



Adwentowe

Rekolekcje ze Słowem Bożym

TYDZIEŃ I - 2011

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,

ciesz 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... (*propozycje 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 twoją 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 tzn. 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 prosz.

- 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, ukonjenia w Bogu. Rozmowa serca z sercem. Jest to godzina nawiedzenia Słowa.

- Staraj się milczeć i pozostawać w bezruchu, w skupieniu.

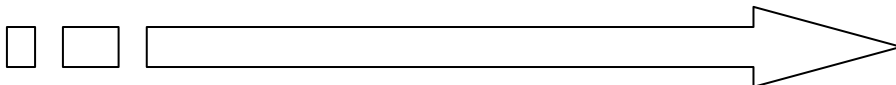
- Otwórz się na łaskę kontemplacji, czyli bądź z Bogiem tam, gdzie On przebywa.

- 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.cfd.salwatorianie.pl

Na następnych stronach znajdziesz propozycje modlitwy Słowem Bożym na poszczególne dni tygodnia:



Poniedziałek, 28 listopada - Mt 8, 5-11

Powiedz tylko słowo, a będzie uzdrowiony mój sługa...

Setnik, z głęboką wiarą, przychodzi do Jezusa i mówi Mu o cierpieniu sługi. Nawet nie wyraża słowami swojej prośby o uzdrowienie, ale dla Zbawcy sprawa od razu jest dobrze zrozumiana – przyjdę i uzdrowię go.

Wydaje się, że sami niepotrzebnie komplikujemy sobie życie i w sytuacjach trudnych, za wszelką cenę próbujemy sobie sami pomóc, szukamy mnóstwa dziwnych, a czasem niebezpiecznych rozwiązań, a wszystko, co powinniśmy zrobić, to powiedzieć o tej „sprawie” Bogu. On zna nas najlepiej i wie, co należy zrobić, tylko powiedz Mu, w czym tkwi problem. Przedstaw sytuację, zawierz Mu – a On uczyni to, co dla Ciebie, Twoich bliskich, Twoich spraw – najlepsze. Choć to „najlepsze”, oznacza najlepsze z perspektywy nieba. I być może teraz tego nie zrozumiesz, co Bóg Ci uczynił, ale On w swej wielkiej miłości do Ciebie, prowadzi Cię do szczęścia – Królestwa Niebieskiego. Wierzysz w to? Wierzysz Mu?

U początku Adwentu – może podejmując jakieś postanowienia, czy też planując już wszelkie działania mające na celu przygotowanie Świąt Bożego Narodzenia – zastanów się nad swoją wiarą w Żywego Boga, który chce być obecny w Twoim życiu codziennym, który czeka na Ciebie i na Twoje powiedziane z wiarą: Panie, nie jestem godzien, abyś wszedł pod dach mój, ale powiedz tylko słowo... Czy ten tekst nie wydaje Ci się znajomy – regularnie powtarzany...?

Wtorek, 29 listopada - Łk 10, 21-24

Wystawiam Cię Ojczy... że objawiłeś prostaczkom... To znaczy, że nie musisz studiować teologii (choć może warto), uczyć się nowotestamentalnej greki *koiné* albo zgłębiać uczonych dzieł doktorów Kościoła. Nie musisz tego robić, bo Dobra Nowina jest przyswajalna na poziomie Twojego serca. Wystarczy, że będziesz się kierował sumieniem i zawsze – jak tylko potrafisz - kochał. Jeśli nawet zbłądzisz i rozminiesz się z prawdą, miłość sprawi, że wrócisz na właściwy kurs.

Prawda bez miłości jest jak *nawigacja* bez celu podróży. Gdy nie wiesz *którędy* iść, możesz zapytać o drogę, bo wiesz *dokąd* idziesz. Być może będziesz kluczył, nadłożysz drogi, będziesz musiał zawrócić, ale w końcu dotrzesz do celu. Miłość „przeliczy” trasę. Nie przestawaj szukać prawdy, ale pamiętaj, że miłość jest najważniejsza.

Środa, 30 listopada - Mt 4,18-22

Często próbujemy sprowadzić działanie Boga do ograniczonej przestrzeni: akcji liturgicznej, nabożeństwa czy modlitwy osobistej. Wydaje nam się, że tylko tam możemy Go spotkać. Tymczasem scena powołania apostołów dzieje się w zwykłej rzeczywistości – można powiedzieć, że Pan Jezus przychodzi do firmy, która trudniła się rybołówstwem. Szymon i Andrzej są w trakcie wykonywania codziennych obowiązków związanych z ich zawodem. Przy tej prozaicznej czynności zastaje ich Jezus i tak zwyczajnie mówi: „Pójdźcie za Mną, a uczynię was rybakami ludzi”. Oni natychmiast zostawili wszystko i poszli za nim. Jezus nie powołuje apostołów w trakcie pielgrzymki do Jerozolimy czy w czasie modlitwy w synagodze. On wybiera normalną codzienność.

Może i mnie chce wybrać tak, jak tamtych, którzy stali się rybakami ludzi. Może i ja mam być Jego menedżerem w firmie czy Jego urzędnikiem, ochroniarzem, dyrektorem, lekarzem, sprzedawczynią, górnikiem... Jezus i mnie powołuje każdego dnia, bym świadczył w swoim środowisku o Jego miłości. Dobrze wiemy, jak trudno w takiej zwykłej rzeczywistości przyznać się, że jestem uczniem i apostołem Jezusa. Może trzeba coś w życiu i zachowaniu zmienić, by moje świadectwo było bardziej czytelne i jednoznaczne? Może trzeba Go wpuścić do swojej codzienności?

* * *

Początek publicznej działalności Jezusa. Powołanie uczniów.

Jezus ujrzał tych, których chciał powołać i z Jego inicjatywy wezwał ich, aby poszli za nim. „A oni natychmiast zostawili łódź i ojca i poszli za Nim.”

W relacji z Jezusem to nie uczeń poszukuje mistrza, ale Jezus-Nauczyciel wybiera uczniów.

To, co jest szczególnie uderzające, to fakt, że istotnym elementem powołania przez Jezusa jest natychmiastowa odpowiedź powołanego. W obliczu tego powołania nie można się wahać, zwlekać z podjęciem decyzji. Powołanie jest łaską, która nie podjęta przemija.

Powołanie wymaga bezwarunkowego zawierzenia. Jezus przecież nie mówi tym, których powołał, dokąd ich zaprowadzi. Uczniowie nie wymagają wyjaśnień.

Czy ja czuję się powołany, by pójść za Jezusem? Czy ludzka roztropność, obawa przed zaangażowaniem się nie sprawia, iż mówię Jezusowi, że jeszcze nie nadszedł czas.

Czy nie ma we mnie ukrytych obaw, frustracji, napięć związanych z moją drogą życiową?

Czy wzrastam w powołaniu? Czy wiem, że potrzebna jest moja zgoda na wszelkie zmiany w postrzeganiu siebie - swojej tożsamości. Nikt nie odłoni nam jej tak dobrze jak Jezus.

Bez odkrycia siebie, bez patrzenia na siebie i na innych przez pryzmat Bożej miłości, swoje życie możemy po prostu zmarnować. Boże dopomóż, aby tak się nie stało.

Czwartek, 1 grudnia - Mt 7, 21.24-27

Żyjemy dziś w czasach wielkiej ułudy. Wydaje nam się, iż osiągając dostatek materialny, zapewniając godziwy byt rodzinie, realizując swe plany co do budowy domu, wyposażenia mieszkania czy... będziemy „zrealizowani”, zadowoleni z życia i bardziej szczęśliwi. W takim zapobiegliwym myśleniu wszyscy i wszystko wokół, łącznie z mediami, nas utwierdzają. Stajemy się więc roztropni, tolerancyjni i obiektywni, bo tak dziś wypada, ponadto jest poprawne politycznie. Łudzimy samych siebie, iż „nasz dom” budujemy na skale.

Tymczasem Jezus mówi nam, iż człowiekiem roztropnym jest ten, kto słów Jego słucha i wypełnia je. W kontekście jednoznaczności nauk Chrystusa nasza codzienna postawa winna być świadectwem życia praktykującego katolika. W przeciwnym razie nasza roztropność zamieni się w tchórzostwo, tolerancja w zastraszenie a obiektywizm w wygodnictwo!

Piątek, 2 grudnia - Mt 9, 27-31

Jezus przez prawie trzydzieści lat swego życia uczył się pokory i modlitwy od swych rodziców, przebywając i pracując wraz z nimi. Rozpoczynając zaś działalność publiczną, w ciągu trzech lat powołał uczniów, nauczał, uzdrowiał i czynił cuda. Jezus był Boski i ludzki. Ludzki, bo zwracał uwagę na maluczkich, przebacząc grzesznicy i poborcy podatkowemu, Boski, gdyż nie wzgardził trędowatym i kobietą cierpiącą na krwotok oraz uleczył niewidomych.

Ponadto Chrystus był boski, bo niezwykle sprawny w kształtowaniu swego wizerunku. Zabronił uzdrowionym niewidomym rozpowiadać o cudzie, jakiego doznali, ci jednak zapewnili mu rozgłos w całej okolicy.

Chcąc dziś wiernie słuchać i naśladować Jezusa, nie musimy być tak, jak on Boscy i boscy. Wystarczy, że będziemy ludzcy...

Sobota, 3 grudnia - Mt 9,35 - 10,1.5.6-8

Jezus nawiedza wszystkie miejsca i leczy wszystkie choroby. Przychodzi także do mnie, by leczyć to na co choruję – na duszy czy na ciele. Czy chcę Go wprowadzić do tych miejsc mojego życia, gdzie najbardziej potrzebuję Jego uzdrowienia? Czy ufam Jezusowi, że może mnie uzdrowić? „Widząc tłumy, litował się nad nimi”. Spróbuję zobaczyć siebie w tłumie znękanych ludzi. Jezus na mnie właśnie spogląda. Wie o mnie wszystko i nie przestaje mnie kochać. Czy wierzę w to? Jezus posyła do mnie także ludzi, którzy mają zbliżyć mnie do Niego. Kto mi w życiu pokazał Jezusa, doprowadził do Niego? Spróbuję podziękować za te osoby. Są dla mnie darem od Boga. Przekazały mi Bożą łaskę. Do kogo ja jestem posłany? Dla kogo mogę stać się wysłannikiem Jezusa? Kto z bliskich mi osób szczególnie potrzebuje mojej modlitwy, rozmowy, spotkania? Ja też – tak jak Apostołowie – jestem osobiście wezwany przez Jezusa. Moje życie jest „posłaniem”, realizacją Bożego powołania niezależnie od stanu, w którym żyję. Jak przeżywam to moje osobiste powołanie? Jest we mnie źródłem radości, pokoju czy też lęku, obawy czy podołam? Zawierzę siebie i swoje powołanie Jezusowi.