



Wielkopostne

Rekolekcje ze Słowem Bożym

ŚRODA POPIELCOWA 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 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

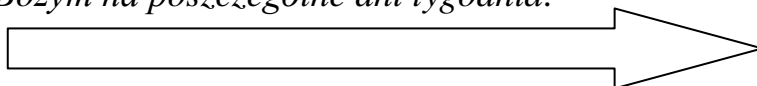
(„kontemplacja, uważne wpatrywanie się, smakowanie”)

- 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: cfid@salwatorianie.pl www.cfid.salwatorianie.pl

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



Środa, 9 marca - Łk 8, 4-8

Jedno [ziarno] padło na drogę i zostało podeptane, a ptaki powietrzne wydziobały je (Łk 8, 5). Rola, która jest twarda, to część pola przeznaczona na szlak, po którym gospodarz i inni ludzie mogą się poruszać. Jest to ta część roli, która nie przyjmuje ziarna. Odpowiedzialność za brak wiary i nie wejście na drogę zbawienia spoczywa na samych słuchaczach, którym nie towarzyszy przy słuchaniu słowa Bożego nawet najmniejszy akt wiary. Można hermetycznie zamknąć się na słowo Boże. Słuchacz podobny do gruntu wzdłuż drogi staje się przedmiotem szczególnej uwagi diabła.

Dalej Chrystus mówi: *Inne padło na skałę i gdy weszło, uschło, bo nie miało wilgoci* (Łk 8, 6). Prorok Jeremiasz (por. 17, 5-8) mówi o dwóch rodzajach ludzi: o mężu, który pokłada nadzieję w człowieku i jest podobny do „dzikiego krzaka na stepie” oraz o mężu, który „pokłada ufność w Panu” i jest podobny do drzewa zasadzonego nad wodą, co „puszcza swe korzenie ku wilgoci”. Tą tajemniczą „wilgocią”, która przenika człowieka i sprawia, że jest podobny do zielonego drzewa, jest sam Bóg. Ludziom tym dobrze jest żyć w skamieniałym świecie własnych wyobrażeń, a wszelki trud, jaki należałoby podjąć w celu wprowadzania w czyn usłyszanego słowa Bożego, uważają za zbyt duży dla nich, a na dodatek zupełnie im niepotrzebny. Kiedy, w jakich sytuacjach i ja jestem taka glebą?

Czwartek, 10 marca - Łk 8, 4-8

Inne znowu padło między ciernie, a ciernie razem z nim wyrosły i zagłuszyły je (Łk 8, 7). Kim są z kolei słuchacze wyobrażani przez nasienie między cierniami? Ciernie są w Nowym Testamencie obrazem niewłaściwej postawy człowieka, symbolizują troski oraz bogactwo i przyjemności życia. Przyczyną bezowocnego słuchania słowa nie są troski oraz bogactwa i przyjemności życia, lecz sami słuchacze, którzy oddają się im całkowicie. Słuchacze słowa, którzy kroczą poprzez troski oraz bogactwo i przyjemności życia", w miarę upływu czasu coraz bardziej są przez nie pochłonięci. W ten sposób cała ich uwaga skoncentrowana jest jedynie na istnieniu doczesnym. Ile czasu poświęcam na codzienną modlitwę Słowem Bożym, a ile troskom, bogactwom i przyjemnościom życia?

Piątek, 11 marca - Łk 8, 9-14

Z wiarą i uwagą w sercu kilkakrotnie przeczytam Chrystusowe wyjaśnienie przypowieści o siewcy. Czy naprawdę trzy niewłaściwe sposoby słuchania Słowa Bożego odnoszą się tylko do innych? Ile razy sam zaniedbuję codzienną modlitwę Słowem Bożym? Dlaczego nie podchodzę z taką wiarą do Słowa Bożego, by uczynić je moim codziennym pokarmem? „Nie samym chlebem żyje człowiek, ale każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych” (Mt 4,4). Czy w rachunku sumienia przed spowiedzią uwzględniam sprawę codziennej modlitwy Słowem Bożym? „Słowo to jest blisko ciebie, na twoich ustach i w sercu twoim” (Rz 10, 8). Miłość do ciebie Bóg okazuje dając ci swe Słowo, które jest blisko człowieka. To Słowo może

być zrozumiałe, przyjęte - pod warunkiem, że człowiek oczyści swe serce od wszystkiego, co przeszkadza, co zdaje się być ważniejsze od Słowa Bożego.

Sobota, 12 marca - Łk 8, 15

Jezus sam przedstawia ważniejsze etapy owocnego słuchania słowa.

Pierwszym jest samo **usłyszenie słowa Bożego**, otwarcie się na nie sercem szlachetnym i dobrym. Mimo swej wielkiej doniosłości jest to jedynie pierwszy i początkowy etap.

Drugim jest zachowywanie słowa. Dobry słuchacz to ten, kto nie tylko raz usłyszał słowo, ale je zachowuje, czyli nieustannie wsłuchuje się w jego przesłanie, nawiązuje z nim stały dialog, szuka i odkrywa jego głębsze znaczenie. Przykładem dynamicznego zachowywania słowa Bożego są uczniowie, którzy po wysłuchaniu paraboli o siewcy "pytali Jezusa, co oznacza ta przypowieść" i w ten sposób mogli głębiej poznać "tajemnice królestwa Bożego" (por. Łk 8, 9). Potrzebny jest trwały wysiłek wnikania w treść słowa oraz czujność, by nieopatrzenie na dobrej glebie serca nie wyrosły ciernie, które mogą być posiane przez nieprzyjaznego człowieka.

Trzeci wreszcie etap owocnego słuchania to wydawanie owocu. Ta część nasion, które padły na ziemię dobrą, "gdy wyrosła, wydała owoc stokrotny". Nasionie rzucone przez siewcę, jest nasieniem wysokiej jakości. Jeśli trafi na dobry grunt, zawsze przyniesie maksymalną ilość owocu. Czy z taką wiarą w moc Słowa Bożego chcę uczestniczyć w wielkopostnych rekolekcjach?