

Chodzić w Duchu Świętym

19 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)

11.08.2024

Teksty dostępne na stronie: 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

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

11.08.2024, niedziela , Św. Klary

DAĆ SIĘ POKRZEPIĆ DUCHOWI ŚWIĘTEMU

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:

1 Księga Królewska 19, 4-8

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:

- *"(Eliasz) przyszedłszy, usiadł pod jednym z janowców i pragnąc umrzeć, powiedział: «Wielki już czas, o Panie! Zabierz moje życie...”* Ile razy myślałeś, że chcesz by to, przez co przechodzisz już się skończyło? Może nawet pomyślałeś, że wolałbyś już umrzeć? Czy w takich momentach wołasz do Pana, by Ci pomógł, by Cię uratował z Twojej niemocy? Czy potrafisz poczekać, by przejść przez taki czas i zobaczyć potem jego owoce? Czy w takich momentach potrafisz poszukać pomocy innych ludzi? Do Eliasza przyszedł anioł, by go pokrzepić. Dosłownie. Jakiego anioła Bóg ostatnio posłał do Ciebie? Czyje słowa, czy działania sprawiły, że poczułeś się pokrzepiony, zbudowany, podniesiony?
- *"Zjadł więc i wypił, i znów się położył."* Niektórzy mawiają, że post Eliasza, jest lepszy od postu Daniela, bo Eliasz, zjadł, wypił i się położył... Trudno się z tym nie zgodzić, ale tak na poważnie, anioł aż dwa razy przychodził do niego, by Eliasz wyruszył w drogę. I Eliasz wstał dopiero za drugim razem. Czy miewasz poczucie winy, że czasem nie robisz czegoś od razu? Że od razu nie podnosisz się z upadku? Że natychmiast nie wstajesz? Eliasz wstał dopiero za drugim razem. Nie musisz zawsze być silny, by natychmiast się podnieść. Czasem możesz poczekać, aż poczujesz, że jesteś gotowy. Czasem w porządku jest poleżeć chwilę dłużej, czyli poczekać na "drugie przyjście anioła"... Od nikogo z nas Bóg nie wymaga, byśmy byli silni. To On jest naszą siłą i zawsze czeka, aż będziemy gotowi by wstać...
- *"Następnie umocniony tym pożywieniem szedł czterdzieści dni i czterdzieści nocy."* Boży pokarm starcza na długo - na wieczność. Czy masz w sobie głód Eucharystii? Napełniania się Miłością i Obecnością, a także fizycznie Jego ciałem? Ciało Chrystusa umacnia nas do życia w codzienności. By z niej potem płynnie przejść do wieczności. Poproś dzisiaj Pana, by dawał Ci głód spożywania Jego Ciała i Krwi. Byśmy doszli do naszej Góry Horeb, gdzie poznamy Go w szmerze łagodnego powiewu, czyli w głosie niedotykanej ciszy...

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, proszę Cię, daj mi głód Ciebie - w Eucharystii, Twoim Słowie, w innych ludziach... Chcę Cię pragnąć bardziej niż czegokolwiek innego. Dziękuję Ci, że mogę budować z Tobą bliską relację. I być w ciągłym kontakcie z Tobą. Amen.*

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

Actio (działanie)

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

12.08.2024, poniedziałek , Św. Joanny Franciszki de Chantal, zakonnicy

CHODZIĆ W DUCHU UWIELBIENIA

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 148, 1b-2. 11-12. 13-14c

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:

- Uwielbienie zawsze jest aktualne. Inne modlitwy niekoniecznie. Mam czas, gdy potrzebna jest pokuta i przeprosiny. Mam inny czas, gdy wylewam przed Bogiem więcej wdzięczności. Mam jeszcze inny, gdy modlę się o coś albo za kogoś - modlitwa prośby. I zawsze mnie to przejmuje, że niezależnie od mojego stanu ducha i związanej z nim formy oraz treści modlitwy... uwielbienie jest aktualne, żywe. Oddanie Bogu chwały ze szczerzego serca zawsze jest Mu miłe, przybliży nas do Niego, oddala od własnych małości, kieruje wzrok na Jego wspaniałość.
- Uwielbienie jest też uwalniające. Odwraca mój wzrok od trosk, które bardzo lubią skupiać na sobie uwagę duszy. Wzmacnia też bezinteresowność względem Boga. Cokolwiek się nie zdarzy, On wciąż jest godzien czci, wciąż jest potężnym Stwórcą i moim Bogiem, na którym mogę polegać. Taka modlitwa, która niczego nie chce dla siebie, ale całą uwagę koncentruje na Nim, to dobry sposób na pogłębienie więzi z Nim. Miłość wpatrzona w Ukochanego.
- Wpatruj się w Boga, niech Twoje uwielbienie trwa, pogłębia się i rozwija. Pierwsze przykazanie: „Nie będziesz miał bogów cudzych przede mną” aktywnie zaczyna się w twojej modlitwie hołdu i czci.

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:** Boże, Panie mój, jesteś Bogiem.

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?

13.08.2024, wtorek , Najśw. Maryi Panny Kalwaryjskiej

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO SPOŻYWAĆ I PRZEŻUWAĆ 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:

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:

- Aby żyć, potrzebujemy pokarmu. Do życia fizycznego potrzebujemy jedzenia, które kupimy w sklepie. Do życia duchowego potrzebujemy pokarmu, który dostaniemy gratis od Pana. Tym pokarmem duchowym jest Boże Słowo. Wystarczy otworzyć usta i zjeść, to znaczy wziąć Słowo i zacząć je czytać, słuchać, w Nim przebywać i o Nim myśleć.
- Św. Antoni Pustelnik, prekursor życia mniszego, zwrócił kiedyś uwagę na to, że Słowo nie tylko się spożywa, ale jeszcze trzeba je przeżuwać, aby nie wpadało tylko i od razu z nas wypadało. Porównał on nasze podejście do Słowa do odżywiania się konia i wielbłąda. Koń je często i dużo, ale szybko wyjada to, co zje i nie ma z tego pokarmu większego pożytku. Wielbłąd natomiast je mało, ale gdy odpoczywa w stajni, to spożyty wcześniej pokarm przeżuwa tak długo, aż zostanie on zasymilowany przez każdą część jego ciała. Propozycję tego, jak to zrobić znajdziesz poniżej w zaproponowanej modlitwie.
- Dane prorokowi słowa *narzekania, wzdychania i biadania* w trakcie zjadania zostają przemienione w pokarm *słodki jak miód*. Przyjęte przez Ciebie Słowo, nawet trudne i wymagające przemieni się w wyjątkowy pokarm. Miód w biblijnej symbolice jest m.in. środkiem leczniczym. Ofiarowywano go także jako cenny dar, dlatego symbolizował obfitość i pomyślność.
- Spożywanie i przeżuwanie pokarmu Słowa jest także po to, abyś mógł wykonać zadanie: *Synu człowieczy, udaj się do domu Izraela i przemawiaj do nich moimi słowami*. I nawet nie zadanie jako takie jest ważne, ważne jest to, że mając w sobie przeżute Słowo, które rozlało się we wszystkich Twoich komórkach duchowego "ciała", zaczniesz rozsiewać "woń Pana", mówić Jego słowami, w swojej postawie odbijać Pana - przez miłość, radość, pokój, opanowanie, łagodność... Pomyśl, to jest dopiero błogosławieństwo, które możesz wnieść do swojego domu... i nie tylko.

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:** Wybierz krótką frazę, np. związaną z przemianą: „Stwórz, o Boże, we mnie serce czyste”, zapisz i powtarzaj przez cały dzień w różnych momentach, aż Słowo zacznie w tobie żyć.*

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?

14.08.2024, środa , Św. Maksymiliana Marii Kolbego, prezbitera i męczennika

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO PRZEZ ŻYCIE PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ŚMIERCI

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 Mądrości 3, 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:

- Człowiek po to się rodzi, aby umrzeć. To najważniejszy egzamin w życiu. Dziś wspominamy o Maksymilianie Kolbie, zadziwiającego człowieka. Mężczyzna o jednym płucu, chorujący na gruźlicę. Niezrozumiały przez współbraci i przełożonych. Jeden z pierwszych ewangelizatorów przez środki masowego przekazu, na długo przed soborem Watykańskim II. Radykalizm i ubóstwo realizowane w jego życiu do granic heroicznego. Człowiek modlitwy i postu. Maksymilian jest podobny w swojej gorliwości do św. Franciszka Ksawerego, apostoła Azji, który mówił: „Jeśli i tak mamy umrzeć, to lepiej umrzeć walcząc o naszą sprawę”. A o co ty walczysz w życiu? O jakie wartości? Jesteś gotów oddać dla nich swoje życie wierząc, że Bóg odda ci je jako życie z Nim w wieczności?
- Wydaje się, że oddanie życia za drugiego współwielbionego i śmierć głodowa w Oświęcimiu, to śmierć jedna z najgorszych jakie można sobie wyobrazić. Ale dzisiejsze Słowo widzi to inaczej: *Zdało się oczom głupich, że pomarli, zejście ich poczytano za nieszczęście i odejście od nas za unicestwienie, a oni trwają w pokoju. Choć nawet w ludzkim rozumieniu doznali kaźni, nadzieja ich pełna jest nieśmiertelności.* Ludzkie zmaganie, cierpienie i wyrzeczenie nabiera dopiero sensu, gdy spoglądamy na nie z perspektywy wieczności. Tak na swoje życie, wyrzeczenie spoglądał ojciec Maksymilian. Jak ty spoglądasz na swoje życie, jak przeżywasz swoje zmaganie, cierpienie i wyrzeczenie? Czy spoglądasz na to wszystko z perspektywy wieczności?
- Przez kulturę antychrześcijańską zagubiliśmy takie wartości jak pokuta. Pokuta wydaje się być gorzką pigułką, jednak ma nas uleczyć z niebezpiecznej choroby grzechu. Pokuta nie jest opcją z której można skorzystać, bądź nie — jest rzeczą niezbędną. Nie ma zbawienia bez pokuty. Autor Księgi Mądrości nazywa to skarceniem. *Po nieznacznym skarceniu dostąpią dóbr wielkich, Bóg ich bowiem doświadczył i znalazł ich godnymi siebie. Doświadczył ich jak złoto w tyglu i przyjął ich jak całopalną ofiarę.* Każdą naszą sytuację trudną, pełną cierpienia, możemy potraktować jako swego rodzaju ekspiację za swoje grzechy, czyli pokutę. Czy odkryłeś wartość pokuty w swoim życiu? Czy potrafisz trudne i pełne cierpienia sytuacje oddać w ręce Boga jako akt pokuty za swoje grzechy?

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 uczysz mnie jak przygotować się do mojego najważniejszego egzaminu w życiu – śmierci. Proszę Cię o łaskę odkrycia znaczenia pokuty.

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?

15.08.2024, czwartek , Wniebowzięcie Najśw. Maryi Panny

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM ODKRYWAJĄC, ŻE WALKA DUCHOWA ISTNIEJE

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 11,19a;12,1.3-6a.10ab

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:

- Dzisiejsza uroczystość ukazuje na pierwszym planie ukazuje Maryję, która jest zanurzona w walce duchowej. Maryja jest tu reprezentantką Kościoła, dlatego to przesłanie dotyczy każdego chrześcijanina. Chcemy czy nie chcemy, jesteśmy na wojnie, a to brzmi już bardzo niemiło. Jest nawet gorzej - bycie na wojnie oznacza możliwość zranienia czy nawet śmierci. Mówimy tu o wojnie, która niejednokrotnie umyka nam z pola widzenia, tej która dotyczy świata duchowego. Jest to walka o nasze serce i serce naszych dzieci, i naszych rodzin. Jest to walka o dobro i zło i właściwe życiowe wybory.
- Nie jesteśmy w tej walce sami i nie walczymy własną siłą: *I nastąpiła walka na niebie: Michał i jego aniołowie mieli walczyć ze Smokiem. I wystąpił do walki Smok i jego aniołowie, ale nie przemógł.* Michał archanioł jest nie tylko rzecznikiem ludu Bożego, jego opiekunem, ale także tym, który jest generałem hufców anielskich posłanych do walki ze złymi duchami.
- Słowo Boże dnia dzisiejszego pragnie nam ukazać, że w walce duchowej jest zanurzona nie tylko Maryja, Michał archanioł, ale także cały Kościół. Jeżeli naszą walkę oprzemy o Jezusa Chrystusa – jesteśmy zwycięzcami.
- Do walki duchowej potrzebny jest duchowy oręż - Słowo Boże, sakramenty, modlitwa, post, jałmużna, słuchanie Bożego Ducha i podejmowanie decyzji chodzenia za Panem w konkretach codzienności, zaczynając od prostego zauważenia potrzeb najbliższych i pytania siebie: Jak mogę im służyć dziś? Czy jesteś człowiekiem modlitwy i Słowa Bożego? Czy odkryłeś walkę duchową? Czy prosisz w tej walce o pomoc Maryję i Michała archanioła?

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 proszę Cię o zrozumienie tego, co oznacza walka duchowa w moim życiu - gdzie się toczy, jak ją podjąć z Tobą i jak ją prowadzić pod Twoim sztandarem.*

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

Actio (działanie)

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

16.08.2024, piątek , Św. Stefana Węgierskiego, króla

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO WIELBIĆ W KAŻDYM CZASIE

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 Izajasza 12,2-6

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:

- Ten tekst użyty jako psalm w liturgii jest dynamiczny, pełen życia i emocji. Taka powinna być nasza modlitwa - pełna życia, prawdziwa. Bóg nie potrzebuje modlitw wyabstrahowanych, odseparowanych od realnego naszego stanu, od przeżyć, uczuć, stanu umysłu i ciała. Bóg wszedł głęboko w życie ludzkie, przyjął ciało i całą ludzką kondycję, pokazując swoją bliskość. Wznosząc okrzyki i wołając z radości mieszkanko Syjonu, bo wielki jest pośród ciebie Święty Izraela. Bóg chce takiego przeżywania wiary, relacji z Nim, które będzie nie tylko wpływać na emocje, ale aż wylewać się z człowieka. Czy masz doświadczenie takiego wpływu relacji z Bogiem na siebie - odczuwalnego, zauważalnego (wypełnienia pokojem, radością, poczuciem bezpieczeństwa, bycia kochanym i zaopiekowanym)?
- *Bóg jest moim zbawieniem, będę miał ufność i bać się nie będę.* Początek tego fragmentu wskazuje, że sytuacja mówiącego nie jest idealna, są jakieś powody do lęku. Ważna jest odpowiedź na trudną sytuację - decyzja, że odpowiedzią na lęk będzie zaufanie Bogu. Decyzja wiary - tzn. uwierzenie Bogu, temu co On mówi, i to bardziej niż cemukolwiek innemu. Ten werset pokazuje właśnie taki mechanizm - okoliczności mogą prowokować lęk, ale moją decyzją jest zaufanie Bogu i niezgoda na pogrążenie się w lęku. Na tym polega walka duchowa - to walka by nie przyjmować myśli pochodzących od złego, a przyjmować i opierać na Bożym Słowie. Narrator tego fragmentu odrzuca lęk i przechodzi do uwielbienia Boga. Jego sytuacja się jeszcze nie zmieniła, ale zmieniło się jego myślenie. Skupił się na Bogu, Jego potędze i dobroci, zamiast na złu, które mu zagraża. Czy stosujesz taką metodę wobec trudnych sytuacji? Czy potrafisz uwielbiać Boga mimo/ wbrew trudnym okolicznościom?
- Co w tej chwili jest w Twoim życiu trudne, bolesne, budzące lęk? Spróbuj oddać to Jezusowi w paru słowach tylko, a potem skupić się na uwielbieniu Jego potęgi i dobroci. Pobudzaj swoją wiarę w to, że On jest blisko Ciebie w tej sytuacji i ma potęgę i moc, by Cię przez to przeprowadzić! Uwielbiaj Go jako Pana zwycięskiego, potężnego, który króluje ponad wszystkim i wszystkimi, który jest dobry, łaskawy i zarazem niezwykły, a Ty jesteś Jego umiłowanym dzieckiem i przyjacielem.

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: Jak w ostatnim akapicie dzisiejszego rozważania.

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?

17.08.2024, sobota , Św. Jacka, prezbitera

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO PRZYPROWADZIĆ SWOJE DZIECKO DO 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. Mateusza 19, 13-15

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 zachęca nas dzisiaj, abyśmy przyprowadzali do Niego dzieci, albowiem do takich należy królestwo niebieskie. Mało tego, mówi, że jeżeli nie staniemy się jak dzieci, nie wejdziemy do królestwa niebieskiego. Co zatem posiada dziecko, które tak cenione jest przez samego Boga? Dziecko jest zależne, pełne zaufania i ciekawe życia. Dziecko otwarte jest na zmianę. Ową zmianą, do której wzywa Jezus z Nazaretu od początku swojego nauczania, jest wezwanie do nawrócenia. Expose Jezusa jest bardzo krótkie i brzmi następująco: *Czas się wypełnił i bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię!* (Mk 1, 15) Owo nawrócenie, to konieczność przemiany myślenia, z myślenia ludzkiego na myślenie Boże i powrót do planu Bożego w swoim życiu. Czy masz potrzebę zmian w swoim życiu? Czego się ostatnio nauczyłeś?
- Jezus nas również zaprasza, abyśmy przyprowadzili nasze wewnętrzne dziecko, może poranione i zablokowane. To małe dziecko jest w nas niezależnie ile mamy lat. To małe dziecko w nas domaga się przytulenia i czułości, aby poczuć się głęboko kochane. Bardzo często mając obojga rodziców, czuliśmy się sierotami pozostawionymi samym sobie. Potrzebujemy w takiej sytuacji przebaczyć swoim rodzicom, aby być wolnym i podjąć własną misję, którą przeznaczył nam Bóg żywy. Możesz pomodlić się w ten sposób: *Jezu, przyprowadzam do Ciebie moje wewnętrzne dziecko. Proszę pozwól mu doświadczyć czułości Psalmu 131: Panie, moje serce się nie pyszni i oczy moje nie są wyniosłe. Nie gonię za tym, co wielkie, albo co przerasta moje siły. Przeciwnie: wprowadziłem ład i spokój do mojej duszy. Jak niemowlę u swej matki, jak niemowlę - tak we mnie jest moja dusz.*

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: Dopuszczcie dzieci i nie przeszkadzajcie im przyjść do Mnie; do takich bowiem należy królestwo niebieskie». Położył na nie ręce i poszedł stamtąd.

MAŁE PACIORKI: Przynoszono do Jezusa dzieci, aby położył na nie ręce i pomodlił się za nie.

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

11.08.2024, niedziela – 1 Księga Królewska 19, 4-8

Eliasz poszedł na pustynię na odległość jednego dnia drogi. Przyszedłszy, usiadł pod jednym z janowców i pragnąc umrzeć, powiedział: «Wielki już czas, o Panie! Zabierz moje życie, bo nie jestem lepszy od moich przodków». Po czym położył się pod jednym z janowców i zasnął. A oto anioł, trącając go, powiedział mu: «Wstań, jedź!» Eliasz spojrzał, a oto przy jego głowie podpłomyk i dzban z wodą. Zjadł więc i wypił, i znów się położył. Ponownie anioł Pański wrócił i trącając go, powiedział: «Wstań, jedź, bo przed tobą długa droga». Powstawszy zatem, zjadł i wypił. Następnie umocniony tym pożywieniem szedł czterdzieści dni i czterdzieści nocy aż do Bożej góry Horeb.

12.08.2024, poniedziałek – Psalm 148, 1b-2. 11-12. 13-14c

Chwalcie Pana z niebios, chwalcie Go na wysokościach. Chwalcie Go, wszyscy Jego aniołowie, chwalcie Go, wszystkie Jego zastępy. Królowie ziemscy i wszystkie narody, władcy i wszyscy sędziowie tej ziemi, młodzieńcy i dziewczęta, starcy i dzieci. Niech imię Pana wychwalają, bo tylko Jego imię jest wzniosłe. Majestat Jego ponad ziemią i niebem. On pomnaża potęgę swego ludu. Oto pieśń pochwalna wszystkich Jego świętych, synów Izraela, ludu, który jest Mu bliski.

13.08.2024, wtorek –

Tak mówi Pan:

«Ty, synu człowieczy, słuchaj tego, co ci powiem. Nie opieraj się, jak ten lud zbuntowany. Otwórz usta swoje i zjedz, co ci podam».

Popatrzyłem, a oto wyciągnięta była w moim kierunku ręka, w której był zwój księgi. Rozwinęła go przede mną; był zapisany z jednej i drugiej strony, a opisane w nim były narzekania, wzdychania i bładania.

A On rzekł do mnie: «Synu człowieczy, zjedz to, co masz przed sobą. Zjedz ten zwój i idź przemawiać do Izraelitów!» Otworzyłem więc usta, a On dał mi zjeść ów zwój, mówiąc do mnie: «Synu człowieczy, nasyć żołądek i napełnij wnętrzości swoje tym zwojem, który ci podałem».

Zjadłem go, a w ustach moich był słodki jak miód. Potem rzekł do mnie: «Synu człowieczy, udaj się do domu Izraela i przemawiaj do nich moimi słowami».

14.08.2024, środa – Księga Mądrości 3, 1-9

Dusze sprawiedliwych są w ręku Boga i nie dosięgnie ich męka. Zdało się oczom głupich, że pomarli, zejście ich poczytano za nieszczęście i odejście od nas za unicestwienie, a oni trwają w pokoju. Choć nawet w ludzkim rozumieniu doznali kaźni, nadzieja ich pełna jest nieśmiertelności. Po nieznacznym skarceniu dostąpią dóbr wielkich, Bóg ich bowiem doświadczył i znalazł ich godnymi siebie. Doświadczył ich jak złoto w tyglu i przyjął ich jak całopalną ofiarę. W dzień nawiedzenia swego zajaśnieją i rozbiegną się jak iskry po ściernisku. Będą sędzić ludy, zapanują nad narodami, a Pan królować będzie nad nimi na wieki. Ci, którzy Mu zaufali, zrozumieją prawdę, wierni w miłości będą przy Nim trwali: łaska bowiem i miłosierdzie dla Jego wybranych.

15.08.2024, czwartek – Apokalipsa św. Jana 11,19a;12,1.3-6a.10ab

Świątynia Boga w niebie się otworzyła i Arka Jego Przymierza ukazała się w Jego świątyni. Potem ukazał się wielki znak na niebie: Niewiasta obleczone w słońce i księżyc pod jej stopami, a na jej głowie wieniec z gwiazd dwunastu.

Ukazał się też inny znak na niebie: Oto wielki Smok ognisty, ma siedem głów i dziesięć rogów, a na głowach siedem diademów. Ogon jego zmiata trzecią część gwiazd z nieba i rzucił je na ziemię. Smok stanął przed mającą urodzić Niewiastą, ażeby skoro tylko porodzi, pożreć jej Dziecko.

I porodziła Syna - mężczyznę, który będzie paść wszystkie narody różgą żelazną. Dziecko jej zostało porwane do Boga i do Jego tronu. Niewiasta zaś zbiegła na pustynię, gdzie ma miejsce przygotowane przez Boga.

I usłyszałem donośny głos mówiący w niebie: „Teraz nastąpiło zbawienie, potęga i królowanie Boga naszego i władza Jego Pomazańca”.

16.08.2024, piątek – Księga Izajasza 12,2-6

Oto Bóg jest moim zbawieniem, będę miał ufność i bać się nie będę.

Bo Pan jest moją mocą i pieśnią, On stał się dla mnie zbawieniem.

Wy zaś z weselem czerpać będziecie wodę ze zdrojów zbawienia.

Chwalcie Pana, wzywajcie Jego imienia.

*Dajcie poznać Jego dzieła między narodami, przypominajcie, że
wspaniałe jest imię Jego.*

*Śpiewajcie Panu, bo uczynił wzniosłe rzeczy, niech to będzie wiadome po
całej ziemi.*

*Wznosź okrzyki i wołaj z radości, mieszkanko Syjonu, bo wielki jest pośród
ciebie Święty Izraela.*

17.08.2024, sobota – Ewangelia według św. Mateusza 19, 13-15

*Przynoszono do Jezusa dzieci, aby położył na nie ręce i pomodlił się za
nie; a uczniowie szorstko zabraniali im tego. Lecz Jezus rzekł:*

«Dopuszczcie dzieci i nie przeszkadzajcie im przyjść do Mnie;

*do takich bowiem należy królestwo niebieskie». Położył na nie ręce i
poszedł stamtąd.*

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 modlitwowej.

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)*. Zadaj 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)