

Chodzić w Duchu Świętym

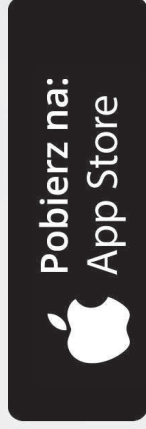
27 tydzień Okresu Zwykłego

Czytanie i rozważanie Słowa Bożego

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)



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)

05.10.2025

Teksty dostępne na stronie: www.onjest.pl

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. Powtarzamy go zatem także w myśli – może nam pomóc zamknięcie oczu. Angażujemy 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 przyberze. Może to być zarówno przebieganie, prosba 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, która 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 przyczylnia się za nami w błaganiach, których nie można wyrazić słowami. Ten zaś, który przenika serca, zna zamiar Ducha, [więcej, 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: *“Wprowadźcie zaś słowo w czyn, a nie bądźcie tylko słuchaczami oszukującymi samych siebie. (Jk 1, 23)*. Zadań sobie pytanie, czy przez to rozważanie Bóg wzywa Cię do podjęcia jakiegoś postanowienia, zadania, porozmawiania z kimś, przebaczenia komuś, pomocy komuś. Jeśli tak, to zapisz sobie konkretny fragment, który Cię porusza do działania albo to, co chcesz uczynić. Pamiętaj, że działaniem może być także przyzwolenie, zgoda wobec Boga, aby coś w tobie zmienił, aby sam działał w tobie i przemieniał cię tak, jak chce. Po pewnym czasie będziesz wyraźnie widział jak Bóg Cię prowadzi.

Twoim Actio może być także nauczenie się na pamięć jakiegoś wersetu z aktualnego czytania. Możesz także pomyśleć, jakie słowo, frazę czy werset zabierzesz ze sobą na cały dzień, to znaczy będziesz je powtarzał i wracał do niego w różnych momentach dnia. W ten sposób dasz Bogu szansę i przetrzeń 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.

Rysunek tygodnia:



Opracowanie rozważań: Jolanta i Jerzy Prokopiuk, Monika Mosior, Józefa Zygmunt – Dlubacz, Maria Bods, Sławomir Lasiewicki, Magda Konopko, Piotr Stawiński, Agnieszka Kępowicz, Mariusz Ożarówski

Korekta: Jerzy Prokopiuk

Rysunek: Marta Stańco

Asysta kościelna: ks. Wojciech Jaskiewicz

Aplikacje mobilne: Tomek Romanowski

Druk: Parafia NMP Bolesnej Wrocław - Strachocin

Projekty graficzne: Gladiator Marketing Michał Gadomski

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

LECTIO DIVINA – METODA CZYTANIA I ROZWAŻANIA SŁOWA BOŻEGO

Mnisi znali dwa sposoby medytacji Słowa Bożego: **ruminatio** – przetwarzanie Słowa Bożego poprzez jego ciągłe 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, zmienię się także moje działanie w świecie.**

Kilka uwag o miejscu modlitwy, czasie oraz pozycji modlitwiennej.

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 żli 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, poczucie, piękno, niepokój. Poruszenie jest świadectwem, że ten werset jest dla nas osobście 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.

Droży 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. Znajdź w niej wskazówki, jak korzystać z proponowanego 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 zaprosz 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 sięgnąć do opisu metody zamieszczonego na ostatnich stronach. To pomoże Ci lepiej zrozumieć 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

Znalezienie tekstu, który Cię porusza jest sygnałem, że kończy się etap lectio.

05.10.2025, niedziela, Św. Faustyna Kowalskiej, zakonnicy

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO ŻYĆ ŁASKĄ

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 św. Pawła do Tymoteusza 1, 6-8. 13-14

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 znajdziesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:

➤ Nie zostałeś stworzony po to, by uciekać w lęk, paraliżować się poczuciem własnej słabości czy niepewności. W twoim wnętrzu mieszka Duch, który uzdalnia cię do odwagi, do wytrwania w wierze i do tego, by nie zatrzymywać darów Bożych tylko dla siebie. W twoim sercu są złożone ziarna łaski – nie musisz ich zdobywać, lecz pielęgnować. Strach sprawia, że gasisz ten ogień, ale miłość i moc Ducha Świętego dają ci zdolność, by żyć w prawdzie, nawet gdy przychodzi doświadczenie czy trudność.

➤ To, co w tobie cenne – łaska, wiara, wewnętrzny ogień – nie jest twoją własnością, ale darem, którego masz strzec i którym masz żyć. Dlatego nie pozwól, by lęk odebrał ci odwagę. Nie uciekaj od zadań, które wydają się ponad twoje siły. Twoja moc rodzi się nie z ciebie, lecz z Boga.

➤ Jeśli dziś czujesz się „nieużyteczny” albo mały, to właśnie w twojej małości Bóg objawia swoją wielkość. Jeśli będziesz trwać w miłości i prostocie służby, twoja wiara – choćby najmniejsza – stanie się przestrzenią cudów, które zaczynają się w sercu, a potem rozlewają na Twoje życie i ludzi w twoim otoczeniu.

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

Teraz zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przepraszania, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie Jezu, Ty znasz moją słabość i wiesz, jak łatwo ulegam zwątpieniu i zniechęceniu. Rozpal na nowo dar, który złożyłeś w moim sercu, i ucz mnie ufać, że nawet mała wiara wystarczy, byś działał w moim życiu rzeczy wielkie. Duchu Święty, prowadź mnie drogą odwagi i miłości. Naucz mnie służyć w prostocie, ufać w trudnościach i żyć w prawdzie, abym całym swoim istnieniem ukazywał Twoją moc i dobroć. Amen.

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to twój 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?

zostanie wam otworzone.

Każdy bowiem, kto prosi, otrzymuje; kto szuka, znajduje; a kołaczącemu zostanie otworzone. Jeżeli któregoś z was, ojców, syn poprosi o chleb, czy poda mu kamień?

Albo o rybę, czy zamiast ryby poda mu węża? Lub też gdy prosi o jajko, czy poda mu skorpioną? Jeśli więc wy, choć źli jesteście, umiecie dawać dobre dary swoim dzieciom, to o ilez bardziej Ojciec z nieba udzieli Ducha Świętego tym, którzy Go proszą».

10.10.2025, piątek – Ewangelia według św. Łukasza 11, 15-26

Gdy Jezus wyrzucał złego ducha, niektórzy z tłumu rzekli: «Mocą Belzebuba, władcy złych duchów, wyrzuca złe duchy». Inni zaś, chcąc Go wystawić na próbę, domagali się od Niego znaku z nieba.

On jednak, znając ich myśli, rzekł do nich: «Każde królestwo wewnętrznie skłócone pustoszeje i dom na dom się wali. Jeśli więc i Szatan z sobą jest skłócony, jakże się ostoł jego królestwo? Mówicie bowiem, że Ja przez

Belzebuba wyrzucam złe duchy. Lecz jeśli Ja mocą Belzebuba wyrzucam złe duchy, to czyją mocą wyrzucają je wasi synowie? Dlatego oni będą waszymi sędziami. A jeśli Ja palcem Bożym wyrzucam złe duchy, to istotnie przyszło już do was królestwo Boże.

Gdy mocarz uzbrojony strzeże swego dworu, bezpieczne jest jego mienie. Lecz gdy mocniejszy od niego nadejdzie i pokona go, to zabierze całą broń jego, na której polegał, i rozda ją łupcy.

Kto nie jest ze Mną, jest przeciwko Mnie; a kto nie zbiera ze Mną, ten rozprasza.

Gdy duch nieczysty opuści człowieka, błąka się po miejscach bezwodnych, szukając spoczynku. A gdy go nie znajduje, mówi: „Wróć do swego domu, skąd wyszedłem”. Przychodzi i zastaje go wymiecionym i przyozdobionym. Wtedy idzie i bierze siedmiu innych duchów, złośliwszych niż on sam; wchodzi i mieszkają tam. I stan późniejszy owego człowieka staje się gorszy niż poprzedni».

11.10.2025, sobota – Ewangelia według św. Łukasza 11, 27 - 28

Gdy Jezus mówił, jakaś kobieta z tłumu głośno zawołała do Niego:

«Błogosławione łono, które Cię nosiło, i piersi, które ssasteś».

Lecz On rzekł: «Tak, błogosławieni są raczej ci, którzy słuchają słowa Bożego i go przestrzegają».

06.10.2025, poniedziałek , Św. Brunona, prezbitera

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO PRZESTAĆ UCIEKAĆ PRZED BOGIEM

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 Jonasza 1, 1 – 2, 1. 11

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

Meditatio (powtarzanie)

Przeczytaj 2-3 razy fragment, który Cię poruszył. 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:

- Historia Jonasza to oczywiście zapowiedź śmierci i zmartwychwstania Chrystusa. Gdy prorok zostaje wrzucony w morze, aby uratować pozostałych podróżnych przed pewną śmiercią widzimy w nim Jezusa, który umiera aby nas uratować przed śmiercią wieczną. A gdy przez trzy dni i noce przebywa we wnętrznościach ryby by następnie wrócić na łód wtedy widzimy w nim zapowiedź Zmartwychwstania.
- Jednak warto też zobaczyć w tej historii coś jeszcze. Jonasz to człowiek, który ucieka przed misją powierzoną mu przez Boga. Właściwie nie robi nic złego. Nikogo nie krzywdzi, na pierwszy rzut oka nie łamie żadnego z przykazań. A jednak konsekwencje są straszne. Jonasz przynosi nieszczęście na ludzi, z którymi się zadaje i w końcu pogrąża się w otchłani morskiej symbolizującej śmierć, upadek, upokorzenie, porażkę.
- Stary Testament pokazuje nam wiele różnych reakcji na powołanie prorockie. Jest Izajasz, który pragnie tej posługi i mówi *Oto ja, posłój mnie* (Iz 6,8). Jest też Jeremiasz, który przeżywa wewnętrzne walki (Jr 20,7-9) ale posłusznie idzie za Panem. Jonasz jest tu „czarną owcą”: słysząc głos Boga buntuje się, ucieka. Niezwykle jest to, że to właśnie on, po nawróceniu przeżyłym we wnętrznościach ryby doświadczając najbardziej spektakularnych owoców prorockiej posługi: dzięki jego przepowiadaniu nawraca się całe wielkie miasto Niniwa.
- A ty, przed jaką misją Bożą się bronisz? Do czego zachęca cię Bóg w głębi twojego serca?

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

Zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przepraszania, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Boże, przepraszam cię, że uciekam przed tym, do czego Ty mnie wzywasz. Dziś oddaję Tobie moje życie i pragnę pełnić Twoją wolę.

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?

Wotali więc do Pana i mówili: «O Panie, prosimy, nie pozwól nam zginąć z powodu życia tego człowieka i nie obciążaj nas odpowiedzialnością za krew niewinną, albowiem Ty jesteś Panem i jak Ci się podoba, tak czynisz». I wzięli Jonasza, i wrzucili go w morze, a ono przestało się szrożyć. Ogarnęła wtedy tych ludzi bojaźń przed Panem. Złożyli Panu ofiarę i uczynili śluby. Pan zesłał wielką rybę, aby połknęła Jonasza. I był Jonasz we wnętrznościach ryby trzy dni i trzy noce. Pan nakazał rybie i wyrzuciła Jonasza na łód.

07.10.2025, wtorek – Ewangelia według św. Łukasza 10,38-42

Jezus przyszedł do jednej wsi. Tam pewna niewiasta, imieniem Marta, przyjęła Go do swego domu. Miała ona siostrę, imieniem Maria, która siadła u nóg Pana i przysłuchiwała się Jego mowie. Natomiast Marta uwijała się koło rozmaitych posług. Przystąpiła więc do Niego i rzekła: Panie, czy Ci to obojętne, że moja siostra zostawiła mnie samą przy usługiwaniu? Powiedz jej, żeby mi pomogła. A Pan jej odpowiedział: Marto, Marto, troszczysz się i niepokoisz o wiele, a potrzeba tylko jednego. Maria obręła najlepszą część, której nie będzie pozbawiona.

08.10.2025, środa – Ewangelia według św. Łukasza 11, 1-4

Jezus, przebywając w jakimś miejscu, modlił się, a kiedy skończył, rzekł jeden z uczniów do Niego: «Panie, naucz nas modlić się, tak jak i Jan nauczył swoich uczniów». A On rzekł do nich: «Kiedy będziecie się modlić, mówcie: Ojcze, niech się święci Twoje imię; niech przyjdzie Twoje królestwo! Naszego chleba powszedniego dawaj nam na każdy dzień i przebacz nam nasze grzechy, bo i my przebaczymy każdemu, kto przeciw nam zawini; i nie dopuść, byśmy ulegli pokusie».

09.10.2025, czwartek – Ewangelia według św. Łukasza 11, 5-13

Jezus powiedział do swoich uczniów:

«Ktoś z was, mając przyjaciela, pójdzie do niego o północy i powie mu:

„Przyjacielu, pożycz mi trzy chleby, bo mój przyjaciel przybył do mnie z drogi, a nie mam co mu podać”. Lecz tamten odpowie z wewnątrz:

„Nie naprzykrzaj mi się! Drzwi są już zamknięte i moje dzieci są ze mną w łóżku. Nie mogę wstać i dać tobie”. Powiadam wam: Chociażby nie wstał i nie dał z tego powodu, że jest jego przyjacielem,

to z powodu jego natrętna wstanie i da mu, ile potrzebuje. I Ja wam powiadam: Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a

07.10.2025, wtorek , Najśw. Maryi Panny Różańcowej

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO NAŚLADOWAĆ POSTAWĘ MARII I MARTY

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

Lectio (czytanie) – przeczytaj:

Ewangelia według św. Łukasza 10,38-42

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:

- Kiedy czytałem to Słowo, przychodzi mi na myśl jedna sprawa: obecność. Marta skupiła się na przebywaniu z Jezusem, Marta skupiła się na przebywaniu wokół Jezusa. Niby niewielka różnica, ten sam dom, dwie siostry... a jednak dwie skrajnie różne postawy religijne. Która jest mi bliższa?
- Jezus docenia obie siostry. Chwali Martę za jej troskę i zaangażowanie, ale zwraca jej uwagę, że relację z Nim można przeżywać o wiele lepiej, owocniej. Maria dostaje pochwałę za skupienie uwagi na właściwej aktywności – na słuchaniu. Słuchanie to jest coś, od czego łatwo uciekamy, bo wymaga kontaktu ze sobą samym, a ileż tam wewnętrznych trudności, cierpienia, żalu, nieprzebaczeń i innych zmagañ... Ale jest lepsza droga: oprócz słuchania siebie i kontaktu ze sobą, Jezus zaprasza do słuchania Jego samego. Dopiero te dwie aktywności – słuchanie Boga i kontakt ze samym sobą – pozwala prawdziwie wejść w przestrzeń wewnętrznej wolności i rozwoju.

- Skoro najlepszej cząstki nie można być pozbawionym, to znaczy że innej można. Przypomina mi to inny werset: nie każdy, kto mi mówi Panie, Panie – wejdzie do królestwa niebieskiego. Maria skupiała uwagę na Jezusie dla Niego samego. Marta skupiała na Nim uwagę, by realizować swoje wyobrażenia o sobie i innych, a może także swoje wyobrażenia o Bogu? Módlmy się dzisiaj o to, byśmy umieli wypuszczać z naszych rąk to, co kurczowo trzymamy, otwierając nasze głowy i serca na objawienie Pana Boga innego, niż ten z naszych dotychczasowych doświadczeń i przyzwyczajień. Prośmy o głębokie przywiązanie do Jezusa na wzór Marty.

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

Zanieś przed Oblicze Boże to, co Cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przepraszania, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie, choć wybrać najlepszą cząstkę, której nie będę pozbawiona.

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to twój 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

05.10.2025, niedziela – 2 List św. Pawła do Tymoteusza 1, 6-8. 13-14

Z tej właśnie przyczyny przypominam ci, abys rozpałł na nowo charyzmat Boży, który jest w tobie przez nałożenie moich rąk. Albowiem nie dał nam Bóg ducha bojaźni, ale mocy i miłości, i trzeźwego myślenia. Nie wstydz się zatem świadectwa Pana naszego ani mnie, Jego więźnia, lecz weź udział w trudach i przeciwnościach znoszonych dla Ewangelii według mocy Boga! Zdrowe zasady, któreś posłyszał ode mnie, miej za wzorzec w wierze i miłości w Chrystusie Jezusie! Dobrego depozytu strzeż z pomocą Ducha Świętego, który w nas mieszka.

06.10.2025, poniedziałek – Księga Jonasza 1, 1 – 2, 1. 11

Pan skierował do Jonasza, syna Amittaja, te słowa:

«Wstań, idź do Niniwy – wielkiego miasta – i upomnij ją, albowiem nieprawość jej dotarła przed moje oblicze». A Jonasz wstał, aby uciec do Tarszisz przed Panem. Zszedł do Jafy, znalazł okręt płynący do Tarszisz, uiszcł należną opłatę i wsiadł na niego, by udać się nim do Tarszisz, daleko od Pana.

Ale Pan zesłał na morze gwałtowny wiatr, i nastąpiła wielka burza na morzu, tak że okrętowi groziło rozbicie. Przerazili się więc żeglarze i każdy wołał do swego bóstwa; wyrzucili do morza ładunek, który był na okręcie, by uczynić go lżejszym. Jonasz zaś zszedł w głąb wnętrza okrętu, położył się i twardo zasnął. Przystąpił więc do niego dowódca żeglarzy i rzekł mu: «Dlaczego ty śpisz? Wstań, wołaj do twego Boga, może przypomni sobie Bóg o nas i nie zginiemy». Mówili też żeglarze jeden do drugiego: «Chodźcie, rzucmy losy, a dowiemy się, z czyjego to powodu nieszczęście spadło na nas». I rzucili losy, a los padł na Jonasza.

Rzekli więc do niego: «Powiedz nam, z jakiego powodu ta klęska przyszła na nas? Jaki jest twój zawód? Skąd pochodzisz? Jaki jest twój kraj? Z jakiego jesteś narodu?» A on im odpowiedział: «Jestem Hebrajczykiem i czczę Pana, Boga nieba, który stworzył morze i ląd. Wtedy wielki strach zjął mężów i rzekli do niego: «Co ty uczyniłeś?» – albowiem wiedzieli mężowie, że on ucieka przed Panem, bo im to powiedział. I zapytali go: «Co powinniśmy ci uczynić, aby morze przestało się burzyć dokoła nas?» Fale bowiem w dalszym ciągu się podnosiły. Odpowiedział im: «Weźcie mnie i rzućcie w morze, a przestaną się burzyć wody przeciw wam, ponieważ wiem, że z mojego powodu tak wielka burza przeciw wam powstała». Ludzie ci, wiosłując, usiłowali zawrócić ku lądowi, ale nie mogli, bo morze coraz silniej się burzyło przeciw nim.

11.10.2025, sobota

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM WZORUJĄC SIĘ NA MARYI

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 11, 27 - 28

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:

➤ Jeżeli chcesz być prawdziwie szczęśliwym to zdania z dzisiejszej Ewangelii powinny towarzyszyć ci każdego dnia. W nich zawarte jest ciou naszego szczęścia tu na ziemi, ale i w wieczności. Wymiana zdań między kobietą a Synem Bożym zapada w serce i pozostaje; oby na zawsze. Wydawać by się mogło, że Jezus karci kobiety, która wychwała Jego Matkę, ale starania Maryi o Jego wychowanie lecz na inny aspekt kładzie uwagę. Szczęśliwymi nazywamy tych, „którzy słuchają słowa Bożego i przestrzegają go zachowując je”; właśnie tak jak Maryja. Podobne słowa słyszemy w innych fragmentach Ewangelii Łukasza (2,19; 2,51; 8,21). Tym samym Chrystus „daje nam Matkę” jako wzór do naśladowania.

➤ Maryja dostąpiła wielkiej łaski. Nosila, słuchała, przestrzegala i wprowadzała w czyn wieczne Słowo Ojca, wielbiąc Je jednocześnie. Św. Augustyn powie, że „strzegła Słowa Samego Boga, przez Które została stworzona, a które w niej stało się Ciałem”. Jej „fiat” (Łk 1, 38) i całe Jej życie świadczy o tym, że uległa w sposób bezwarunkowy Słowu Bożemu i radykalnie wypełniła wolę Bożą w swoim życiu. Czy potrafię Ją naśladować i chodzić Jej drogami? Słuchać Słowa Bożego, medytować, a potem wypełniać Je w codzienności? Czy Ewangelia jest Księgą do której często sięgam? Czy pozwalałam, by Chrystus mówił do mnie? Czy odpowiadam sercem na Jego Słowo?

➤ Benedykt XVI pisał: „Zasłuchana Dziewica żyje w pełnej harmonii ze słowem Bożym; zachowuje w swym sercu wydarzenia z życia swego Syna, niejako układa z nich jedną mozaikę (...) Ona utożsamia się ze słowem, zgłębia je (...) mówi i myśli według słowa Bożego; słowo Boże staje się Jej słowem, a Jej słowo rodzi się ze słowa Bożego (...) Jej myśli pozostają w syntonii z myślami Bożymi, Jej wola zjednoczona jest z wolą Boga (...) To co przydarzyło się Maryi, codziennie może dokonywać się w każdym z nas” (Verbum Domini 27, 28). Z całego serca życzę ci bracie/siostrze aby twoje szczęście w codzienności wypływało ze słuchania Słowa i wypełniania Go. Niech Maryja ci w tym przewodzi.

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

Zanieś przed Oblicze Boże to, co Cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przepraszania, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie, mój Boże, ucz mnie od Maryi godzić się na to, by kształtowało mnie Twoje Słowo; by mnie rozwijało, umacniało i ubogacało w wierze.

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?

08.10.2025, środa

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO POZWALAĆ SIĘ MU PROWADZIĆ W GŁĘBINY MODLITWY

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 11, 1-4

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:

➤ **Panie, naucz nas modlić się, tak jak i Jan nauczył swoich uczniów.** W uczniach było pragnienie czegoś więcej - lepszego kontaktu z Bogiem, lepszego oddawania Mu chwały, większego podobańia się Jemu. Skoro było takie pragnienie, to oznacza, że ta sfera była dla nich ważna, modlitwa nie była tylko dodatkiem do życia, kolejną rzeczą na liście zadań. Była czymś, w co chcieli inwestować swój wysiłek, w czym chcieli się rozwijać.

➤ Czy chcesz się uczyć modlić (jak uczniowie)? Czy chcesz, by się Bogu podobala Twoja modlitwa? Czy czujesz, że Ci zależy na Twojej modlitwie osobistej? W związku z tym jak o nią dbasz?

➤ Czy widzisz ewolucję w swojej modlitwie osobistej - czy zmienia się ona na przestrzeni lat i jak się zmienia? Mamy łatwy dostęp do mnóstwa publikacji o modlitwie i rozwoju życia duchowego. Czy z nich korzystasz i czujesz, aby rozwijać swoją modlitwę, by nie poddawać się stagnacji, nie pobłądzić w życiu duchowym?

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

Zanieś przed Oblicze Boże to, co Cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przepraszania, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Panie przepraszam Cię, że ten cud, jakim jest możliwość spotkania się Tobą osobście, tak mi spowszedniał i tak go nie doceniam. Dziękuję Ci Boże Wszechpotężny, że mogę się z Tobą spotkać zawsze i wszędzie, że Ty Jesteś tak dostępny dla mnie tak małego i słabego. Dziękuję, że czekasz tak cierpliwie i konsekwentnie na moją chęć bycia z Tobą. Dziękuję, że nie wymagasz żadnych wielkich przygotowań, darów, pielgrzymek, a jedynie mego pragnienia i uwagi skupionej na Tobie. Uwielbiam Cię Duchu Boży, który mieszkasz we mnie, który mnie prowadzisz w modlitwie coraz głębiej w bliskość z całą Trójcą Świętą.

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?

09.10.2025, czwartek, Bl. Wincentego Kadłubka, biskupa

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO WERYFIKOWAĆ SWOJE PROŚBY

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 11, 5-13

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:

➤ Bóg żywy kocha ludzi zdeteminowanych. Kocha ludzi, którzy wiedzą czego chcą. Determinacja pozwala dotrzeć do celu swojego życia. Determinacja przekracza ludzkie trudności, bo one stają się wyzwaniem do przekraczania siebie. Łukasz ukazuje jakiego rodzaju prośba jest dla człowieka najważniejsza a zarazem jaki dar jest najcenniejszy: *Ojciec z nieba da Ducha Świętego tym, którzy Go proszą.*

➤ To Duch Święty rodzi życie. Z nieboszczyka czyni człowieka żywego i oddającego Bogu chwałę. Prorok Ezechiel do wysuszonych kości woła: *Prorokuj nad tymi kośćmi i mów do nich: "Wysłcie kości, słuchajcie słowa Pana!" Tak mówi Pan Bóg: Oto Ja wam dam ducha po to, abyście się stały żywe. (Ez 37,4-5) Czy wołasz o Ducha Świętego w swoim życiu? Czy nie jesteś wysuszonymi kośćmi, do których Bóg mówi: *Wysłcie kości, słuchajcie słowa Pana!**

➤ Bóg żywy zachęca nas dzisiaj do determinacji i weryfikacji naszych próśb. Nie wszystko o co prosimy jest dobre dla naszego życia. Potrzebujemy dojrzeć, aby zanoszona prośba nas nie zniszczyła. Może potrzebujemy wzrosnąć w pokorze, aby nasze sukcesy i zwycięstwa nas nie zniszczyły. Pokora bowiem jest ochroną naszej kruchości. Determinacja w modlitwie jest potrzebna, aby mogła zrealizować się Boża wola w naszym życiu. Ełzbieta i Zachariasz modlili się przez dziesięć lat o swojego syna i otrzymali go w czasie swojej starości. Możesz pomodlić się tak: *Jezu, proszę Cię, abym umiała spojrzeć Twoimi oczami na moje prośby zanoszone do Ciebie. Pozwól mi weryfikować moje prośby i być za nie wdzięczny.*

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

Zanim przed Oblicze Boże to, co Cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przepraszania, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. Możesz modlić się tak:
DUŻE PACIORKI: ! Ja wam powiadam: Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a zostanie wam otworzone.

MAŁE PACIORKI: Każdy bowiem, kto prosi, otrzymuje.

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?

10.10.2025, piątek, Św. Dionizego, biskupa, i Towarzyszy, męczenników

CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO WIERZYĆ W BOSKĄ MOC 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 11, 15-26

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

Meditatio (powtarzanie)

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

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

➤ Jezus mówi do ludzi, którzy już poznali Jego naukę, widzieli cuda jakie czynił, a mimo to nie chcieli uwierzyć. Fakty i wydarzenia, których byli świadkami domagały się przemiany życia. W zaleźności od tego, czy ktoś chciał się zmienić, czy nie, pojawiły się różne ich interpretacje: albo wiara i pójście za Jezusem, albo fałszywe oskarżenia i domaganie się kolejnych cudów. My także jesteśmy wezwani do opowiedzenia się za Jezusem lub przeciw niemu „*abyś był zimny albo gorący!*” (Ap 3,15). Nasza postawa powinna być jednoznaczna i klarowna. Jaki ja jestem? Czy potwierdzają to moje czyny?

➤ „*Niektórzy z tłumy*”; nie trzeba formalnie należeć do stronnictwa faryzeuszów, aby mieć ich mentalność. I dzisiaj „*niektórzy*” nazywają szatańskimi różne dzieła czynione mocą Ducha Świętego (np. uzdrowienia, cuda...). Szukają i słuchają różnych myślicieli, „*uczonych w Piśmie*”, którzy swoimi pięknymi słowami, fałszywymi oskarżeniami burzą jedność zamiast nieść pokój. Czy rozważam Słowo Boże i w nim szukam woli Pana? Kto dla mnie jest autorytetem w interpretacji nauki Kościoła?

➤ Dziwimy się czasami, że dobry człowiek upada. Złe duchy atakują każdego, zwłaszcza tych, którzy się im sprzeciwiają. Zepsutego człowieka nie muszą już atakować, bo znajduje się w ich rękach. Zły duch nie godzi się z pozabawieniem wpływu na człowieka. Efektem jego działalności jest wprowadzanie oskarżeń, podziatów, plotki, sianie zamętu. Potrzebujemy mocnej obrony. Nikt nie może polegać tylko na sobie. Św. Piotr mówił: „*Choćby wszyscy zwątpili w Ciebie, ja nigdy nie zwątpię*” (Mt 26,33). I upadł. Czy modłę się o opiekę Bożą, Maryi, czy archanioła Michała? Czy nie mam pokusy, aby dopatrywać się podstępów, dwulicowości, nieczystych interesów u innych?

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

Zanim przed Oblicze Boże to, co Cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przepraszania, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. Możesz modlić się tak:
„Stwórz, o Boże, we mnie serce czyste i odnow we mnie moc Ducha” (Ps 51,12)

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?