

# Chodzić w Duchu Świętym

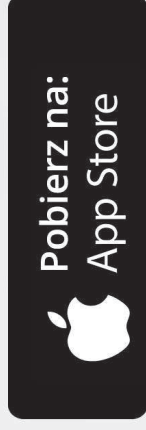
5 tydzień Okresu Zwykłego

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](http://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)*

08.02.2026

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

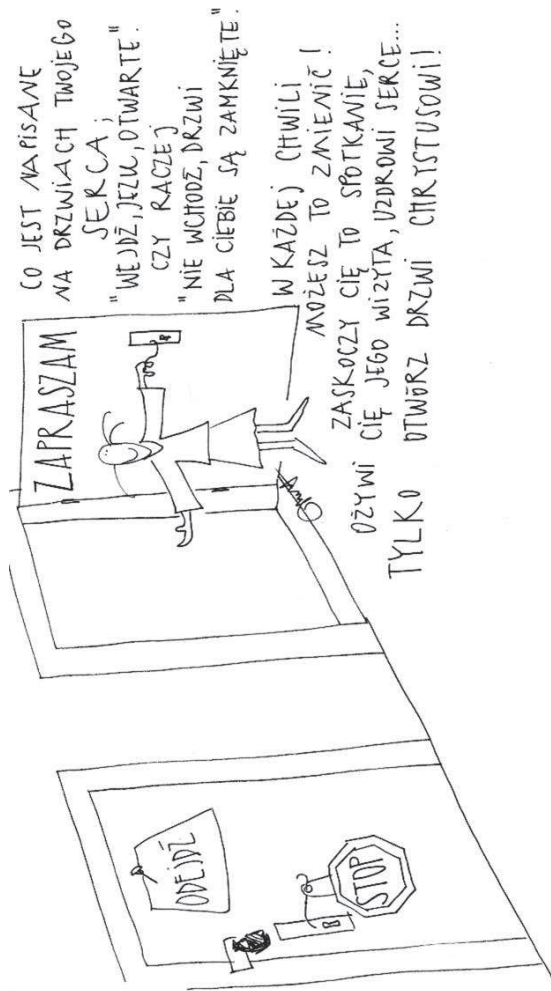
## Actio – Pytaj siebie: „Co mam zrobić?”.

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

Twoim Actio może być także nauczanie 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.

## Rysunek tygodnia:



## Opracowanie rozważań:

Jolanta i Jerzy Prokopiuk, Monika Mosior, Józefa Zygmunt – Dlubacz, Maria Bодys, Sławomir Łasiewicki, Magda Konopko, Piotr Stawiński, Agnieszka Kępowicz, Mariusz Ożarówski

## Korekta:

Marta Stańco

## Rysunek:

ks. Wojciech Jaskiewicz

## Asysta kościelna:

Tomek Romanowski

## Aplikacje mobilne:

Parafia NMP Bolesnej Wrocław - Strachocin

## Druk:

Gladiator Marketing Michał Gadomski

Źródło czytań zamieszczonych w aneksie: [www.liturgia.wiara.pl](http://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 modlitewnej.

1. **Miejsce** – idealne to kościół czy kaplica z wystawionym Najświętszym Sakramentem. W praktyce będzie to każde miejsce, w którym znajdziemy choć odrobinę wyciszenia.
2. **Czas** – przynajmniej kwadrans. Dobrze, jeśli będzie to pół godziny. Pora dnia nie jest istotna, ważne tylko, byśmy byli przytomni i w czasie modlitwy nie zasnęli.
3. **Pozycja w czasie modlitwy** – godna i wygodna. Można klęczeć, siedzieć na małej ławeczce, można też zwyczajnie usiąść na wygodnym krześle przy stole.

### Przebieg lectio divina

Istotą tej metody jest jej podział na kilka części:

1. **Czytanie (lectio)**,
2. **Medytację (meditatio)**,
3. **Modlitwę (oratio) i trwanie przed Bogiem (contemplatio)**.
4. **Działanie (actio)**

Całość powinna być poprzedzona chwilą wyciszenia, skupienia, prośbą skierowaną do Ducha Świętego o dobre owoce. To kluczowy moment przed każdym czytaniem i rozważaniem Bożego Słowa. Głębokie znaczenie Pisma Świętego jest sekretem znanym tylko Duchowi Świętemu, który objawia je komu chce, jak chce, kiedy i gdzie chce. *Duch przenika wszystko, nawet głębokości Boga samego* – pisze św. Paweł (1Kor 2,10). Tego Ducha Bóg udzielił i pragnie udzielać nam, jak mówi św. Łukasz: *Jeśli więc wy, choć 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 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 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](mailto: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.

08.02.2026, niedziela , Św. Józefiny Bakhity

### CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO BYĆ ŚWIATŁEM I SOLĄ

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 5, 13 -16

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:

➤ Jezus nie mówi: macie się stać solą ziemi i światłem świata. On mówi: jesteście. To zdanie jest jednocześnie darem i zadaniem. Darem, bo nie zaczyna się od naszego wysiłku, ale od Jego wyboru. Zadaniem, bo ten dar domaga się życia, które będzie z nim spójne. Sól jest niepozorna – znika w potrawie, a jednak bez niej wszystko staje się mdłe. Nadaje smak, wydobywa to, co najlepsze. Być solą, to wnosić smak Ewangelii w codzienność: w rozmowy, decyzje, relacje, pracę. To przypominać – czasem samą postawą – że życie ma głębszy wymiar niż to, co widać na pierwszy rzut oka. Sól chroni od zepsucia. Uczeń żyjący Ewangelią, staje się znakiem sprzeciwu wobec bylejakości, kłamstwa, obojętności. Nie przez moralizowanie, ale przez wierność dobru. I wreszcie: sól w ranie piecze. Prawda przeżywana w miłości potrafi boleć – bo konfrontuje, budzi sumienie, nie pozwala udawać. Bycie solą to zgoda na to, że moja wierność Jezusowi nie zawsze będzie wygodna ani dla mnie, ani dla innych.

➤ Uczeń Jezusa nie świeci własnym światłem. Jest jak księżyc – odbija blask Słońca. To kluczowe: żeby świecić, trzeba być blisko Jezusa, zakorzenionym w Nim. Bez tej bliskości światło gaśnie albo staje się tylko sztucznym blaskiem autoprezentacji. Im bardziej żyję z Jezusem – w modlitwie, sakramentach, Słowie – tym bardziej On może przeświecać przeze mnie. Światło nie krzyczy. Po prostu jest. Latamia morska nie biegnie za statkami – stoi, świeci i wskazuje drogę. Być światłem to żyć tak, by w moich decyzjach, słowach i czynach inni mogli dostrzec nie mnie, ale Jego. To pozwolić, by Jezus był czytelny w moim Życiu.

➤ Nie w wielkich gestach, ale w małych wyborach: w uczciwości, gdy łatwiej byłoby pójść na skróty; w cierpliwości, gdy ktoś wystawia ją na próbę; w przebaczeniu, które kosztuje; w cichym trwaniu przy dobru, nawet gdy nie przynosi natychmiastowych efektów. To wszystko brzmi pięknie, ale jest bardzo trudne. Własnymi siłami nieosiągalne. Uczeń Jezusa zawsze pozostaje uczniem – kimś, kto uczy się zależności, zaufania, przyjmowania łaski. Dlatego tak ważne jest to zdanie św. Pawła: „Wszystko mogę w Tym, który mnie umacnia” (Flp 4,13). Nie „wszystko sam”, ale „wszystko w Nim”. Być solą światłem to droga codziennego powracania do Jezusa, pozwalania Mu działać we mnie i przeze mnie. A gdy On jest w centrum, nawet moja kruchość może stać się miejscem, przez które Jego światło przedostaje się do świata.

**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, dziękuję Ci, że wybierasz mnie i czynisz solą ziemi oraz światłem świata, mimo mojej słabości. Ucz mnie wnosić smak Ewangelii w moją codzienność, chronić dobro i mieć odwagę żyć prawdą w miłości. Spraw, abym była blisko Ciebie, zakorzeniona w Twojej obecności, bym mogła odbijać Twoje światło. Niech w moich słowach, decyzjach i czynach inni rozpoznają Ciebie, a nie mnie. Umacniaj mnie swoją łaską, bo tylko w Tobie mogę być tym, do czego mnie powołujesz. Amen.

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to twój cały 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?

to wyrwę je z ręki twego syna. Jednak nie wyrwę całego królestwa. Dam twojemu synowi jedno pokolenie ze względu na Dawida, mego sługę, i ze względu na Jeruzalem, które wybrałem».

### 13.02.2026, piątek – Ewangelia według św. Marka 7, 31-37

Jezus opuścił okolice Tyru i przez Sydon przyszedł nad Jezioro Galilejskie, przemierzając posiadłości Dekapolu.

Przyprowadzili Mu głuchoniemego i prosili Go, żeby położył na niego rękę. On wziął go na bok, z dała od głumu, włożył palce w jego uszy i śliną dotknął mu języka; a spojrzawszy w niebo, westchnął i rzekł do niego: «Effatha», to znaczy: Otwórz się. Zaraz otworzyły się jego uszy, więzy języka się rozwiązały i mógł prawidłowo mówić.

Jezus przykazał im, żeby nikomu nie mówili. Lecz im bardziej przykazywał, tym gorliwiej to rozgłaszali. I przepełnieni zdumieniem mówili: «Dobrze wszystko uczynił. Nawet głuchym słuch przywraca i niemym mowę».

### 14.02.2026, sobota – Ewangelia według św. Łukasza 10, 1 - 9

Spśród swoich uczniów wyznaczył Pan jeszcze innych, siedemdziesięciu dwóch, i wysłał ich po dwóch przed sobą do każdego miasta i miejscowości, dokąd sam przyjdzie zamierzać.

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 ze 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 swą 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»”.

tym miejscu. Ty zaś wysłuchaj w miejscu Twego przebywania - w niebie.  
Nie tylko wysłuchaj, ale też i przebacz!

### 11.02.2026, środa – Ewangelia według św. Marka 7, 14-23

Jeżus przywołał znowu tłum do siebie i rzekł do niego: «Słuchajcie Mnie, wszyscy, i zrozumcie! Nic nie wchodzi z zewnątrz w człowieka, co mogłoby uczynić go nieczystym; lecz to, co wychodzi z człowieka, to czyni człowieka nieczystym. Kto ma uszy do słuchania, niechaj słucha!»  
Gdy się oddalił od tłumy i wszedł do domu, uczniowie pytali Go o tę przypowieść. Odpowiedział im: «I wy tak niepojętni jesteście? Nie rozumiecie, że nic z tego, co z zewnątrz wchodzi w człowieka, nie może uczynić go nieczystym; bo nie wchodzi do jego serca, lecz do żołądka, i zostaje wydalone na zewnątrz». Tak uznał wszystkie potrawy za czyste. I mówił dalej: «Co wychodzi z człowieka, to czyni go nieczystym. Z wnętrza bowiem, z serca ludzkiego pochodzą złe myśli, nierząd, kradzieże, zabójstwa, cudzołóstwa, chciwość, przewrotność, podstęp, wyuzdanie, zazdrość, obelgi, pycha, głupota. Całe to zło z wnętrza pochodzi i czyni człowieka nieczystym».

### 12.02.2026, czwartek – 1 Księga Królewska 11, 4-13

Kiedy Salomon się zestarzał, żony zwróciły jego serce ku cudzym bogom i wskutek tego serce jego nie pozostało tak szczerze wobec Pana, Boga jego, jak serce jego ojca, Dawida.  
Zaczął bowiem czcić Asztartę, boginię Sydończyków, oraz Milkoma, ohydę Ammonitów. Salomon dopuścił się więc tego, co jest złe w oczach Pana, i nie okazał pełnego posłuszeństwa Panu, jak Dawid, jego ojciec.  
Salomon zbudował również posąg Kemoszowi, bożkowi moabskiemu, na górze naprzeciw Jerozolimy oraz Milkomowi, ohydzie Ammonitów. Tak samo uczynił wszystkim swoim żonom obcej narodowości, palącym kadzidła i składającym ofiary swoim bogom.  
Pan rozgniewał się więc na Salomona za to, że jego serce odwróciło się od Pana, Boga izraelskiego. Dwukrotnie mu się ukazał i zabraniał mu czcić cudzych bogów, ale on nie zachowywał tego, co Pan mu nakazał.  
Wtedy Pan rzekł Salomonowi: «Wobec tego, że tak postąpiłeś i nie zachowałeś mego przymierza oraz moich praw, które ci dałem, nieodwołalnie wyrwę ci królestwo i dam twojemu słudze.  
Choć nie uczyniłeś tego za twego życia ze względu na twego ojca, Dawida,

### 09.02.2026, poniedziałek

#### CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO DOTYKAĆ JEZUSA

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

#### Ewangelia według św. Marka 6, 53-56

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:

➤ Opis działalności Jezusa w ziemi Genezalet ewangelista Marek umieszcza pomiędzy pierwszym rozmnożeniem chleba i następującym po nim uciśnieniu jeziora, a dyskusją o wypełnieniu Prawa. Sformułowanie zaraz Go rozpoznano określa mieszkańców jako tych, którzy widząc, że Nauczyciel do nich przybył, wykorzystują ze wszelkich miar okazję, aby z Nim się spotkać. Jak bardzo ich postawa kontrastuje z wcześniejszą padającymi słowami, opisującymi uczniów, którzy nie rozumieli wydarzenia z chlebami, gdyż serca ich były zatwardziałe. Byli z Jezusem cały czas obecni, kiedy czynił cuda, spał, jadł i nauczał. Ale to mieszkańcy Genezalet rozpoznali w Nim Boga.

➤ Poruszenie musiało być ogromne, a informacja przynosiła się błyskawicznie, pomimo mizernych środków przekazu. Taka jest moc świadectwa! Ilu świadectw w życiu udało nam się wysłuchać i oprócz krótkiego wzruszenia nie spowodowały one, że pobiegliśmy mówić o Jezusie. Świadectwo było słabe, Bóg przestał uzdrawiać czy my jak uczniowie stwardnieliśmy w sercu? Serce jest w biblii symbolem życia, źródłem emocji i uczuć oraz miejscem spotkania z samym Stwórcą. To w nim ukryta jest prawda o nas. Jakże wymowne jest jego stwardnienie. Przestaje krążyć ożywcza krew, a sfera emocjonalna w nas zanika. Człowiek głaz- nieczuły i niewzruszony. Straszna choroba. Czy dotyka i mnie?

➤ Jedna rzecz mnie jeszcze fascynuje w Genezaletczykach. Przynosili chorych na otwarte miejsca. Nie ukrywali swojej biedy, braków czy słabości, a wręcz przeciwnie – odstawiali to wszystko, aby uzdrawiająca obecność Jezusa zatrzymowała. I tryumfowała, bo wszyscy, którzy się Go dotknęli, odzyskiwali zdrowie. Czy już odsoniłem przed Jezusem moje biedy, moje braki i słabości, aby tak, jak oni doznać takiego samego uzdrowienia?

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

Zanieś przed Oblicze Boże to, co Cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Jezu ulecz zatwardziałość mojego serca, abym umiał przed Tobą stanąć taki, jaki jestem.

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

10.02.2026, wtorek , Św. Scholastyki, dziewicy

### CHODZIĆ W DUCHU WDZIĘCZNOŚCI

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 8,22-23.27-30

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:

➤ Głęboka jest świadomość Salomona, że świątynia nie obejmuje świętości Boga, Jego wszechmocy ani żadnych innych Jego cech. Nie ma pychy, polegającej na samozadowoleniu z wykonanego dzieła. Jest pokora: Panie, to co zbudowałem, nie oddaje pełni Twojej chwały. Zastanawiam się, ile jest takiej postawy w moim życiu. Wobec sukcesów zachowaj pokorę i wdzięczność, wobec porażek zachowaj pokorę... i wdzięczność. Do takiej postawy, do takiej równowagi wewnętrznej zaprasza nas Bóg. Oddawanie chwały Jemu nie pozbawia nas godności, wręcz przeciwnie: stając jak dzieci przed ojcem, coraz bardziej upodabniamy się do Jezusa, który jest wzorem codziennego życia, modlitwy, pracy.

➤ Bóg sam daje nam dzieła do wykonania, uprzednio je przygotowuje. Możemy więc cieszyć się osiągnięciami i sukcesami dużego i małego kalibru, bo to jest wpisane w nasz rozwój - a zarazem oddawać Mu chwałę za to, co się udało. Jedno z drugim się nie kłóci, a raczej uzupełnia. Za jaki swój sukces ostatnio dziękowałeś/aś Bogu? Jaka porażka była miejscem Twojej szczególnej modlitwy? Jaka przestrzeń Twojej sprawczości i satysfakcji szczególnie sprowokowała cię do dziękczynienia?

➤ Wdzięczność uwalnia nas od roszczeniowości, pamiętliwości, małostkowości. Jako chrześcijanie szczególnie powinniśmy być świadectwem dobroci Boga poprzez naszą wdzięczność. Za co dzisiaj chcesz podziękować Bogu? Czy wdzięczność jest stałym elementem twojej modlitwy, czy raczej tylko okazjonalnym aktem?

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

Zanim się przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Dziękuję Panie, że pozwalasz mi się rozwijać, iść naprzód, zdobywać kolejne sukcesy i brać naukę z kolejnych porażek. Bądź błogosławiony, 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?

Aneks:

### CZYTANIA NA POSZCZEGÓLNE DNI TYGODNIA

08.02.2026, niedziela – Ewangelia według św. Mateusza 5, 13 -16

Wy jesteście solą dla ziemi. Lecz jeśli sól utraci swój smak, czymże ją posolić? Na nic się już nie przyda, chyba na wyrzucenie i podeptanie przez ludzi. Wy jesteście światłem świata. Nie może się ukryć miasto położone na górze. Nie zapala się też światła i nie stawia pod korcem, ale na świeczniku, aby świeciło wszystkim, którzy są w domu. Tak niech świeci wasze światło przed ludźmi, aby widzieli wasze dobre uczynki i chwaili Ojca waszego, który jest w niebie.

09.02.2026, poniedziałek – Ewangelia według św. Marka 6, 53-56

Gdy Jezus i uczniowie Jego się przeprawili, przytłynęli do ziemi Genezaret i przybili do brzegu. Skoro wysiedli z łodzi, zaraz Go rozpoznano. Ludzie biegali po całej owej okolicy i zaczęli znosić na noszach chorych tam, gdzie jak słyszeli, przebywa. I gdziekolwiek wchodził do wsi, do miast czy osad, kładli chorych na otwartych miejscach i prosili Go, żeby ci choć frędzli u Jego płaszcza mogli dotknąć. A wszyscy, którzy się Go dotknęli, odzyskiwali zdrowie.

10.02.2026, wtorek – 1 Księga Królewska 8,22-23.27-30

Następnie Salomon stanął przed ołtarzem Pańskim wobec całego zgromadzenia izraelskiego i wyciągnąwszy ręce do nieba, rzekł: O Panie, Boże Izraela! Nie ma takiego Boga jak Ty, ani w górze na niebie, ani w dole na ziemi, tak zachowującego przymierze i łaskę względem Twoich sług, którzy czczą Cię z całego swego serca. Czy jednak naprawdę zamieszka Bóg na ziemi? Przecież niebo i niebiosa najwyższe nie mogą Cię objąć, a tym mniej ta świątynia, którą zbudowałem. Zważ więc na modlitwę Twego sługi i jego błaganie, o Panie, Boże mój, i wystuchaj to wołanie i tę modlitwę, w której dziś Twój sługa stara się ubłagać Cię o to, aby w nocy i w dzień Twoje oczy patrzyły na tę świątynię. Jest to miejsce, o którym powiedziałeś: Tam będzie moje Imię - tak, aby wystuchać modlitwę, którą zanosi Twój sługa na tym miejscu. Dlatego wystuchaj błaganie Twego sługi i Twego ludu, Izraela, ilekroć modlić się będzie na

14.02.2026, sobota , św. Cyryla, mnicha, i Metodiego, biskupa, patronów Europy  
**CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM BĘDĄC ROBOTNIKIEM 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, 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:

➤ „*Żniwo wprawdzie wielkie, ale robotników mało (...)* Idźcie, oto was posyłam”. Między innymi te słowa wypowiedział Jezus do siedemdziesięciu dwóch uczniów rozesłanych do „każdego miasta i miejscowości, dokąd sam przysięść zamierzał”. Są one nadal aktualne, bowiem tyłu między nami tych, którzy potrzebują Chrystusa, bo Go nie znają, bo od Niego odeszli, bo się pogubili w wierze. W języku Biblii owych „72” oznacza każdego z nas, ochrzczonego w Imię Jezusa, kroczącego za Nim, wierzącego w Niego i Jemu, Który wyznacza nam drogę do domu Ojca. Wezwana zatem jestem do „żniwa” zawsze ilekroć czuję się uczniem Jezusa, jeżeli Go naśladowuję, jeżeli jestem Jego świadkiem w coraz bardziej laicyzującym się świecie. Na mocy Chrztu Świętego uczestniczę przecież w powszechnym kapłaństwie, które zobowiązuje mnie do dawania świadectwa o Bożej miłości i Bożym Miłosierdziu.

➤ Czy Jezus oczekuje ode mnie tego, czego oczekiwał od tych, których wysłał; by apostołowali; by byli „Jego żniwiarzami”? Sądzę, że tak. Pragnie bym pomagała innym zbliżyć się do Niego – a finalnie zbawić się. Jako rodzic, dziadek, babcia, brat, siostra, sąsiad, kolega, ksiądz, siostra zakonna; mam słuchać Boga i uczyć się od Niego jak być gościelem wiary. Trudne lecz wykonalne zadanie. Skoro On chce mnie widzieć wśród „swoich żniwiarzy”; skoro mnie posyła, to wierzy we mnie i daje zlecenia. Jest dla mnie wzorem i odniesieniem robotnika, uczącego co robić i jak działać w Jego Imię; jak Mu zaufać i powierzyć się; jak być odważną i dyspozycyjną. Im więcej od Niego przyjmę, tym więcej będę mogła dać z siebie.

➤ Szczególnymi robotnikami Jezusa byli Paweł i Barnaba – bohaterowie dzisiejszego pierwszego czytania. Wierni Jezusowemu nauczaniu nie porzucali Jego wskazówek, ale nieśli je w świat pogan, apostołując. Podobnie patronowie dzisiejszego dnia oraz Europy – Święci Cyryl i Metody, uważani za apostołów Słowian - działali jako „żniwiarze Pana”. Jako „święci mężowie stali się przyjaciółmi Boga, gorliwie głosząc prawdę Bożą. Czy potrafili ich naśladować? Czy swoim słowem, postępowaniem głoszą wielkość i majestat Boga? Jak realizują swoje powołanie do bycia robotnikami Jezusa? Czy pomagam innym poznać Go i pokochać? Czy proszę Ducha Świętego o pomoc w tym względzie?

**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, mój Panie i Mistrzu, naucz mnie mądrze słuchać Ciebie, bym wiedziała do czego mnie powołujesz i potrafiła pracować jako robotnik na Twoim żniwie .

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

11.02.2026, środa , Najśw. Maryi Panny z Lourdes

**CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO BYĆ Z NIM BLISKO SERCEM**

**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 7, 14-23**

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:

➤ My dzisiaj też lubimy kłaść akcent na przestrzeganie zewnętrznych rytuałów, które dają nam poczucie bycia w porządku wobec Boga. Bywa, że sami nadajemy rangę grzechom uznając, że tych najgorszych nie popełniamy, więc nie jest tak źle. Jezus przekierowuje uwagę na wnętrze człowieka. Serce w Biblii to centrum człowieka, to ośrodek decyzyjny, myślowy, dusza. Bardzo ważne jest, co się w nim dzieje, nie mniej niż to co widać na zewnątrz.

➤ Pobożność też może być skupiona na zewnątrz, podczas gdy serce nie jest w kontakcie z Bogiem. Jaką wagę przykładasz do zewnętrznych wyrazów wiary, a jaką do swojego życia wewnętrznego? Zło wypływa z decyzji serca człowieka, intencje, przekonania, decyzje są równie ważne jak czyny zewnętrzne, jeśli nie ważniejsze. To dotyczy także dobrych czynów. Pobożny wewnętrznie czyn wykonany ze złą intencją przestaje być dobry moralnie, np. pójście do kościoła tylko ze względu na opinię ludzi, przystąpienie do sakramentu tylko z powodu nacisku osoby trzeciej lub zwyczaju itd.

➤ Bóg chce autentycznej relacji, nie interesuje go teatrzyk odgrywany wobec ludzi czy tym bardziej wobec Niego. My jednak uparcie próbujemy grać rolę, by zadowolili wymagania Boga, które sami wymyślamy. Bóg chce dzielić z Tobą życie, nie chce być widzem przedstawienia. Jednocześnie wolna wola człowieka jest dla Niego świętością, dlatego nie wejdzcie z butami nie zaproszony. Bóg JESTEM czeka na zaproszenie, na pragnienie serca, by mógł BYĆ SOBĄ w Twoim życiu, w Waszej relacji. Czyli by w każdej sytuacji mógł BYĆ z Tobą Ten, który jest miłością, pokojem, zwycięskim życiem, Ten który zawsze daje i nie potrzebuje nic od nas brać, bo przecież ma wszystko.

**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, że traktuję Cię nieraz nie jak osobę, ale jak zwyczaj, jak widza, jak automat do wrzucania prósb. Dziękuję Boże, że nie chodzisz Ci o moje gesty, ale o mnie samego, że zależy Ci na mojej osobie, na naszej relacji. Dziękuję, że nie przychodzisz żądając czegoś dla siebie, ale pragniesz prowadzić mnie do wolności i szczęścia.

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

12.02.2026, czwartek

### CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM, TO POZNAWAĆ TAKTYKĘ CZUWANIA

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 11, 4-13

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:

➤ Moment, w którym Salomon przestał czuć duchowo widać wyraźnie —Salomon łamie nakaz Boży, który rozpoczyna jego odstępstwo. Nie łączcie się z nimi, i one niech nie łączą się z wami, bo na pewno zwrócą wasze serce ku swoim bogom. Jednak Salomon z miłości złączył się z nimi. (1Krl 11,2) Małe ustępstwo, które urosło. Bóg wyraźnie ostrzegł królów Izraela, by nie mnożyli żon i nie wiazali się z narodami pogańskimi (Pwt 17,17) Salomon jednak: miał 700 żon i 300 nałożnic, wiele z nich pochodziło z narodów czczących obcych bogów. Na początku wyglądało to pewnie na dyplomację i politykę, ale duchowo było to otwieranie drzwi bałwochwalstwu. Czy patrzysz na to, co się dzieje w twoim sercu? Czy wierzysz, że Bógże nakazy są po to, aby cię tak naprawdę chronić?

➤ Serce króla zaczęło się dzielić. Salomon nie odrzucił Boga od razu. On nadal znał Pana, nadal miał świętynię, nadal składał ofiary, ale już nie był cały dla Boga. W Biblii serce podzielone, to serce, które przestaje czuć. Największą ironią było to, że był podobno najmańdrzejszym królem, budowniczym świątyni, autorem Księgi Przysłów. A jednak mądrość nie uchroniła go, gdy przestał pilnować serca. Bo problem nie tkwił w braku wiedzy, tylko utracie czujności. Kiedy dokładnie? Biblia sugeruje, że człowiek przestaje czuć w okresie dobrobytu, pokoju i sukcesu. Natomiast nie przestaje czuć w czasie walki, w czasie kryzysu. Przestaje czuć gdy jest wygodnie. To bardzo biblijny schemat: cierpienie często zbliża do Boga, komfort usypia czujność.

➤ Salomon przestał czuć, gdy pozwolił, by relacje były ważniejsze niż wierność Bogu, gdy wybrał wygodę zamiast posłuszeństwa. To nie był jeden grzech. To było powolne oddalanie się serca od Boga. Możesz pomodlić się tak: Jezu, proszę Cię o łaskę czuwania. Proszę Cię o pogłębienie relacji z Tobą, Bogiem żywym.

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

Zanies przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Koronka biblijna z tekstu:

DUŻE PACIORKI: Kiedy Salomon się zestarzał, żony zwróciły jego serce ku cudzym bogom i wskutek tego serce jego nie pozostało tak szczere wobec Pana, Boga jego, jak serce jego ojca, Dawida.

MAŁE PACIORKI: Jego serce odwróciło się od Pana, Boga izraelskiego.

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

13.02.2026, piątek

### CHODZIĆ W DUCHU ŚWIĘTYM TO POZWOLIĆ JEZUSOWI ABY MNIE UZDROWIŁ

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 7, 31-37

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:

➤ Każde uzdrowienie, każdy cud dokonany przez Jezusa jest też znakiem ukazującym w sposób widzialny to, co Jezus czyni w rzeczywistości duchowej. Głuchoniemy to ktoś, kto nie potrafi komunikować się z innymi. Jestem „głuchoniemy” kiedy zamykam się w sobie i żyję „obok” moich najbliższych, a nie z nimi. Kiedy nie słyszę, gdy próbuję dotrzeć do mnie ze swoimi potrzebami i troskami. Kiedy unikam rozmowy lub tylko włączyć. Miłość potrzebuje komunikacji. Uważnego słuchania i szczerego mówienia o własnych potrzebach i lękach.

➤ Jezus przeprowadza „terapię”: oddziela chorego od tłumy i dotyka go w bardzo szczególny sposób – pozwalając mu odczuć Jego bliski dotyk w miejscach, które są chore. Potrzebujemy dotknięcia Jezusa, potrzebujemy doświadczyć Jego miłości aby umieć naprawdę kochać innych. Aby to się stało potrzebujemy czasem oddalić się od tłumy i zgłębku: na codzienną modlitwę, albo raz na jakiś czas na wyjazdowe rekolekcje.

➤ To, co się dzieje potem, wskazuje mocno na Ducha Świętego. Westchnięcie Jezusa przypomina scenę po zmartwychwstaniu, kiedy Jezus przyszedł do uczniów i „tchnął na nich”. Zaraz potem powiedział im: „Weźmijcie Ducha Świętego” (J 20, 22). Chwilę potem choremu „więzy języka się rozwiązały” – trochę tak, jak apostołom w wieczerniku w dzień Pięćdziesiątnicy. Jezus napełniając chorego Duchem Świętym kończy terapię. Duch Święty uzdalnia nas do modlitwy (por. Rz 8, 26) czyli otwiera nas na komunikację z Bogiem. A następnie posyła nas, abyśmy niesli Boga i dobrą nowinę innym ludziom.

➤ Jezus dzisiaj chce i ciebie wyprowadzić z dala od tłumy, dotknąć twoich chorych miejsc i napełnić cię swoją miłością przez Ducha Świętego. Pozwól Mu na to, a zobaczysz, co się wydarzy.

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

Zanies przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prosby, dziękczynienia, uwielbienia. **Możesz modlić się tak:** Jezu, dotknij mnie proszę i napełnij Duchem Świętym, abym umiał naprawdę kochać.

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