



# Adwentowe Rekolekcje

## ze Słowem Bożym

I tydzień: **2-7 grudnia 2013**

### Propozycje metod rozważania Słowa Bożego

I. ***Namiot Spotkania*** ( w nawiązaniu do Księgi Wyjścia 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) 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 w 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 Słowem Bożym*

**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 („modlitwa”) - 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 pokój.

*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: cfd@salwatorianie.pl www.cfd.salwatorianie.pl*

## **MODLITWA PRZED CZYTANIEM SŁOWA BOŻEGO**

Maryjo, Matko zawierzenia i kontemplacji;  
Ty zachowywałaś w swoim sercu Słowa,  
postawy i gesty Jezusa, rozważałaś je,  
przyjmowałaś z pokorą i odwagą w swoim życiu;  
pomóż nam czytać, medytować i kontemplować Słowo Boże,  
aby poruszało nas do głębi.  
Uproś nam zdolność odkrywania  
przemieniającej potęgi Pisma Świętego,  
w którym Zmartwychwstały Chrystus żyje w mocy Ducha Świętego,  
objawia się każdemu z nas  
otwierając najtajniejsze drzwi naszych serc,  
wchodząc w najskrytsze zakamarki  
naszej świadomości, napełniając nas wolnością,  
pogodą ducha, cichością i pokojem.  
Duchu Święty, Boże! Oświeć nas Słowem,  
spraw, abyśmy brali Je poważnie  
i we wszystkich naszych doświadczeniach  
byli otwarci na to, co Ono objawia,  
byśmy Mu zaufali w naszym życiu  
i pozwolili Mu działać w nas  
według bogactwa Jego potęgi. Amen.

## **Poniedziałek - 2 grudnia**

### **Ew. św. Mateusza, rozdz. 8, w. 5-11**

*Pomodlę się swoimi słowami o dobre słuchanie słowa Bożego. Kilkakrotnie powoli przeczytam odnaleziony tekst z Pisma Św. Co Bóg mówi do mnie osobiście w tym tekście? Czego mnie uczy? Do czego mnie wzywa? Przeczytam poniższe rozważanie i dalej będę szukał słowa dla mnie, dla mojego życia na dziś*

Zbliżę się do Jezusa, który wchodzi do Kafarnaum. Wsłucham się w Jego rozmowę z setnikiem. Będę podziwiał wiarę i prostotę, z jaką setnik prosi Jezusa o zdrowie swojego sługi. Jakie odczucie budzi we mnie rozmowa setnika z Jezusem?

Przypomnę sobie sytuacje, w których potrzebowałem pomocy Jezusa. Co mogę powiedzieć o mojej modlitwie w chwilach po ludzku beznadziejnych? O co dzisiaj najczęściej Go proszę? Co w tej chwili jest największą potrzebą mojego serca? Teraz powiem o tym Jezusowi: .....

„Przyjdę i uzdrowię go” – Jezus gotów jest przychodzić do mnie codziennie i uzdrawiać moje życie. Co najbardziej rani moje życie? Zwierzę się Jezusowi. Zaproszę Go do miejsc, które sprawiają mi największy ból.

U początku Adwentu proszę Jezusa o otwarcie mojego życia na Jego uzdrawiającą moc. W serdecznej modlitwie zaproszę Go do tych miejsc mojego życia, rodziny i wspólnoty, które najbardziej potrzebują Jego oczyszczenia i uzdrowienia.

## **Wtorek - 3 grudnia**

### **Ew. św. Łukasza, rozdz. 10, w. 21-24**

*Pomodlę się swoimi słowami...patrz wstęp wyżej*

Będę kontemplował Jezusa rozradowanego w Duchu Św. Poproszę Go, przeniknął mnie do głębi swoim Duchem i pozwolił smakować w Jego radości. Wsłucham się w Jezusa, który rozmawia ze swoim Ojcem. Usłyszę radość, z jaką wysławia Ojca. Wielbi Go za to, że

będąc Panem nieba i ziemi, upodobał sobie objawić się prostaczkom. Jakie odczucia budzą się we mnie, gdy słucham modlitwy Jezusa? Czy wierzę, że Jezus rozmawia z Ojcem właśnie o mnie i że Ojciec ma we mnie upodobanie?

Jezus uświadamia mi, że jestem szczęśliwcem. Znam Jezusa i Jego Ewangelię. Mogę czytać Jego Słowo, wsłuchiwać się w Niego, gdy opowiada mi o Ojcu. Każdego dnia mogę spotkać Go podczas Eucharystii, gdy ofiaruje siebie Ojcu za mnie.

Z miłością zwrócę się do Jezusa, aby otworzył mnie na Ducha Św. I uczynił szczęśliwym prostaczkiem. Oddam Mu wszystko, co mnie zasmuca i odbiera mi radość życia. Z wielkim pragnieniem serca będę powtarzał: „Przyjdź, Panie Jezu!”.

### **Środa - 4 grudnia**

#### **Ew. św. Mateusza, rozdz. 15, w. 29-37**

*Pomodłę się swoimi słowami...patrz wstęp wyżej*

Zbliżę się do Jezusa, który stoi nad Jeziorem Galilejskim. Poproszę, aby pozwolił mi pójść z Nim na górę. Usiądę obok Niego. W milczeniu będę trwał przy nim i nasycił się Jego obecnością. Dla Jezusa najważniejsza jest moja obecność. Zwrócę uwagę na tłum ludzi, który schodzi się zewsząd. Pozostanę w tłumie. Zbliżę się do niewidomych, niemych, chromych. Zobaczę, jak Jezus przywraca im wzrok, mowę, zdrowie. Ludzie zmęczeni cierpieniem, smutni zamieniają się w zdumiony, uradowany, wielbiący Boga tłum.

Co jest moją największą raną? Co najbardziej mnie boli, co przeszkadza mi żyć? O co chciałbym Go prosić?

Odnajdę wzrok Jezusa. Zobaczę w Jego oczach miłość i żal. Patrzy na głodnych... i na mnie. Czy potrafię dostrzec czułość, z jaką na mnie spogląda? Będę wpatrywał się w Jezusa i prosił, aby przeniknął mnie swoją miłością.

Jezus widzi do głębi każdy mój głód. Chce Go zaspokoić. Co jest moim największym głodem? Oprę głowę na Jego piersi i będę powtarzał: „Tylko TY możesz zaspokoić mój głód”.

## **Czwartek - 5 grudnia**

### **Ew. św. Mateusza, rozdz. 7, w. 21 i 24-27**

*Pomodlę się swoimi słowami...patrz wstęp wyżej*

Jezus daje mi program na Adwent, na całe życie: postawić w centrum swojej codzienności wolę Ojca. Zwrócę uwagę na stanowczy ton, z jakim mi o tym mówi. Jakie przeżycia wywołują we mnie Jego słowa? Czy w życiu faktycznie szukam woli Boga, czy ja rozeznaję? Jezus przestrzega mnie przed życiem budowanym na pozorach. Autentyczne szukanie woli Bożej sprawdza się w konkretnych postawach życia, a nie w uroczystych deklaracjach, jak przyrzeczenia sakramentalne czy śluby. Jezus pokazuje drogę, która gwarantuje mi życie stabilne i autentyczne. Jest nią Jego słowo. Może ono stać się dla mnie oparciem w każdej trudnej sytuacji. Jeśli zdecyduję się nim żyć, moje życie zacznie się zmieniać. Bez Jego słowa buduję życie na piasku.

Które Słowo jest dla mnie do dziś największym oparciem? Odnajdę je w Biblii. Będę częściej wracał do niego na modlitwie. Spróbuję je zamienić w akt strzelisty. Mogę je zapisać i powtarzać przy zwykłych czynnościach dnia.

## **Piątek - 6 grudnia**

### **Ew. św. Mateusza, rozdz. 9, w. 27-31**

*Pomodlę się swoimi słowami...patrz wstęp wyżej*

Zbliżę się do niewidomych, którzy wołają za przechodzącym Jezusem. Przypatrzeć się im. Wsłucham się w ich głośnie, uporczywe wołanie: „Ulituj się nad nami...”. Zwrócę uwagę na wytrwałość i determinację niewidomych. Zobaczę, jak Igną za swoją biedą do Jezusa. Wierzą, że może ich uzdrowić. Z jaką dolegliwością serca sobie nie radzę już od dłuższego czasu? Od jak dawna noszę ją w sobie? Co przeważa we mnie: wiara czy zwątpienie? Dołączę do niewidomych i spróbuję wykrzyknąć wszystko przed Jezusem.

Będę wpatrywał się w gest Jezusa, który dotyka oczu niewidomych i mówi: „Według wiary waszej niech się wam stanie”. Poproszę

usilnie Jezusa, aby dotknął we mnie tych wszystkich miejsc, w których moja wiara jest słaba, w których kuszony jestem do zwątpienia i buntu przeciw Niemu.

„I otworzyły się ich oczy...”. zbliżę się do Jezusa. Wpatrzę się w Jego twarz i będę gorąco prosił, aby otworzył moje oczy na jego codzienne gesty dobroci. Zachowam w sercu modlitwę: „Otwórz oczy mego serca, abym przeczuwał Twoje dotknięcia...”.

### **Sobota - 7 grudnia**

#### **Ew. św. Mateusza, rozdz. 9, w. 35 i rozdz. 10 w. 1, 5 i 6-8**

*Pomodłę się swoimi słowami...patrz wstęp wyżej*

Wyobrażę sobie Jezusa, jak przychodzi do mnie i mówi: „Dopuszcz mnie do siebie. Pozwól mi uleczyć twoje chore serce”. Czy Mu ufam? Czy chcę Go wprowadzić do tych przestrzeni życia, w których czuję się bardzo samotny i bezradny? Jezus chce mi posyłać ludzi, którzy będą mnie zbliżać do Niego. Czy modłę się o to? Przywołam w sercu najbliższe osoby, które pokazały mi Jezusa z bliska. Są Jego darem dla mnie. Za kogo chciałbym dziękować Mu najbardziej?

Zbliżę się do Jezusa razem z dwunastoma. Wsłucham się w Jego słowa. Uświadomię sobie, że daje mi moc, abym zbliżając się do Boga, pomagał innym zdrowieć i nawracać się od złych duchów. Pomyślę o bliskich, którzy najbardziej mnie potrzebują. Czy wierzę, że mogę im pomóc?

Jak co raku tak i teraz otrzymuje w darze Adwent: czas modlitwy, nawrócenia, zdrowienia. Pomyślę, w jaki sposób chciałbym spożytkować obecny czas i jak dzielić go z innymi – w rodzinie i we wspólnocie.

*(rozważania na podst.*

*„Modlitwa Ewangelią na każdy dzień.  
Wprowadzenia do modlitwy Słowem  
na wszystkie dni roku liturgicznego.*

*1 Okres Adwentu i Narodzenia Pańskiego.”*

*Ks. Krzysztof Wons SDS, Wydawnictwo Salwator 2006)*