



Wielkopostne Rekolekcje ze Słowem Bożym ŚRODA POPIELCOWA 2012

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 wcześnie), 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 twoją istotą.
- Znajdź sobie miejsce, które pomoże Ci wyciszyć się zewnętrznie i wewnętrznie.
- 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 pomaga-

ło 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 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

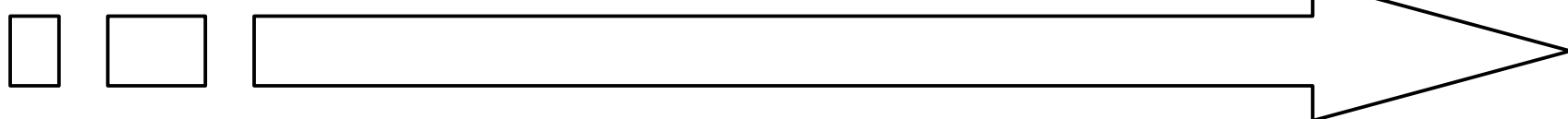
(„kontemplacja, uważne wpatrywanie się, smakowanie”)

- 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: cfdsalwatorianie.pl www.cfd.salwatorianie.pl

Obok znajdziesz propozycje modlitwy Słowem Bożym na kolejne dni tygodnia:



Środa, 22 lutego - Mt 6, 1-6. 16-18

- *Odszukaj w Piśmie św.: Ewangelia św. Mateusza, rozdział 6, wersety od 1 do 6 oraz wersety od 16 do 18. Po modlitwie do Ducha Św. przeczytaj kilkakrotnie ten tekst z uwagą: Co Słowo Boże mówi twojemu życiu? Rozważ i odnieś do siebie także rozważanie zamieszczone poniżej. Zakończ modlitwą.*

„Strzeżcie się, żebyście uczynków pobożnych nie wykonywali przed ludźmi po to, aby was widzieli...”.

Odkrywam i poznaję siebie. Moje uczynki same z siebie nic nie znaczą. Nie są po to, by otwierać niebo. Nie są po to, by obłaskawić Pana Boga. Afiszujemy się uczynkami, by usprawiedliwić swoje kompleksy. Tymczasem są one znakiem, że to Pan Bóg otwiera niebo we mnie. Są znakiem, że Bóg żyje we mnie.

Dzisiaj mało mówimy o bezinteresowności. Jest często rozumiana jako naiwność. Bezinteresowność jednak może być tylko świadectwem ogromnego bogactwa miłości obecnego we mnie, a pochodzącego od Boga. Jest dzieleniem się tym co otrzymałem zupełnie niezasłużenie.

Moim pragnieniem jest dzielić się tym, co dostałem. Ale z kim?

Czwartek, 23 lutego – Łk 9, 22-25

- *Odszukaj w Piśmie św.: Ewangelia św. Łukasza, rozdział 9, wersety od 22 do 25. Po modlitwie do Ducha Św. przeczytaj kilkakrotnie ten tekst z uwagą: Co Słowo Boże mówi twojemu życiu? Rozważ i odnieś do siebie także rozważanie zamieszczone poniżej. Zakończ modlitwą.*

„Jeśli kto chce pójść za Mną, niech się zaprze samego siebie, niech co dnia weźmie krzyż swój i niech Mnie naśladuje...”.

Słyszę głos. To Chrystus zaprasza do życia i szczęścia. Ale gdzie jest życie? Co to jest szczęście? Gdy patrzę na współczesnych mi ludzi, widzę, że każdy z nich ma inną koncepcję szczęścia. Nie bardzo rozumiem o czym Chrystus mówi. Dlaczego chce mi narzucić własny sposób myślenia?

Chrystus jednak niczego nie narzuca. Mówi: *jeśli chcesz...* Aczkolwiek słyszę, że tylko tam gdzie jest Chrystus jest życie, tam jest szczęście. Chcę zatem spróbować. Chcę się z Nim spotkać, tylko kiedy to się stanie?

Piątek, 24 lutego – Mt 9, 14-15

- *Odszukaj w Piśmie św.: Ewangelia św. Mateusza, rozdział 9, wersety od 14 do 15. Po modlitwie do Ducha Św. przeczytaj kilkakrotnie ten tekst z uwagą: Co Słowo Boże mówi twojemu życiu? Rozważ i odnieś do siebie także rozważanie zamieszczone poniżej. Zakończ modlitwą.*

„Czy goście weselni mogą się smucić, dopóki oblubieniec jest z nimi? Lecz przyjdzie czas, kiedy zabiorą im oblubieńca...”.

Tęsknię. Jest mi czasem bardzo ciężko. Przecież tu na ziemi ludzie przychodzą i odchodzą. Wszystko ma swój koniec. Dlaczego tak jest? Każde odejście jest dramatyczne, związane z cierpieniem. Ale im bardziej cierpię, tym bardziej tęsknię. Co to oznacza? Zatem smutek nigdy nie jest bez sensu. W nim oczyszcza się moje serce. Serce zaczyna wystukiwać rytm oczekiwania.

Czy to wszystko jest prawdą? Czy czasem serce mnie nie okłamuje? A może tam nikogo nie ma?! Moja tęsknota jednak jest czymś realnym. Ufam, że to się stanie. Jak bardzo pragnę tego spotkania!

Sobota, 25 lutego – Łk 5, 27-32

- *Odszukaj w Piśmie św.: Ewangelia św. Mateusza, rozdział 5, wersety od 27 do 32. Po modlitwie do Ducha Św. przeczytaj kilkakrotnie ten tekst z uwagą: Co Słowo Boże mówi twojemu życiu? Rozważ i odnieś do siebie także rozważanie zamieszczone poniżej. Zakończ modlitwą.*

„Rzekł do niego: „Pójdź za Mną”. On zostawił wszystko, wstał i poszedł za Nim...”.

Nareszcie to się stało. On przyszedł do mnie. Jestem taki słaby i niedowierzający. A On mnie zauważył. Czyli to co do tej pory działo się we mnie było prawdziwe: odkrycie podarowanego i niezasłużonego bogactwa, dziwny głos wzywający do pójścia za Mesjaszem, no i najważniejsza ta tęsknota.

Jaki On jest piękny! Dlaczego spotkałem Go dopiero teraz? Można się Nim zachwycić. Zaczynam rozumieć, że w Nim jest wszystko. To nie świat daje wszystko. Chciałbym więc ten świat rozumieć inaczej, nie mogę mu do końca zaufać. Tylko trochę się boję. Nie wiem czy dam radę. Panie, daj mi siłę! Abym bardziej zaufałem, abym się nie bał... Chcę pójść za Tobą!