszeństwo Bogu. Św. Paweł mówi, że pewna słabość została mu dana „aby nie unosił się pychą”. Nic tak nas nie upokarza, jak doświadczenie tego, że nie jesteśmy tak doskonali, jakimi chcielibyśmy się widzieć.
- Często naszym doświadczeniem jest nieustanne, niekiedy wieloletnie zmaganie się z tymi samymi słabościami, wadami, powtarzającymi się grzechami. Czy Bóg nie ma mocy nas od nich uwolnić? Odpowiedź na pytanie, dlaczego nie odnajdujemy uwolnienia od tych słabości może być dwójaka: albo Bóg wzywa nas do większej współpracy z Jego łaską, albo pozostawia nam je, jak Pawłowi, dla większego pożytku (cnoty pokory) mówiąc, „wystarczy Ci mojej łaski. Moc bowiem doskonali się w słabości”.
- Zranieni jakąś słabością, niedomagający w czymś stajemy się bardziej zdani na Boga niż na własne siły. Wtedy jesteśmy w stanie dostrzec, że dzieła, których w nas i przez nas Bóg dokonuje nie są nasze, ale dokonują się Jego mocą. Czyż nie jest to dobra okazja do podziękowania Bogu, że jest, czuwa i Jego łaska nie zostawia nas z naszymi słabościami?

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

*Teraz zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie, chcę podziękować Ci dzisiaj za doświadczenie moich słabości, niedomagań i niepowodzeń. Dziękuję Ci, że przez nie leczysz mnie z pychy i uczysz mnie pokory oraz polegania na Twojej mocy i sile.*

*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?*

08.07.2024, poniedziałek , św. Jana z Dukli, prezbitera

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM OTWIERAJĄC SERCE PRZED PANEM

**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 Ozeasza 2,16.17b-18.21-22

*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:

- Pan Bóg nie gniewa się na niewierność, ale pragnie ją uleczyć. Bardzo to do mnie dziś przemawia w kontekście mojego rodzeństwa, które odeszło od Kościoła. Boli mnie to, nie jest mi obojętne, a jednocześnie czuję bezradność. To pragnienie Boga, by uleczyć bliskich mojemu sercu ludzi, nie tylko objawia mi Go na nowo, ale koi moje serce.
- Idąc za skojarzeniem ze słowem "pragnę" dochodzimy pod krzyż Jezusa, na którym On zawołał to samo. Dziękuję Panie, że zrobiłeś to dla mnie. Oddałeś życie, bym mogła czerpać z Twojej nieskończonej miłości. Przyjąłeś mój grzech na siebie, abym mogła uwalniać się od grzechu i być zachętą dla innych. Dziękuję za Twoją ofiarę, za Twoją miłość, za Twoją decyzję by wykonać wolę Ojca, choć przecież tak wiele Cię to kosztowało. Czy ja też podejmuję decyzję, by wykonać wolę Ojca, gdy wiem, że to będzie kosztowało?
- Przyzywaj mnie Panie, mów do mego serca, ucz mnie uległości, pozwól mi się poznać.

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

**09.07.2024, wtorek , Świętych męczenników Augustyna Zhao Rong, prezbitera i Towarzyszy**

## **CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO ZACHOWAĆ WIERNOŚĆ BOGU**

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

**Lectio (czytanie)** – *przeczytaj:*

### **Ewangelia według św. Mateusza 9, 32-38**

*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 nauczyciel i uzdrowiciel. Jezus naucza Słowem Bożym i uzdrawia chorych i opętanych. Jezus przywraca dusze Bogu i leczy ciała. O tym mówi dzisiejszy fragment Ewangelii. Jezus obchodził miasta i wioski i litował się nad nimi jak nad owcami, które nie mają pasterza. Bowiem ci, którzy mieli prowadzić naród do Boga sprzeniewierzyli się swemu zadaniu. Synowi Bożemu, który uzdrawia ciała i uwalnia dusze od szatana zarzucili, że czyni to z przyzwolenia złego. Nie potrafią przyznać się do winy i uznać swych grzechów.
- Jezus obchodzi także nasze miasta i wioski. Jest zawsze przy nas i czeka. Z litością i miłością patrzy jak się miotamy, szukamy nie wiedzieć czego, walczymy i trudzimy się aby zdobyć rzeczy nieważne, przemijające albo te, które i tak się zaraz popsują. A przecież najważniejsza i jedyna rzecz do zdobycia w naszym ziemskim życiu to bilet wstępu do Królestwa Bożego. We wszystkich naszych działaniach powinniśmy ten cel uwzględniać. Powinniśmy się zastanawiać czy to co robimy przybliży nas czy raczej oddala od tego celu.
- Jesteśmy jak w dziecięcej grze planszowej. Rzucamy kostką i idziemy do przodu. Rzucamy jeszcze raz i stajemy na polu, gdzie tracimy jeden lub dwa rzuty. Rzucamy jeszcze raz i dostajemy się na pole, które cofa nas dziesięć pól do tyłu. Te rzuty to nasze czyny i myśli. Niektóre przybliżają nas do Królestwa, inne nas spowalniają, jeszcze inne oddalają nas od Domu Ojca.
- Możemy jednak nie grać w zawiłą, pogmatwaną grę tylko pójść na skróty. Wystarczy oddać swe życie Dobremu Przewodnikowi, który nas poprowadzi. On przyszedł z Domu Ojca i jedyny zna drogę. On jest uczciwy i wierny. Nie porzuci nas i nie poprowadzi na manowce tak jak ci, którzy mienią się dobrymi ale prowadzą do złego.

### **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, chcę iść za Tobą. Ufam Ci i jestem pewien, że z Tobą dojdę do celu.*

*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?*

10.07.2024, środa

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM PRZYPROWADZAJĄC BLISKICH DO KRÓLESTWA OJCA

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

**Lectio (czytanie)** – przeczytaj:

### Ewangelia według św. Mateusza 10, 1 - 7

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

### Meditatio (powtarzanie)

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

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

- Jak byłam licealistką, marzyłam o tym, by zostać misjonarką. Prowadziłam nawet korespondencję z polskim misjonarzem, kard. Adamem Kozłowieckim, pracującym w dalekiej Zambii w Afryce. Myślałam o studiach misjonarskich. Rzeczywistość jednak okazała się inna. Dzisiaj ilekroć czytam Mt 10, 1- 7 odżywają we mnie wspomnienia, ale jednocześnie uświadamiam sobie, że pracę misjonarską zaczynać się powinno „wśród swoich”; w rodzinie, miejscu pracy, wśród przyjaciół i sąsiadów. Nasza praca misyjna zaczyna się tu i teraz, a niekoniecznie tysiące kilometrów od nas.
- Tak jak przed wiekami, również teraz Jezus powołuje ciebie i mnie do doświadczenia życia z Nim oraz przeżywania przygody misyjnej każdego dnia. W dzisiejszej Ewangelii czytamy, że „Jezus przywołał [uczniów] do siebie”, następnie „udzielił im władzy nad duchami nieczystymi, aby je wypędzali i leczyli wszystkie choroby i wszelkie słabości”. Na końcu „wysłał” ich z odpowiednimi wskazaniem, aby „szli i głosili”. Kolejność rozesłania nie jest przypadkowa. Najpierw przywołuje – chce być Go zobaczyć, pobyt z Nim, poznać i pokochać. Jeżeli to uczynisz, staniesz się Jego przyjacielem i sam poprosisz o Jego moc. Już samo „bycie z Nim” uczyni cię mocnym. Zapragniesz tak jak apostołowie iść do bliskich i głosić, że On żyje; działa tu i teraz; w ich rodzinie, wspólnocie, Kościele. Zaczyniesz dzielić się Bożą miłością i tym co masz w swoim sercu, a reszty dokona Boży Duch, który jest w tobie.
- Moja i twoja misja „wśród swoich” jest stokroć ważniejsza niż misja w Peru, Japonii, Tanzanii, czy Kazachstanie. Jeśli nie zanieś Dobrej Nowiny o Jezusie do swoich, to kto to za ciebie uczyni? Zechciej, aby oni zobaczyli Jezusa w tobie. Zaświadczy o Nim i konsekwentnie bądź katolikiem. Zapragnij przybliżyć Królestwo Ojca mężowi, żonie, dzieciom, wnukom, znajomym. Rozejrzyj się wokół, pomyśl, wyciągnij rękę do każdego, kto tego potrzebuje. Proś Ducha Świętego o wsparcie i zacznij działać. „Żniwo wprowadzie wielkie, ale robotników mało” (Mt 9,37). Stań się jednym z nich, nie zwlekaj. Czy jesteś gotów?

### 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:** Ojczy nasz ... niech przyjdzie Królestwo Twoje, niech Twoja wola się spełnia we mnie i tych, których ukochałam. Spraw, abyśmy „oswobodzeni z niewoli grzechu osiągnęli szczęście wieczne”(zob.: Kolekta).

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?

**11.07.2024, czwartek , Święto św. Benedykta, opata, patrona Europy**

## **CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO NAPEŁNIAĆ SIĘ BOŻĄ MĄDROŚCIĄ**

**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 Przysłów 2, 1-9**

*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:

- W języku biblijnym mądrość to zdolność odróżniania dobra od zła oraz praktyczna umiejętność stosowania w życiu Bożego prawa – czyli jest bardzo użyteczna i potrzebna każdemu chrześcijaninowi, nie tylko mędrcom, biskupom czy filozofom.
- *Pan udziela mądrości, z ust Jego wychodzą wiedza i roztropność* – czy modłę się o mądrość, rozsądek i roztropność? Czy nie rozdzielam wiary i Pana Boga od „zdrowego rozsądku”, logiki tego świata, na którym muszę sobie jakoś radzić? Tymczasem Księga Mądrości Syracha mówi, że *Cała mądrość od Boga pochodzi i dalej: To Pan ją stworzył, przejrzał, policzył i wylał na wszystkie swe dzieła, na wszystkie stworzenia według swego daru, a tych, co Go miłują, hojnie nią wyposażył (Syr 1, 1. 9-10).*
- *dla prawych On chowa swą pomoc, On jest tarczą dla żyjących uczciwie* – jest to obietnica dla tych, którzy się obawiają, że żyjąc uczciwie będą zawsze stratni, przegrani, nie poradzą sobie. Pan Jezus mówi: *Nie martwcie się zatem i nie mówcie: co będziemy jedli? co będziemy pili? czym będziemy się przyodziewali? Bo o to wszystko poganie zabiegają. Przecież Ojciec wasz niebieski wie, że tego wszystkiego potrzebujecie. Starajcie się naprzód o królestwo i o Jego sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane. (Mt 6, 31-33)* Mądrością jest przestrzeganie przykazań i zawierzenie Jemu, że zadba o nas i nasze potrzeby. Jak ja sobie z tym radzę?

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

*Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. Możesz modlić się tak: Duchu Święty przyjdź z darem mądrości, uzdolnij mnie do zawierzenia Bożej opatrności, całkowitego zaufania Bożej miłości.*

*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?*



**12.07.2024, piątek , Św. Brunona Bonifacego z Kwerfurtu, biskupa i męczennika**

## **CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO WZRASTAĆ W PRAWDZIE**

**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, 13a; 14, 26d (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. 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:

- Ten fragment to kompilacja dwóch wersetów: *Gdy zaś przyjdzie On, Duch Prawdy, doprowadzi was do całej prawdy (J 16, 13a) oraz: A Poczyszyciel, Duch Święty, którego Ojciec pošle w moim imieniu, On was wszystkiego nauczy i przypomni wam wszystko, co Ja wam powiedziałem. (J 14, 26)* To nie jest tryb przypuszczający, jakaś opcja, ale zdanie twierdzące - Jezus mówi, jak będzie działał Duch Św. Jeśli więc Go zapraszasz, przyjmujesz i słuchasz, to On w taki sposób działa - to pewny fakt. Poszukaj w pamięci doświadczeń takiego działania Ducha Św. w Tobie.
- Duch Prawdy, Poczyszyciel, obrońca broni i pociesza nas za pomocą prawdy. To prawda o Bogu i o nas - i o tym kim jesteśmy dla siebie nawzajem. *Sam Duch wspiera swym świadectwem naszego ducha, że jesteśmy dziećmi Bożymi (Rz 8, 16)* Czy szukasz u Ducha Św. umocnienia w tej prawdzie, szczególnie w trudnych chwilach? Wielka część walki duchowej i ataków diabła polega na podważaniu i wrywaniu z nas prawdy. Wtedy prosimy o to, co mamy, boimy się tego, co Bóg już zwyciężył, nie cieszymy się dobrem ale skupiamy na złu. Słuchając złej nowiny sączonej nam wciąż przez nieprzyjaciela, zapatrzeni w swoje grzechy, mamy swoją wersję wiary, która jest na naszą miarę, nie na miarę wszechmocnego Boga.
- Której "prawdzie" wierzysz? Czy wierzysz bardziej swoim uczuciom (względem swojej wartości, grzeszności, względem Boga) czy Słowu Bożemu? Czy opierasz swoje poglądy o Pismo Święte? (np. na temat swoich możliwości, tego co jest w ogóle w na tym świecie możliwe, a co nie; co warto robić, na co można mieć nadzieję, jak traktować ludzi, jak pracę i pieniądze, co się może zmienić w Tobie, a co nigdy się nie zmieni itd). Jeśli czytasz Pismo Święte, to jakby dajesz Duchowi Św. narzędzie do mówienia - może On wtedy przypomnieć jakiś fragment, ożywić go i umiejscowić w kontekście twojej sytuacji, pokazać nim prawdę o Tobie. To wszystko jest możliwe jeśli szukasz prawdy, pragniesz jej i o nią prosisz - bo ona jest obroną (Ef 6, 13-14), jest wyzwoleniem (J 8,32), jest życiem (J 14,6).

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

*Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. Możesz modlić się tak: Duchu Prawdy przyjdź! Chcę wzrastać w prawdzie, w poznaniu Boga i siebie.*

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

**Actio (działanie)**

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

13.07.2024, sobota , Świętych pustelników Andrzeja Świerada i Benedykta

## CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO POWIERZAĆ SWOJE LĘKI JEZUSOWI

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

**Lectio (czytanie)** – przeczytaj:

### Ewangelia według św. Mateusza 10, 24-33

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:

- Dobrze się mówi: Nie bójcie się! Moje serce odpowiada lękiem przy zmianie cen prądu, gazu, przed kolejną ratą kredytu, chorobą dziecka lub męża. Mimo to, Jezus jednak chciałby i dziś nam powiedzieć: Nie bójcie się, bo Ja jestem z wami. Nie bójcie się, *ponieważ u was zaś policzone są nawet wszystkie włosy na głowie*. Nie bójcie się, *ponieważ nie sprzedają dwóch wróbli za asa? A przecież bez woli Ojca waszego żaden z nich nie spadnie na ziemię*. Nie bójcie się, ponieważ Ja jestem większy od waszych lęków, grzechów, problemów, rat kredytowych, większy od konfliktów w rodzinie, większy od waszych sytuacji bez wyjścia. Czego się lękasz? Jakie sytuacje uruchamiają lęk w twoim sercu?
- Człowiek potrzebuje wzrastać w wierze, aby zmierzyć się ze swoim lękiem. Potrzebuje spotkać Boga żywego, który jest odpowiedzią na wszystkie ludzkie pragnienia i oczekiwania. Potrzebuje demaskować swój fałszywy obraz Boga, który przyjęliśmy z kulturą lub rodzinnymi tradycjami. Potrzebujemy spotkać Boga, który oddał swojego ukochanego Syna Jezusa, abyśmy mogli żyć pełnią życia. Proś zatem Jezusa: *Jezu, który jesteś niewyobrażalną ofiarą miłości, pozwól mi spotkać się z Tobą, prawdziwym Bogiem. Obdarz mnie taką łaską wiary, która będzie miała odwagę przyznać się do Ciebie w sytuacjach trudnych i nie wygodnych. 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:** Nie bójcie się tych, którzy zabijają ciało, lecz duszy zabić nie mogą. Bójcie się raczej Tego, który duszę i ciało może zatracić w piekle.

**MAŁE PACIORKI:** Nie bójcie się więc 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?*

Aneks:

## **CZYTANIA NA POSZCZEGÓLNE DNI TYGODNIA**

**07.07.2024, niedziela – 2 List do Koryntian 12,7-10**

*Aby zaś nie wynosił mnie zbytńo ogrom objawień, dany mi został oścień dla ciała, wysłannik szatana, aby mnie policzkował – żebym się nie unosił pychą. Dlatego trzykrotnie prosilem Pana, aby odszedł ode mnie, lecz /Pan/ mi powiedział: Wystarczy ci mojej łaski. Moc bowiem w słabości się doskonali. Najchętniej więc będę się chlubił z moich słabości, aby zamieszkała we mnie moc Chrystusa. Dlatego mam upodobanie w moich słabościach, w obelgach, w niedostatkach, w prześladowaniach, w uciskach z powodu Chrystusa. Albowiem ilekroć niedomagam, tylekroć jestem mocny.*

**08.07.2024, poniedziałek – Księga Ozeasa 2,16.17b-18.21-22**

*To mówi Pan: Chcę przynęcić niewierną oblubienicę, na pustynię ją wyprowadzić i mówić do jej serca i będzie Mi tam uległa jak za dni swej młodości, gdy wychodziła z egipskiego kraju. I stanie się w owym dniu - wyrocznia Pana - że nazwie Mnie: Mąż mój, a już nie powie: Mój Baal. I poślubię cię sobie [znowu] na wieki, poślubię przez sprawiedliwość i prawo, przez miłość i miłosierdzie. Poślubię cię sobie przez wierność, a poznasz Pana.*

**09.07.2024, wtorek – Ewangelia według św. Mateusza 9, 32-38**

*Przyprowadzono do Jezusa opętanego niemowę. Po wyrzuceniu złego ducha niemy odzyskał mowę, a tłumy pełne podziwu wołały: «Jeszcze się nigdy nic podobnego nie pojawiło w Izraelu!»*

*Lecz faryzeusze mówili: «Wyrzuca złe duchy mocą ich przywódcy». Tak Jezus obchodził wszystkie miasta i wioski. Nauczał w tamtejszych synagogach, głosił Ewangelię o królestwie i leczył wszystkie choroby i wszystkie słabości.*

*A widząc tłumy, litował się nad nimi, bo byli znękani i porzuceni, jak owce niemające pasterza. Wtedy rzekł do swych uczniów: «Żniwo wprawdzie wielkie, ale robotników mało. Proście Pana żniwa, żeby wyprawił robotników na swoje żniwo».*

## **10.07.2024, środa – Ewangelia według św. Mateusza 10, 1 - 7**

*Jezus przywołał do siebie dwunastu swoich uczniów i udzielił im władzy nad duchami nieczystymi, aby je wypędzali i leczyli wszystkie choroby i wszelkie słabości.*

*A oto imiona dwunastu apostołów: pierwszy – Szymon, zwany Piotrem, i brat jego Andrzej, potem Jakub, syn Zebedeusza, i brat jego Jan, Filip i Bartłomiej, Tomasz i celnik Mateusz, Jakub, syn Alfeusza, i Tadeusz, Szymon Gorliwy i Judasz Iskariota, ten, który Go zdradził.*

*Tych to Dwunastu wysłał Jezus i dał im takie wskazania: «Nie idźcie do pogan i nie wstępujcie do żadnego miasta samarytańskiego. Idźcie raczej do owiec, które poginęły z domu Izraela. Idźcie i głosźcie: Bliskie już jest królestwo niebieskie».*

## **11.07.2024, czwartek – Księga Przysłów 2, 1-9**

*Synu, jeśli przyjmiesz moje nauki i zachowasz u siebie wskazania; ku mądrości nachylisz swe ucho, ku roztropności swe serce; jeśli wezwiesz rozsądek, przywołasz donośnie rozwagę, jeśli szukać jej poczniesz jak srebra i pożądać jej będziesz jak skarbów, to bojaźń Pana zrozumiesz, osiągniesz znajomość Boga. Bo Pan udziela mądrości, z ust Jego wychodzą wiedza i roztropność; dla prawych On chowa swą pomoc, On jest tarczą dla żyjących uczciwie. On strzeże ścieżek prawości, ochrania drogi pobożnych. Wtedy sprawiedliwość pojmiesz i prawość, i rzetelność i każdą dobrą ścieżkę.*

## **12.07.2024, piątek – Ewangelia według św. Jana 16, 13a; 14, 26d (śpiew przed Ewangelią)**

*Gdy przyjdzie Duch Prawdy, doprowadzi was do całej prawdy i przypomni wam wszystko, co wam powiedziałem.*

## 13.07.2024, sobota – Ewangelia według św. Mateusza 10, 24-33

*Jezus powiedział do swoich apostołów:*

*«Uczeń nie przewyższa nauczyciela ani sługa swego pana. Wystarczy, jeśli uczeń będzie jak jego nauczyciel, a sługa – jak jego pan. Jeśli pana domu przewali Belzebubem, to o ileż bardziej nazwą tak jego domowników.*

*Nie bójcie się więc ich! Nie ma bowiem nic skrytego, co by nie miało być wyjawione, ani nic tajemnego, o czym by się nie miano dowiedzieć. Co mówię wam w ciemności, powtarzajcie w świetle, a co słyszycie na ucho, rozgłaszajcie na dachach.*

*Nie bójcie się tych, którzy zabijają ciało, lecz duszy zabić nie mogą. Bójcie się raczej Tego, który duszę i ciało może zatracić w piekle. Czyż nie sprzedają dwóch wróbli za asa? A przecież bez woli Ojca waszego żaden z nich nie spadnie na ziemię. U was zaś policzone są nawet wszystkie włosy na głowie. Dlatego nie bójcie się: jesteście ważniejsi niż wiele wróbli. Do każdego więc, kto się przyzna do Mnie przed ludźmi, przyznam się i Ja przed moim Ojcem, który jest w niebie. Lecz kto się Mnie zaprze przed ludźmi, tego zaprę się i Ja przed moim Ojcem, który jest w niebie».*

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

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

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

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



Pobierz na:  
**Google Play**



Pobierz na:  
**App Store**



Kindle oraz inne czytniki obsługujące format .mobi na stronie: [www.onjest.pl/slowo](http://www.onjest.pl/slowo)



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