**[week\_invocation]**

**[week\_description]**

**Czytanie i rozważanie Słowa Bożego**



***„tego, który do Mnie przychodzi, precz nie odrzucę”.***

***(Ewangelia św. Jana 6,37)***

**Parafia NMP Bolesnej, Wrocław – Strachocin, [issue\_month] [issue\_year]**

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

*Rysunek tygodnia:*

[week\_picture]

Opracowanie rozważań: Jolanta Prokopiuk, Jerzy Prokopiuk, Wojciech Doliński, Monika Zimecka, Monika Mosior, Jolanta Mikos, Krzysztof Mikos

Korekta: Jerzy Prokopiuk

Rysunek: Marta Stańco

Asysta kościelna: ks. Wojciech Jaśkiewicz

Aplikacja mobilna Android: Tomek Romanowski

*Niniejsze rozważania przygotowują osoby ze wspólnoty „On Jest”, Ruchu Światło – Życie* [](http://www.bing.com/images/search?q=foska&view=detail&id=1AFDCB8C165443400EF8A0082A0C7AAFF792C142&first=61&FORM=IDFRIR)

*Czytania zamieszczone w aneksie: www.liturgia.wiara.pl*

**Lectio divina – metoda osobistego studium Pisma Świętego**

Mnisi znali dwa sposoby medytacji Słowa Bożego: ***ruminatio*** *–* przetrawianie 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 medytację poczuję, kim jestem, zmieni się także moje działanie w świecie.**

Kilka uwag o miejscu modlitwy, czasie oraz pozycji modlitewnej.

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

**Przebieg *lectio divina***

Istotą tej metody jest jej podział na kilka części:

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

Całość powinna być poprzedzona chwilą wyciszenia, skupienia, prośbą skierowaną do Ducha Świętego o dobre owoce. Na zakończenie powinniśmy podziękować Bogu oraz dokonać refleksji nad naszą modlitwą – jak się czuliśmy, co było dobre w tej modlitwie a co należałoby w niej poprawić w przyszłości.

***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), 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. Materią grzechu będzie 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 ona 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 modlitwę, 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.*  *Jeżeli bowiem ktoś przysłuchuje się tylko słowu, a nie wypełnia go, podobny jest do człowieka oglądającego w lustrze swe naturalne odbicie.* *Bo przyjrzał się sobie, odszedł i zaraz zapomniał, jakim był" (Jk 1, 23-24).*

Zadaj sobie pytanie, czy przez to rozważanie Bóg wzywa Cię do podjęcia jakiegoś postanowienia, zadania, porozmawiania z kimś, przebaczenia komuś, pomocy komuś. Jeśli tak, to zapisz sobie konkretny fragment, który Cię porusza do działania albo to, co chcesz uczynić. Po pewnym czasie będziesz wyraźnie widział jak Bóg Cię prowadzi.

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, porusza go, przekonuje o tym co prawdziwe i ważne, daje światło do podejmowania właściwych decyzji życiowych i zaprasza do podejmowania zmian.

Jeśli jednak po wielokrotnym jej praktykowaniu nigdy nie będziesz się czuł poruszony i wezwany do konkretnego czynu, to może znaczyć, że Twoja modlitwa ze Słowem ma charakter czysto akademicki, nie przemienia Twojego serca, nie prowadzi do nawrócenia i nie dotyka Ciebie w Twojej własnej historii życia.

**[sunday\_date], [sunday\_name] [sunday\_description]**

**[sunday\_title]**

**Wyciszenie** – *zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę*

**Lectio (czytanie)** – *przeczytaj:*

**[sunday\_reading\_ref]**

*zatrzymaj się na wersecie, który Cię poruszył.*

**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 nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:*

* [sunday\_contemplation1]
* [sunday\_contemplation2]
* [sunday\_contemplation3]
* [sunday\_contemplation4]
* [sunday\_contemplation5]
* [sunday\_contemplation6]

**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:**[sunday\_prayer]

*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?*

**[monday\_date], [monday\_name] [monday\_description]**

**[monday\_title]**

**Wyciszenie** – *zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę*

**Lectio (czytanie)** – *przeczytaj:*

**[monday\_reading\_ref]**

*zatrzymaj się na wersecie, który Cię poruszył.*

**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 nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:*

* [monday\_contemplation1]
* [monday\_contemplation2]
* [monday\_contemplation3]
* [monday\_contemplation4]
* [monday\_contemplation5]
* [monday\_contemplation6]

**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:**[monday\_prayer]

*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?*

**[tuesday\_date], [tuesday\_name] [tuesday\_description]**

**[tuesday\_title]**

**Wyciszenie** – *zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę*

**Lectio (czytanie)** – *przeczytaj:*

**[tuesday\_reading\_ref]**

*zatrzymaj się na wersecie, który Cię poruszył.*

**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 nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:*

* [tuesday\_contemplation1]
* [tuesday\_contemplation2]
* [tuesday\_contemplation3]
* [tuesday\_contemplation4]
* [tuesday\_contemplation5]
* [tuesday\_contemplation6]

**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:**[tuesday\_prayer]

*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?*

**[wednesday\_date], [wednesday\_name] [wednesday\_description]**

**[wednesday\_title]**

**Wyciszenie** – *zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę*

**Lectio (czytanie)** – *przeczytaj:*

**[wednesday\_reading\_ref]**

*zatrzymaj się na wersecie, który Cię poruszył.*

**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 nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:*

* [wednesday\_contemplation1]
* [wednesday\_contemplation2]
* [wednesday\_contemplation3]
* [wednesday\_contemplation4]
* [wednesday\_contemplation5]
* [wednesday\_contemplation6]

**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:**[wednesday\_prayer]

*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?*

**[thursday\_date], [thursday\_name] [thursday\_description]**

**[thursday\_title]**

**Wyciszenie** – *zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę*

**Lectio (czytanie)** – *przeczytaj:*

**[thursday\_reading\_ref]**

*zatrzymaj się na wersecie, który Cię poruszył.*

**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 nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:*

* [thursday\_contemplation1]
* [thursday\_contemplation2]
* [thursday\_contemplation3]
* [thursday\_contemplation4]
* [thursday\_contemplation5]
* [thursday\_contemplation6]

**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:**[thursday\_prayer]

*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?*

**[friday\_date], [friday\_name] [friday\_description]**

**[friday\_title]**

**Wyciszenie** – *zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę*

**Lectio (czytanie)** – *przeczytaj:*

**[friday\_reading\_ref]**

*zatrzymaj się na wersecie, który Cię poruszył.*

**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 nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:*

* [friday\_contemplation1]
* [friday\_contemplation2]
* [friday\_contemplation3]
* [friday\_contemplation4]
* [friday\_contemplation5]
* [friday\_contemplation6]

**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:**[friday\_prayer]

*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?*

**[saturday\_date], [saturday\_name] [saturday\_description]**

**[saturday\_title]**

**Wyciszenie** – *zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę*

**Lectio (czytanie)** – *przeczytaj:*

**[saturday\_reading\_ref]**

*zatrzymaj się na wersecie, który Cię poruszył.*

**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 nie znajdujesz fragmentu, który Cię porusza, możesz skorzystać z pomocy poniższego rozważania:*

* [saturday\_contemplation1]
* [saturday\_contemplation2]
* [saturday\_contemplation3]
* [saturday\_contemplation4]
* [saturday\_contemplation5]
* [saturday\_contemplation6]

**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:**[saturday\_prayer]

*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 ROZWAŻANE W POSZCZEGÓLNYCH DNIACH TYGODNIA

**[sunday\_date], [sunday\_name] – [sunday\_reading\_ref]**

*[sunday\_reading\_text]*

**[monday\_date], [monday\_name] – [monday\_reading\_ref]**

*[monday\_reading\_text]*

**[tuesday\_date], [tuesday\_name] – [tuesday\_reading\_ref]**

*[tuesday\_reading\_text]*

**[wednesday\_date], [wednesday\_name] – [wednesday\_reading\_ref]**

*[wednesday\_reading\_text]*

**[thursday\_date], [thursday\_name] – [thursday\_reading\_ref]**

*[thursday\_reading\_text]*

**[friday\_date], [friday\_name] – [friday\_reading\_ref]**

*[friday\_reading\_text]*

**[saturday\_date], [saturday\_name] – [saturday\_reading\_ref]**

*[saturday\_reading\_text]*

****

*Możesz korzystać z rozważań Lectio Divina używając swojego smartfona lub innego urządzenia mobilnego. Aplikację możesz pobrać gratis ze strony Google Play pod hasłem „Lectio Divina” lub bezpośrednio po zeskanowaniu kodu QR zamieszczonego obok.*