

Adwentowe Rekolekcje ze Słowem Bożym

Parafia św. Jadwigi Śl.

w Chorzowie

tydzień I

2010

Jak rozważać Słowo Boże?

Poniżej przedstawiono dwie metody modlitwy Słowem Bożym: Namiot Spotkania i Lectio divina. Można wybrać jedną z nich lub stosować je zamiennie.

I. Namiot Spotkania (w nawiązaniu do Wj 33,7-11)

Uwagi wstępne:

Odpowiednie miejsce (umożliwiające skupienie), czas (bez pośpiechu), pozycja ciała („godna i wygodna”). Powinien być praktykowany codziennie (jest sprawdzianem naszej wiary). Nie powinien trwać krócej niż 15 minut (trzeba mieć czas dla Boga). Najlepiej praktykować: rano - w ramach modlitwy porannej (wstając odpowiednio wcześniej), wieczorem - w ramach modlitwy wieczornej (przed godziną 22:00, aby nie być zbyt zmęczonym) lub w ciągu dnia – na przykład w drodze ze szkoły, z pracy (w kościele, obok którego przechodzisz), przed lub po Mszy Świętej; w czasie adoracji Najświętszego Sakramentu (w naszej parafii kościół jest otwarty cały czas i w kaplicy bocznej jest codziennie wystawienie Najświętszego Sakramentu).

Przebieg modlitwy

1. Wzywam pomocy Ducha Świętego - korzystam z modlitw do Ducha Świętego lub modlę się własnymi słowami.
2. Uświadamiam sobie obecność Boga - Bóg jest obecny przy mnie tu i teraz, jest dla mnie - ciągle czeka. Jezus jest moim przyjacielem, cieszy się mną, kocha mnie, jest mi życzliwy. Jest to spotkanie miłości, w czasie którego Pan chce do mnie mówić. Chce mi coś konkretnego powiedzieć przez słowo Boże.
3. Wzbudzam w sobie ciekawość - zastanawiam się, co Jezus chce mi dzisiaj powiedzieć - przyjmuję postawę oczekiwania.
4. Czytam określony fragment Pisma Świętego powoli i ze zrozumieniem, jeśli trzeba to i drugi i trzeci raz... (proponuję fragmentów podane są dalej).

5. Trwam w ciszy oczekując głosu Boga - cierpliwie i z ufnością, ujarzmiając wyobraźnię, rozum i pamięć.
6. Rozmawiam w sercu z Panem Bogiem - o tym, co od Niego usłyszałem.
7. Jeżeli wydaje mi się, że Pan Bóg chce ode mnie coś konkretnego, czynię stosowne postanowienie - lepiej czynić postanowienia małe i możliwe do zrealizowania niż wielkie, których nie jesteśmy w stanie dotrzymać.
8. Dziękuję Bogu za audiencję i słowo - kto często dziękuje, staje się radosny.
9. W osobistym notatniku zapisuję najważniejsze myśli, które się zrodziły - aby ocalić je od zapomnienia, by móc do nich w każdej chwili powrócić.

II. Lectio divina („Boże czytanie”)

Etapy modlitwy

I. LECTIO („czytanie”) - Czytaj z wiarą i uważnie święty tekst, jak gdyby dyktował go dla ciebie Duch Święty. Słowo Boże, które zostało spisane, jest ciągle słowem, które musi być przez ciebie usłyszane i przyjęte całą swoją istotą. - Znajdź sobie miejsce, które pomoże Ci wyciszyć się zewnątrz i wewnątrz. - Czytaj wybrany tekst słowa Bożego powoli i półgłosem. Takie czytanie pomaga uczestniczyć w lekturze całym ciałem i ułatwia zapamiętywanie. - Staraj się czytać tekst całym sobą: całym umysłem, sercem i wolą. - Ucałuj Pismo Święte z miłością.

II. MEDITATIO („rozmyślanie, rozważanie”) - Staraj się zrozumieć tekst dogłębnie. Pytaj siebie: "Co Bóg mówi do mnie?". Medytacja jest to stopniowe wprowadzenie w tajemnicę Słowa: pilne skupienie twojego umysłu i poszukiwanie ukrytej prawdy. Koncentruj się na słowie, a nie na sobie. Bogactwo słowa będzie Ci pomagało poznać i zrozumieć siebie. Zatrzymaj się nad fragmentem, który przykuł Twoją uwagę. Przyłgnij do słowa nowego, które cię zadziwia lub niepokoi. Powtarzaj je i rozważaj. Jak Maryja zachowuj słowo w sercu i czekaj na światło i zrozumienie. - Rozpocznij lekturę cichym głosem. - Powtarzaj słowo lub zdanie, które przykuwa twoją uwagę - nasycaj się nim. - Szukaj wyjaśnienia Pisma przez Pismo -

tn. powiąż słowo lub zdanie z jakimś innym słowem Pisma, które przychodzi ci na myśl. - Wypisz słowa, które dzisiaj najbardziej do ciebie przemówiły. Umieść je na widocznym miejscu jako "drogocenny klejnot dnia".

III. ORATIO („mówienie”) - Teraz ty mów do Boga. Otwórz przed Bogiem serce, aby mówić Mu o przeżyciach, które rodzi w tobie słowo. Módl się prosto i spontanicznie - owocami wcześniejszej "lectio" i "meditatio". Pozwól Bogu zstąpić do serca i mów do Niego we własnym sercu. Wsłuchaj się w poruszenia własnego serca. Wyrażaj je szczerze przed Bogiem: uwielbiaj, dziękuj i proś. - Uwielbiaj Boga i dziękuj Mu za to Kim jest w twoim życiu. - Przywołaj na pamięć co Bóg uczynił w historii twojego życia. - Błagaj Go, proś, wołaj, wyrażaj swoje cierpienie. - Możesz tak się modlić w każdej chwili, w wybranym czasie, podczas Eucharystii i Liturgii Słowa, różańca...

IV. CONTEMPLATIO („kontemplacja, uważne wpatrywanie się, smakowanie”) - Trwaj przed Bogiem całym sobą. Módl się obecnością. Trwaj przy Bogu. Kontemplacja to czas bezsłownego westchnienia Ducha, ukojenia w Bogu. Rozmowa serca z sercem. Jest to godzina nawiedzenia Słowa. - Staraj się milczeć i pozostawać w bezruchu, w skupieniu. - Otwórz się na łaskę kontemplacji, czyli bądź z Bogiem tam gdzie On przebywa. - Trwaj w doświadczeniu oczekiwania i spojrzenia. Najważniejsze jest przebywanie w głębokiej więzi z Nim samym - staraj się patrzeć Jego oczyma na siebie, na drugich, na wydarzenia i pozwól, aby wszystko przenikała Jego łaska. Kiedy zaczniesz widzieć z perspektywy Boga, wtedy zaznasz pokoju.

Autor: **ks. Krzysztof Wons**

Centrum Formacji Duchowej ul. św. Jacka 16; 30-364 Kraków
tel. (0-12) 269 2397 tel/fax (012) 254 6060 tel. kom. 0694 448170
e-mail: cfid@salwatorianie.pl www.cfid.salwatorianie.pl

Propozycje modlitwy Słowem Bożym na poszczególne dni tygodnia:

Poniedziałek, 29 listopada - Mt 8, 5 – 11

Niewiele o nim wiemy; nie znamy jego imienia; nie wiemy skąd pochodził i gdzie usłyszał o Jezusie. Mateusz Ewangelista mówi o nim krótko – setnik. A zatem wojskowy, przywódca oddziału złożonego ze stu żołnierzy. W ówczesnych czasach niekoniecznie dobrze wykształcony, karny, przyzwyczajony do wykonywania rozkazów, a nie do zadawania metafizycznych pytań. A jednak na tle tylu ciekawych postaci biblijnych to właśnie przykład wiary Setnika stawia Liturgia Kościoła każdemu z nas, każdego dnia.

Panie – Mistrzu, Nauczycielu, Zbawco, Boże;

Nie jestem godzien – jestem tak prosty, nieudolny, zwykły, szary;

Abyś przyszedł do mnie – czy w ogóle mnie zauważasz, czy pochylisz się nade mną, czy wyjdiesz naprzeciw?

Ale powiedz tylko słowo – nie potrzebuję znaków, dotknięć, cudów, nadzwyczajnych zjawisk;

A będzie uzdrowiona dusza moja – i stanie się, i dotknę nieba, i doświadczę Miłości, i odpocznę w Panu;

Czy u mnie Jezus znalazłby taką wiarę?

Wtorek, 30 listopada - Mt 4, 18-22

Sposób powołania pierwszych Dwunastu chyba nie mógł być prostszy. Jezus powiedział - „Pójdźcie za mną” a oni... zostawili wszystko i poszli. Ci prości, niewykształceni ludzie - rybacy potrafili poruszyć serca tych, którzy ich słuchali!

Dziś my, obywatele świata, tacy wykształceni, przewidujący i kreatywni, bardzo szybko dochodzimy do wniosku, że od apostołstwa są misjonarze, kapłani, może jacyś wolontariusze. My zaś mamy swe aktywne życie zawodowe, rodziny, o które należy dbać, pasje, przyjaciół itd... To są przecież nasze powołania! Wielu z nas jednak spotkało osobowo Jezusa. Jakżeż smutne jest to samozadowolenie z realizacji naszych powołań!

Przecież poprzez swoją pozycję społeczną, prestiż zawodowy, uczciwe wykonywanie swych obowiązków można o Chrystusie świadczyć, przez wychowywanie według chrześcijańskich zasad swych pociech najpiękniej o Panu opowiadać, w realizowaniu swych pasji znaleźć sposób na świadczenie o opatrzności Boga. W przeciwnym razie grozi nam to, że będziemy tylko zwykłymi widzami swego pięknego, poukładanego życia, ale nie jego uczestnikami.

Środa, 1 grudnia - Mt 15, 29-37

W postawie Jezusa dostrzegamy wielkie miłosierdzie. On nigdy nie traci z oczu konkretnej sytuacji danej osoby lub ludzi, którzy zbliżają się do Niego. Leczy ciała, ale przede wszystkim dusze, pozwalając odzyskiwać im nadszarpniętą godność. Ewangelista Mateusz ukazuje nam Mistrza jako kogoś niezmiernie wrażliwego na potrzeby drugich, współczującego wobec cierpiących głód. Jezus robił to, czego oczekiwali - uzdrawiał. Cóż wobec takich cudów znaczyl jakiś tam chwilowy głód? O wiele więcej warto było przecierpieć, by doznać wielkich cudów czy chociażby na własne oczy je zobaczyć. Tymczasem Pan Jezus robi rzecz zadziwiającą, czyni kolejny cud w tak prozaicznej sprawie jak zaspokojenie głodu tych, którzy przyszli do Niego. Im zapewne nawet przez myśl nie przeszło, by Go o to poprosić. Nam też czasami się wydaje, że należy Go prosić jedynie o rzeczy ważne i wielkie, a o te małe, zwykłe, prozaiczne nie wypada. Tymczasem On chce dać nam tak wiele...

Spróbujmy wczuć się w sytuację tych chorych, przyprowadzonych do Jezusa. Czy ja potrafię stanąć przed Nim i prosić o uleczenie jako chromy, bo moje życie kuleje przez chorobliwą zazdrość? Czy stoję przed Chrystusem jako ułomny przez niszczenie swego życia alkoholem, paleniem tytoniu, narkotykami i innymi „dopalaczami”? Czy kładą mnie u Jego stóp moi bliscy, bo jestem niewidomy dla świata poprzez ciągłe patrzeć w telewizor i komputer? A może jestem niemy, bo z moich ust wydobywa się kłamstwo, obmowa, wulgaryzmy i nie potrafię się porozumieć nawet z bliskimi? Może wszystkie te ułomności są dla mnie sprawami już zbyt błahymi, które do tego stopnia weszły w moje życie, że nie trzeba prosić o ich uleczenie?

Czwartek, 2 grudnia - Mt 7 21, 24-27

Podstawą przynależności do społeczeństwa-wspólnoty miasta Bożego jest wierność i zaufanie Panu. Ci, którzy wynoszą się nad innych, będą musieli ustąpić ubogim.

Nie wystarczy deklarować wiary czy miłości do Boga, trzeba potwierdzić to czynem. Samo odwołanie się do imienia Jezus i nazwanie Go Panem nie zapewni zbawienia.

Budowniczymi są wszyscy słuchacze nauki Jezusa. On jest dla chrześcijan skałą, na której powinni wnosić fundament swojego duchowego życia. Atak żywiołów to obraz różnych życiowych doświadczeń i niepowodzeń, dosięgających człowieka. Szczere praktykowanie

i rozwijanie wyznawanej wiary oraz umacnianie więzi z Bogiem zapewnia konieczną siłę do przetrwania różnych nieszczęść.

Czy moje zaufanie Panu Bogu jest zawsze pełne we wszystkim? Czy plany i sytuacje życiowe opieram na woli Bożej?

Piątek, 3 grudnia – Mt 9, 27-31

Bóg kocha człowieka. Szanuje go i troszczy się o niego. Jednak nie zrobi niczego, co naruszyłoby ludzką wolność. Nie zrobi nic wbrew człowiekowi, bez zgody człowieka na Boże działanie.

Jezus słyszy głos potrzebujących: chorych, samotnych, zagubionych. Mimo, że zna człowieka – jego choroby i słabości, uzdrowia dopiero wówczas, gdy usłyszy głos prośby. W dzisiejszej Ewangelii słyszymy o dwóch niewidomych, którzy błagają Jezusa o litość. Chcą uzdrowienia – chcą odzyskać wzrok. Niewidomi pragną życia w świetle – nie w mroku. Dlatego przychodzą do Boga, Jezusa – Światłości Świata, aby doświadczyć łaski oświecenia. Przed dokonaniem uzdrowienia Chrystus pyta jednak niewidomych o wiarę: „Czy wierzycie, że ja mogę to uczynić?” Uzdrowienie dokonuje się nie według wielkości ludzkiego dramatu, ale prawdziwej i głębokiej, wyznanej wiary w Boga.

Czy naprawdę wierzysz, że Jezus – dziś – może Cię uzdrowić i zmienić Twoje życie?

Idź za Jezusem, mów Mu o swoich potrzebach, chorobach, trudnych sytuacjach, które sprawiają, że znika Jego Światło w Twoim życiu. Uwierz w Niego, w Jego moc.

Sobota, 4 grudnia - Mt 9, 35 – 10,1.5.6-8

Zdarza się czasem, że myślimy: „chciałbym zrobić coś dobrego dla innych, ale nie wiem co to mogłoby być?”. Słowa dzisiejszej ewangelii są pewną wskazówką. Ewangelista pisze, że Jezus „widząc (...) ludzi litował się nad nimi, bo byli znękan i porzuceni, jak owce nie mające pasterza”. Bez szczególnego wysiłku można dostrzec podobne osoby „znękan i porzucone” wokół nas. I tak jak pasterz wskazuje owcom drogę, „miejsce, gdzie mogą odpocząć” (Ps23,2), wystarczy odezwać się, może pomóc w najprostszych czynnościach dnia codziennego, **ZAUWAŻYĆ** znękanego i porzuconego.

A jeśli nie starczy nam na to odwagi?

Jezus mówi „Proście Pana żniwa, żeby wyprawił robotników na swoje żniwo”. Zawsze pozostaje modlitwa – systematyczna, szczerą, w konkretnych sprawach albo po prostu prośba: „Panie! Brak mi odwagi, aby pomóc temu człowiekowi, znękanemu i porzuconemu, którego dostrzegłem. Poślij więc innego Robotnika na to żniwo...”.

NOTATKI: