

Chodzić w Duchu Świętym

26 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)

29.09.2024

Teksty dostępne na stronie: www.onjest.pl

Rysunek tygodnia:



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

29.09.2024, niedziela , Święto świętych Archaniołów Michała, Gabriela i Rafała

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO ODCINAĆ TO, CO ODDAŁA NAS OD BOGA

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

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Ewangelia według św. Marka 9, 38-43. 45. 47-48

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:

- „Kto bowiem nie jest przeciwko nam, ten jest z nami” - Pan przestrzega swoich uczniów przed pokusą sekciarskiego myślenia, przed „zamykaniem” Boga tylko w swojej wspólnotce, ruchu, swoim kościele. Jezus zostawił pełnię objawienia i środków zbawczych w Kościele, ale jak sam Kościół naucza, pierwiastki prawdy i działanie Ducha Bożego są obecne także poza jego formalnymi granicami. Prośmy Boga, abyśmy też nie byli ślepi na Jego działanie w ludziach i przez ludzi, którzy formalnie nie są w Kościele i byli otwarci na to, co Bóg może chcieć do nas przez nich powiedzieć.
- „Kto by się stał powodem grzechu dla jednego z tych małych, którzy wierzą, temu byłoby lepiej uwiązać kamień młyński u szyi i wrzucić go w morze.” Użycie przez Jezusa tak mocnych słów ma wstrząsnąć słuchaczami i uświadomić im, jak wielkim nieszczęściem jest grzech. Doprowadzenie kogoś do grzechu jest gorsze od fizycznej śmierci, gdyż grozi śmiercią wieczną. Jakie świadectwo daję swoim bliskim, współpracownikom, w życiu publicznym?
- Jezus wzywa nas do radykalnego odcięcia tego, co w naszym życiu trwale nas oddala od Boga, nawet gdyby były to rzeczy, które wydają się nam tak niezbędne, jakby były częścią nas samych, jak oko, ręka, czy noga. Mogą to być nasze przyzwyczajenia, nałogi, złe relacje, styl życia, nieprzebaczenie, które stają na przeszkodzie naszemu zjednoczeniu z Bogiem. Co jest dla mnie przyczyną popadania w grzech, odchodzenia od Boga? Mogę prosić Boga, aby pokazał mi te sfery życia i uzdolnił do podjęcia decyzji.

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, pokaż mi proszę co w moim życiu jest dla mnie powodem grzechu lub doprowadza do grzechu inne osoby. Proszę nawrócić moje serce i uzdolnij mnie do podjęcia niezbędnych decyzji, choćby były dla mnie trudne.*

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?

30.09.2024, poniedziałek , Św. Hieronima, prezbitera i doktora Kościoła

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO BYĆ WIELKIM W 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:

Księga Wyjścia 23,20-23

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:

- *Uczniom Jezusa przyszła myśl, kto z nich jest największy.* – może porównywali swoje wyniki w wypędzaniu złych duchów, w uzdrawianiu, może zastanawiali się ile razy Jezus pochwalił każdego z nich, kogo uważa za najmądrzejszego, najlepszego ucznia. Odpowiedź Jezusa wydaje się niezwiązana z tymi rozważaniami: *Kto przyjmie to dziecko w imię moje, Mnie przyjmuje (...)*, ale pokazuje jakie jest kryterium wielkości w Królestwie Bożym – jest nim miłość. Każda matka wie co oznacza przyjęcie dziecko – otworzyć dla niego serce i zrezygnować ze swoich planów, pielęgnować je w dzień i nocy mimo zmęczenia, wbrew egoizmowi i wygodnictwu, często zapierając się siebie. Zdolność jak najpełniejszego życia w takiej postawie służby, czynnej miłości jest kryterium prawdziwej wielkości.
- Można na to spojrzeć dosłownie – czy przyjmuję bliźnich (swoje dziecko, męża, znajomych) w ten sposób – stawiając ich potrzeby przed swoimi i służąc z miłością? Czy ich przyjmuję – takimi jakimi są, bez osądzania, terroryzowania by spełniali moją wolę – tak jak Bóg przyjmuje i kocha mnie? Czy ćwiczę się w miłości bezinteresownej i bezwarunkowej?
- Można też spojrzeć w perspektywie relacji z Jezusem – czy przyjmuję Jego samego i Jego wolę? Ile wysiłku, dążenia, starań poświęcam mojej relacji z Jezusem? Czy dla Niego staram się wyzbywać egoizmu? Czy tak jak dla dziecka potrafię dla Jezusa zrezygnować ze snu, swoich planów, nieraz zaprzeć się siebie, by coraz bardziej Go kochać i pełnić Jego wolę?

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 pokaż mi prawdę o moim sercu i uzdolnij mnie do przyjęcia Jezusa, do służenia Jemu i bliźnim z miłością!

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?

01.10.2024, wtorek , Św. Teresy od Dzieciątka Jezus, doktora Kościoła

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO POZNAĆ WŁADZĘ JAKO SŁUŻBĘ

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. Łukasza 9, 51-56

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:

- „Nie przyjęto go jednak, ponieważ zmierzał do Jeruzalem,.. Samarytanie, którzy nie przyjęli Jezusa postąpili wbrew prawu gościnności, które w tamtych czasach i na tamtych terenach było niemalże święte. Zrobili coś takiego, jak ktoś w dzisiejszych czasach, kto widząc wypadek drogowy omija go i jedzie dalej nie udzielając pomocy. Samarytanie nie cierpieli Żydów (z wzajemnością) i być może wykorzystali okazję do okazania uczniom Jezusa swojej niechęci czy pogardy. Ale czy taka pokusa nie tkwi także w nas? Czy, gdy nadarza się okazja „odpłaty” komuś, kto Ciebie poniżał, lekceważył, dopiekał Ci, to nie masz chęci tego wykorzystać?
- „...niech ogień spadnie z nieba i pochłonie ich?”. Uczniowie byli mocno wkurzeni i, biorąc pod uwagę wspomniane prawo gościnności” mieli do tego powody. Uczniowie czuli, że mają za sobą Jezusa, który już nie raz objawiał swoją moc. Oni czuli, że „władza” stoi za nimi i postanawiają tę władzę wykorzystać. Chcą zrobić to samo, co Samarytanie zrobili im, odpowiedzieć złem na złó, niechęcią na niechęć, nienawiścią na nienawiść. Dopada ich pokusa wykorzystania siły i władzy stojącej za nimi. Jakże to pasuje do dzisiejszych czasów, ale czy Ty sam jesteś wolny od chęci odpłaty pięknym za nadobne, gdy nadarza się dogodna sytuacja? Czy jesteś gotów wielkodusznie wybaczyć jakieś poniżenie, zniewagę czy okazane Ci lekceważenie?
- „Lecz On, odwróciwszy się, zgromił ich,.. Zgromił, czyli powiedział kilka twardych słów. Pokazał uczniom, że Jego misją nie jest zniszczenie i odpłata, tylko miłosierdzie i władza, która jest służbą a nie wykorzystywaniem okazji do okazywania wyższości. „On , istniejąc w postaci Bożej , nie skorzystał ze sposobności , aby na równi być z Bogiem , lecz ogołocił samego siebie , przyjmąwszy postać sługi” (Flp 2,6). Jezus mając władzę wykorzystał ją do służby człowiekowi ostatecznie oddając swoje życie za mnie i za Ciebie. Każdy z nas znajdzie w swoim życiu takie czasy i miejsca, gdzie dana mu jest jakaś władza – czy to w rodzinie nad dziećmi, czy w pracy, czy przez to, że posiada lub potrafi coś, czego nie mają inni. A może tylko masz wyższe stanowisko i tych, którzy mają Ciebie słuchać? Co dajesz wtedy odczuć innym – swoją wyższość czy szacunek? Czy Twoja władza, gdziekolwiek i jakakolwiek czyni kogoś lepszym, wprowadza pokój?

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, pokaż mi te sytuacje, w których traktowałem lekceważąco wszystkie osoby powierzone mi z racji mojego nad nimi zwierzchnictwa. Wlej w moje serce pragnienie szacunku wobec drugiego człowieka.

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?

02.10.2024, środa , Świętych Aniołów Stróżów

CHODZIĆ W DUCHU I UCZYĆ SIĘ BIBLI

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 Wyjścia 23,20-23

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:

- Posłuszeństwo aniołowi, który cię prowadzi, jest gwarantem zwycięstwa. Ale ty rezygnujesz ze słuchania. Smartfon, facebook, whatsapp, tiktok, pociągi za oknem, radio, telewizja, bieżąca polityka, problemy rodzinne, problemy w pracy. Najgorszym owocem problemów w naszym życiu nie jest to, że jest nam trudniej. Najgorszym owocem problemów w naszym życiu jest to, że zaniedbujemy słuchania Boga. Nie wiem, dlaczego, ale długo wydawało mi się, że do słuchania Słowa potrzebne są warunki zewnętrzne - cisza za oknem, cisza w domu, jako-taki komfort. Przekonałam się jednak, że to nieprawda. Wir życia jest tak wciągający, a nasze mózgi tak podatne na nadmiar bodźców i uzależnienia, że czekanie z modlitwą na doborowe warunki jest jak czekanie na upał w grudniu. Trzeba do tego podejść inaczej.
- W poszukiwaniu modlitwy Pan nas nie zostawia. Już samo jej pragnienie jest Jego tchnieniem, wobec którego możemy przejść obojętnie, a możemy przyjąć jako dar. Pragnienie modlitwy pielęgnuj w sobie, nawet jeśli wciąż brak ci czasu, nawet jeśli masz wyrzuty bo wieczorem zasypiasz ze zmęczenia zamiast wejść w skupienie, nawet jeśli wciąż nie udaje ci się tego realizować tak, jak pragniesz. Pragnienie modlitwy jest darem łaski. Pragnienie jest darem, który cię poprowadzi.
- Jezus wzywa nas do radykalnego odcięcia tego, co w naszym życiu trwale nas oddala od Boga, nawet gdyby były to rzeczy, które wydają się nam tak niezbędne, jakby były częścią nas samych, jak oko, ręka, czy noga. Mogą to być nasze przyzwyczajenia, nałogi, złe relacje, styl życia, nieprzebaczenie, które stają na przeszkodzie naszemu zjednoczeniu z Bogiem. Co jest dla mnie przyczyną popadania w grzech, odchodzenia od Boga? Mogę prosić Boga, aby pokazał mi te sfery życia i uzdolnił do podjęcia decyzji.

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:** Bądź uwielbiony, Boże, królu życia.*

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?

03.10.2024, czwartek

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO BUDOWAĆ BEZPIECZNE RELACJE Z LUDŹMI

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. Łukasza 10,1-12

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

Meditatio (powtarzanie)

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

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

- "wysłał ich po dwóch przed sobą do każdego miasta i miejscowości, dokąd sam przyjąć zamierzał". Dzisiaj każdy z nas, którzy przyznajemy się do Chrystusa, jesteśmy posłanymi uczniami. To tam, gdzie żyjemy przychodzi Chrystus. Mt 18,20 "Bo gdzie są dwaj albo trzej zebrani w imię moje, tam jestem pośród nich". Jak poznać, czy pełniemy misję Chrystusa? Gdy wysłannicy Jana Chrzciciela przyszli do Jezusa z pytaniem " Czy Ty jesteś Tym, który ma przyjść, czy też innego mamy oczekiwać?" Jezus nie odpowiedział twierdząco a wskazał im na swoje czyny: "niewidomi wzrok odzyskują, chromi chodzą,". Nasze czyny świadczą o jakości naszej misji. O jakości naszej misji świadczy to, czy w naszych relacjach międzyludzkich wzrasta miłość. Czy ludzie otwierają się na innych, potrafią pogodzić się z innymi ludźmi, czy wychodzą z niszczących zachowań i nałogów i za wszystko dziękują Bogu.
- "Gdy do jakiego domu wejdziecie, najpierw mówcie: Pokój temu domowi! Jeśli tam mieszka człowiek godny pokoju, wasz pokój spocznie na nim; jeśli nie, powróci do was". Wydaje się, że podstawowym zadaniem uczniów Chrystusa jest nawiązywanie bezpiecznych relacji z ludźmi bez względu na to kim są. Tylko bezpieczne relacje budują ludzi i pozwalają otworzyć się na miłość. Jeżeli ludzie otworzą się na miłość, to obdarują nas tym wszystkim czego potrzebujemy ("Nie noście ze sobą trzosa ani toby, ani sandałów"). To nie zawsze jest łatwe. Czasami wygląda to tak, jakby owca chciała nawiązać bezpieczną relację z wilkiem.
- "zasługuje robotnik na swoją zapłatę". W parafii, w której mieszkałem był proboszcz, który narzekał, że ludzie dają mało pieniędzy i z trudem opłaca wszystkie rachunki. Po latach przyszedł nowy proboszcz, który na każdej mszy dziękował ludziom za ich obecność za to, że może zebrać tacę. Uświadamiał ludziom, że on nie ma własnych pieniędzy i utrzymuje siebie i parafię z tego, co od nich dostanie. Jak ogłaszał zbiórkę na remont, to przyjmował tylko do kwoty, której potrzebował. Pozostałych darczyńców odsyłał do innych zbiórek. Z finansów parafii rozliczał się przed wiernymi. Nigdy nie brakowało mu pieniędzy i zawsze dziękował za to ludziom. Efektem relacji z ludźmi był znaczący wzrost zamawianych intencji mszalnych.

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:** Zabierz, Panie, i przyjmij całą wolność moją, pamięć moją i rozum, i wolę moją całą, cokolwiek mam i posiadam. Ty mi to wszystko dałeś - Tobie to, Panie, oddaję. Twoje jest wszystko. Rozporządzaj tym w pełni wedle swojej woli. Daj mi jedynie miłość Twoją i łaskę, albowiem to mi wystarcza. 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?

04.10.2024, piątek , Św. Franciszka z Asyżu

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO WCIĄŻ BARDZIEJ POZNAWAĆ 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. Łukasza 10, 13-16

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

Meditatio (powtarzanie)

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

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

- *Biada tobie* - to może w naszych uszach brzmieć jak groźba wypowiedana ze zmarszczonymi brwiami i uniesioną pięścią. Jednak Jezus nie tracił panowania nad sobą, nigdy nie był agresywny ani przemocowy. Wszystko co czynił i mówił Syn Boży było powodowane miłością. Jego miłość jest prawdziwa, pełna, właściwa. To nasze wyobrażenia o miłości mogą być niewłaściwe, koślawe, skrzywione przez różne doświadczenia i zranienia. Jak w Twoich uszach brzmi to Jezusowe "biada"?
- Jak ta wypowiedź brzmi, jeśli jest powodowana miłością? To ostrzeżenie pełne troski i smutku, żalu i obawy o umiłowane dzieci Boże. Spróbuj tak usłyszeć Jezusa mówiącego te słowa - z wielkim smutkiem, ze łzami w oczach, z bólem, że tych ludzi może spotkać coś strasznego, ponieważ Go nie słuchają. *Kto was słucha, Mnie słucha, a kto wami gardzi, Mną gardzi; lecz kto Mną gardzi, gardzi Tym, który mnie posłał.* To nie jest groźba, ale pełne bólu ostrzeżenie ludzi przed strasliwymi konsekwencjami gardzenia Bogiem. Te konsekwencje to zejście do otchłani, nie dlatego, że zdenerwowany Bóg ich tam wyśle, ale sami tam pójdą. Człowiek nie wybierając drogi do Boga, wybiera drogę do piekła - bo inna po prostu nie istnieje.
- Czy Twoja reakcja na grzechy ludzi, na zatwardziałość czy nawet bluźnierstwa jest taka jak Jezusa? Czy grzech innego człowieka budzi w Tobie agresję, złość na niego, czy jak u Jezusa - ból i obawę o duszę tego człowieka? Szczególnie te słowa *kto wami gardzi, Mną gardzi* powinniśmy sobie przypominać, kiedy jesteśmy odrzuceni z powodu wiary. Te słowa mogą motywować do modlitwy za wrogów, by się opamiętali i nie gardzili samym Bogiem.

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 Św. proszę, ożyw w moim sercu słowa Jezusa, daj mi pojąć jeszcze bardziej i na nowo, czym jest i jaka jest Jego miłość... także do mnie. Jezu, jak Ty na mnie dzisiaj patrzysz? Jak patrzysz na osobę, która jest dla mnie najtrudniejsza?

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?

05.10.2024, sobota , Św. Faustyny Kowalskiej, zakonnicy

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO DEMASKOWAĆ FAŁSZYWY OBRAZ BOGA W SWOIM ŻYCIU

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 Hioba 42, 1-3. 5-6. 12-17

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

Meditatio (powtarzanie)

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

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

- Hiob nie doświadczył ogromnego cierpienia z powodu swojej niewierności lub jakiegokolwiek innego grzechu. Hiob był człowiekiem sprawiedliwym i właśnie na nim w jakiś szczególny sposób sprawdza się Boża obietnica, że sprawiedliwy z wiary żyć będzie. (por. Rz 1,17b) Doświadczył zła nieprawdopodobnego, które trudno było unieść jakimkolwiek człowiekowi. Jednak to zło nie zniszczyło jego wiary, a tylko ją wzmocniło. Sam bowiem Hiob powiada: *Dotąd Cię znałem ze słyszenia, teraz ujrzało Cię moje oko, dlatego odwołuję, co powiedziałem, kajam się w prochu i w popiele.* Doświadczył bowiem Boga, który jest większy od ludzkiego nieszczęścia, każdej choroby i każdej słabości. Hiob w swoim nieszczęściu doświadczył prawdziwego oblicza Boga, mało tego miał możliwość zdemaskować swój fałszywy obraz Boga. Jakiego Boga w swoim życiu doświadczyłeś? Czy jest to prawdziwe oblicze Boga?
- Hiob spotykając prawdziwego Boga doświadczył łaski skruchy, która otworzyła jego serce na jeszcze większe dobro przygotowane przez Boga żywego. Był tylko kruchym człowiekiem, który zawsze potrzebuje łaski skruchy. Jest ona drzwiami do przemiany życia, ale i drzwiami do wszelkiego Bożego błogosławieństwa. Święty Paweł pisze: *Temu zaś, który mocą działającą w nas może uczynić nieskończenie więcej, niż prosimy czy rozumiemy* (Ef 3,20). Łaska skruchy to dar, o który potrzebujemy prosić i to prosić z całą determinacją. To co Hiob utracił przez zdarzenia życiowe, otrzymał w nowej formie ze zdumiewającą Bożą hojnością. Możesz modlić się tak: "Jezu, proszę Cię o łaskę skruchy, bo jestem tylko słabym człowiekiem. Proszę Cię, abym nie przegapił Twojego nawiedzenia".

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: Wiem, że Ty wszystko możesz, co zamyślasz, potrafisz uczynić. Kto przystąpił plan nierozumnie? O rzeczach wzniosłych mówiłem. To zbyt cudowne. Ja nie rozumiem.

MAŁE PACIORKI: Dotąd Cię znałem ze słyszenia, teraz ujrzało Cię moje oko.

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

29.09.2024, niedziela – Ewangelia według św. Marka 9, 38-43. 45. 47-48

Apostoł Jan rzekł do Jezusa: «Nauczycielu, widzieliśmy kogoś, kto nie chodzi z nami, jak w Twoje imię wyrzucał złe duchy, i zaczęliśmy mu zabraniać, bo nie chodzi z nami».

Lecz Jezus odrzekł: «Przestańcie zabraniać mu, bo nikt, kto uczyni cud w imię moje, nie będzie mógł zaraz źle mówić o Mnie. Kto bowiem nie jest przeciwko nam, ten jest z nami.

Kto wam poda kubek wody do picia, dlatego że należycie do Chrystusa, zaprawdę, powiadam wam, nie utraci swojej nagrody.

A kto by się stał powodem grzechu dla jednego z tych małych, którzy wierzą, temu lepiej byłoby kamień młyński uwiązać u szyi i wrzucić go w morze.

Jeśli zatem twoja ręka jest dla ciebie powodem grzechu, odetnij ją; lepiej jest dla ciebie ułomnym wejść do życia wiecznego, niż z dwiema rękami pójść do piekła w ogień nieugaszony. I jeśli twoja noga jest dla ciebie powodem grzechu, odetnij ją; lepiej jest dla ciebie chromym wejść do życia, niż z dwiema nogami być wrzuconym do piekła. Jeśli twoje oko jest dla ciebie powodem grzechu, wyłup je; lepiej jest dla ciebie jednookim wejść do królestwa Bożego, niż z dwójgiem oczu być wrzuconym do piekła, gdzie robak ich nie ginie i ogień nie gaśnie».

30.09.2024, poniedziałek – Księga Wyjścia 23,20-23

Uczniom Jezusa przyszła myśl, kto z nich jest największy. Lecz Jezus, znając myśli ich serca, wziął dziecko, postawił je przy sobie i rzekł do nich: „Kto przyjmie to dziecko w imię moje, Mnie przyjmuje; a kto Mnie przyjmie, przyjmuje Tego, który Mnie posłał. Kto bowiem jest najmniejszy wśród was wszystkich, ten jest wielki”. Wtedy przemówił Jan: „Mistrzu, widzieliśmy kogoś, jak w imię twoje wypędzał złe duchy, i zabranialiśmy mu, bo nie chodzi z nami”. Lecz Jezus mu odpowiedział: „Nie zabraniajcie; kto bowiem nie jest przeciwko wam, ten jest z wami”.

01.10.2024, wtorek – Ewangelia według św. Łukasza 9, 51-56

Gdy dopełniały się dni wzięcia Jezusa z tego świata, postanowił udać się do Jeruzalem, i wysłał przed sobą posłańców. Ci wybrali się w drogę i weszli do pewnego miasteczka samarytańskiego, by przygotować Mu pobyt. Nie przyjęto Go jednak, ponieważ zmierzał do Jeruzalem.

Widząc to, uczniowie Jakub i Jan rzekli: «Panie, czy chcesz, byśmy powiedzieli: Niech ogień spadnie z nieba i pochłonie ich?» Lecz On, odwróciwszy się, zgromił ich.

I udali się do innego miasteczka.

02.10.2024, środa – Księga Wyjścia 23,20-23

Tak mówi Pan: Oto Ja posyłam anioła przed tobą, aby cię strzegł w czasie twojej drogi i doprowadził cię do miejsca, które ci wyznaczyłem. Szanuj go i bądź uważny na jego słowa. Nie sprzeciwiaj się mu w niczym, gdyż nie przebaczy waszych przewinień, bo imię moje jest w nim. Jeśli będziesz wiernie słuchał jego głosu i wykonywał to wszystko, co ci polecam, będę nieprzyjacielem twoich nieprzyjaciół i będę odnosił się wrogo do odnoszących się tak do ciebie. Mój anioł poprowadzi cię i zaprowadzi do Amoryty, Chetyty, Peryzzyty, Kananejczyka, Chiwwity, Jebusyty, a Ja ich wygładzę.

03.10.2024, czwartek – Ewangelia według św. Łukasza 10,1-12

Spośród swoich uczniów wyznaczył Pan jeszcze innych siedemdziesięciu dwóch i wysłał ich po dwóch przed sobą do każdego miasta i miejscowości, dokąd sam przyjść zamierzał. Powiedział też do nich: żniwo wprawdzie wielkie, ale robotników mało; proście więc Pana żniwa, żeby wyprawił robotników na swoje żniwo. Idźcie, oto was posyłam jak owce między wilki. Nie noście z sobą trzosa ani torby, ani sandałów; i nikogo w drodze nie pozdrawiajcie! Gdy do jakiego domu wejdziecie, najpierw mówcie: Pokój temu domowi! Jeśli tam mieszka człowiek godny pokoju, wasz pokój spocznie na nim; jeśli nie, powróci do was. W tym samym domu zostańcie, jedząc i pijąc, co mają: bo zasługuje robotnik na swoją zapłatę. Nie przechodźcie z domu do domu. Jeśli do jakiego miasta wejdziecie i przyjmą was, jedzcie, co wam podadzą; uzdrawiajcie

chorych, którzy tam są, i mówcie im: Przybliżyło się do was królestwo Boże. Lecz jeśli do jakiego miasta wejdziecie, a nie przyjmą was, wyjdźcie na jego ulice i powiedzcie: Nawet proch, który z waszego miasta przyłgnał nam do nóg, strząsamy wam. Wszakże to wieście, że bliskie jest królestwo Boże. Powiadam wam: Sodomie lżej będzie w ów dzień niż temu miastu.

04.10.2024, piątek – Ewangelia według św. Łukasza 10, 13-16

Jezus powiedział: «Biada tobie, Korozain! Biada tobie, Betsaido! Bo gdyby w Tyrze i Sydonie działały się cuda, które u was się dokonały, już dawno by się nawróciły, siedząc w worze i popiele. Toteż Tyrowi i Sydonowi lżej będzie na sądzie niżeli wam. A ty, Kafarnaum, czy aż do nieba masz być wyniesione? Aż do Otchłani zejdziesz! Kto was słucha, Mnie słucha, a kto wami gardzi, Mną gardzi; lecz kto Mną gardzi, gardzi Tym, który mnie posłał».

05.10.2024, sobota – Księga Hioba 42, 1-3. 5-6. 12-17

Hiob odpowiedział Panu: «Wiem, że Ty wszystko możesz, co zamyślasz, potrafisz uczynić. Kto przystąpił plan nierozumnie? O rzeczach wzniosłych mówiłem. To zbyt cudowne. Ja nie rozumiem. Dotąd Cię znałem ze słyszenia,

teraz ujrzało Cię moje oko, dlatego odwołuję, co powiedziałem, kajam się w prochu i w popiele». Potem Pan błogosławił Hiobowi, tak że miał czternaście tysięcy owiec, sześć tysięcy wielbłądów, tysiąc jarzm wołów i tysiąc oślic.

Miał jeszcze siedmiu synów i trzy córki. Pierwszą nazwał Gołębicą, drugą – Kasją, a trzecią – Rogiem-z-kremem-do-powiek. Nie było w całym kraju kobiet tak pięknych jak córki Hioba. Dał im też ojciec dziedzictwo między braćmi.

I żył jeszcze Hiob sto czterdzieści lat, i widział swych synów i wnuków – cztery pokolenia. Umarł Hiob stary i w pełni dni.

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)*. 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



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