

Czytanie, medytacja, modlitwa, działanie.

Praktykowanie lectio divina to zatrzymanie się na jednym słowie lub frazie oraz, jak mówi św. Ignacy, "smakowanie" tekstu. U wielu osób, którym nie odpowiada posługiwanie się wyobraźnią w modlitwie, ta metoda sprawdza się bardzo dobrze. Polega ona na medytacyjnym czytaniu fragmentu Pisma Świętego i zatrzymywaniu się na każdym słowie lub wyrażeniu, które wydaje się znaczące. W Ćwiczeniach duchowych św. Ignacy mówi, że modląc się powinien zatrzymać się nad danym słowem lub wyrażeniem "tak długo, jak długo będzie znajdować [różne] znaczenia, porównania, smak i pociechę w rozważaniach odnoszących się do tego słowa".

Sięgnijmy do Psalmu 23, który rozpoczyna się frazą: "Pan jest moim pasterzem". Jeden z jego wersetów brzmi: "Pozwala mi leżeć na zielonych pastwiskach". Być może pociąga cię taka perspektywa odpoczynku. Jeśli jesteś osobą zabieganą albo zestresowaną możesz po prostu spocząć w Bogu. Być może Bóg w tej modlitwie chce po prostu wlać w twoje serce trochę pokoju.

Czytając o "zielonych pastwiskach", odczuwasz niespodziewany smutek? Być może nie dostrzegasz w swoim życiu zbyt wielu zielonych pastwisk. Podziel się z Bogiem swoim smutkiem; pocuj nową bliskość Boga, który pragnie pocieszyć cię w smutku.

Możesz także czuć radość. Może to być czas na wyrażenie Bogu wdzięczności za twoje "zielone pastwiska". Być może Bóg prosi cię, abyś uważniej przyjrzał się tym "zielonym pastwiskom", których nie dostrzegasz. Wszystkie te treści mogą wynikać z prostej frazy.

Ignacy podkreśla, że **lectio divina wymaga odprężenia**. Nie należy się spieszyć ani spodziewać wielkich "rezultatów". Modlitwa nie jest "produkowaniem". Daj sobie czas. Jak Ignacy pisze w Ćwiczeniach, musimy zwolnić: "Jeśli ten, co kontempluje (...), znajdzie w jednym słowie albo w dwóch słowach tak dobrą i obfitą treść do rozmyślenia, smak w niej i pociechę, niech się nie stara iść dalej, choćby i cała godzina zesłała mu na tym, co znalazł". Zwróć także uwagę na wyrażenia, które cię odpychają. Przypuśćmy,

że czytasz o "ciemnej dolinie" i czujesz lęk. Może masz ochotę prześlizgnąć się szybko ponad tymi słowami. Albo czujesz wręcz fizyczną niewygodę. Może pojawić się pokusa, żeby iść dalej, ale być może Bóg chce spotkać się z tobą właśnie w tym miejscu, w którym pojawia się jakiś opór. Bądź uważny. Opór jest jednym z owoców modlitwy, obok emocji, intuicji i wspomnień.

Opór jest często zaproszeniem do tego, żeby związane z nim odczucia głębiej przemodlić lub przemyśleć. Dlaczego czujesz opór? Czy potrzebujesz uwolnić się od czegoś, co nie pozwala ci głębiej kochać Boga? Dlaczego boisz się ciemnych dolin? Być może brak ci zaufania w to, że Bóg się o ciebie troszczy? Mogą powrócić do ciebie wspomnienia trudnych okresów z przeszłości, kiedy doświadczyłeś troski ze strony przyjaciół, rodziny, współpracowników, i dostrzeżesz w tym rękę Boga. Przyjrzyj się swojemu oporowi; może cię to wprowadzić na nowy poziom zaufania lub poznania siebie.

Podobnie dzieje się w modlitwie. Gdy czujesz niechęć przed podjęciem w modlitwie jakiejś konkretnej sprawy, znaczy to, że prawdopodobnie wzbranasz się przed przyjrzeniem się jakiemuś pilnemu problemowi, albo że jest to kwestia, która wymaga uwagi. Być może Bóg chce cię właśnie pocieszyć albo wyzwolić ze stanu, który jeden z moich kierowników duchowych określił jako brak wolności, a Ignacy - jako "nieuporządkowane przywiązanie". Dlatego wokół tego konkretnego tematu gromadzi się tak wiele "emocji"

W takich chwilach **Bóg daje nam szansę**, abyśmy przestali się opierać i pozwolili uzdrowić. A także wyzwolić.

Tekst pochodzi z książki Jamesa Martina SJ

"Jezus i ty. Modlitwa w życiu codziennym"



„Przede wszystkim — **wyjaśnił Papież** — trzeba rozpoznać Jezusa, poznać i rozpoznać. Apostoł Jan na początku swojej Ewangelii mówi, że wielu Go nie rozpoznało: uczeni w prawie, najwyżsi kapłani,

skrybowie, saduceusze, pewni faryzeusze”. Więcej, „prześladowali Go, zabili Go”. A zatem „pierwszą postawą jest poznanie i rozpoznanie Jezusa; szukanie wiedzy o tym, jaki był Jezus: czy mnie to interesuje?” **Chodzi o pytanie, stwierdził Franciszek, „które musimy zadać sobie wszyscy: interesuje mnie poznanie Jezusa, czy też interesuje mnie bardziej telenowela, plotki i ambicje, a może poznanie życia innych ludzi?”**

Mówiąc krótko, trzeba „poznać Jezusa, żeby móc Go rozpoznać”. I „do tego, by poznać Jezusa, jest modlitwa, Duch Święty, owszem”; ale dobrym sposobem jest „sięganie do Ewangelii codziennie”. Papież powiedział, że miałby „ochotę zapytać: ilu z was sięga po Ewangelię codziennie i czyta jej fragment? I poprosić, żebyście podnieśli rękę: ale nie zrobię tego, bądźcie spokojni!”. Ważne jest, powiedział, żeby nosić ze sobą zawsze egzemplarz Ewangelii, chociażby „wydanie kieszonkowe, które jest małe, żeby nosić je w kieszeni, w torbie, zawsze ze sobą”. Powiada się, mówił dalej Papież, że „św. Cecylia miała Ewangelię blisko serca: bardzo blisko!”. I tak, kiedy się ją ma zawsze w zasięgu ręki, można „codziennie czytać fragment Ewangelii: to jedyny sposób, by poznać Jezusa”, by dowiedzieć się „co robił, co mówił”. Rzeczą o podstawowym znaczeniu, mówił dalej Papież, jest „czytanie dziejów Jezusa: tak, Ewangelia jest historią Jezusa, żywotem Jezusa, jest samym Jezusem, to Duch Święty ukazuje nam tam Jezusa”. Z tego powodu Franciszek ponowił swoją radę: **„Bardzo was proszę, róbcie to: codziennie czytajcie fragment Ewangelii, mały, trzy minuty, cztery, pięć”** Czytając Ewangelię osiąga się zrozumienie; „a to pracuje wewnątrz: to Duch Święty wykonuje tę pracę później. To jest ziarno. Tym, kto sprawia, że ziarno kiełkuje i rośnie, jest Duch Święty”.

Jeśli pierwszym zadaniem jest „rozpoznanie Jezusa, poznanie Jezusa”, drugie zadanie zasugerowane przez Papieża odnajdujemy również w „liturgii, na początku, przed kolektą, a potem w psalmie responsoryjnym: trzeba wielbić Jezusa, jest Bogiem!”. Trzeba „wielbić Boga”, stwierdził Papież, dodając: „Słowami psalmu modliliśmy się: 'Wielbimy Pana razem z Jego aniołami'” (Psalm 96). I jeśli „anioły Go wielbią” naprawdę,

to dobrze będzie zapytać, „czy wielbimy Go i my”. Bardzo często, powiedział Franciszek, modlimy się do Jezusa, by prosić Go o coś lub podziękować za coś. I „to wszystko jest dobre”, ale prawdziwe pytanie brzmi, czy wielbimy Jezusa. „Pomyślmy o dwóch sposobach wielbienia Jezusa”, powiedział Franciszek. Istnieje „milcząca modlitwa uwielbienia: **'Ty jesteś Bogiem, Ty jesteś Synem Bożym, wielbię Cię'**” To jest „wielbienie Jezusa”. Lecz następnie musimy również „usunąć z naszego serca inne rzeczy, które wielbimy”, które interesują nas bardziej. Musi być tam „tylko Bóg, inne rzeczy są użyteczne, jeśli są nastawione na Boga, służą mi, jeśli potrafię wielbić tylko Boga”. Dlatego musimy „wielbić Boga, wielbić Jezusa, poznawać Jezusa przez Ewangelię, **Nie trzeba bowiem sięgać po „rzeczy dziwne lub trudne” - powiedział Papież Franciszek podczas Mszy św. odprawionej 9.01.2017 r. w kaplicy Domu św. Marty.**

www.opoka.org.pl

Komentarze do Ewangelii św. Jana Jakże często jesteśmy jak ten dworzanin, który zagadnięty przez Filipa, podczas czytania w drodze Pisma Świętego, czy rozumie co czyta? - odpowiedział: **Jak mam rozumieć, skoro mi nikt nie wytłumaczył?** Wsłuchujemy się nabożnie w tekst Ewangelii podczas niedzielnej Mszy świętej i równie ochoczo wracamy do swojego świeckiego życia. Ojciec Augustyn „rozpakowuje” dla nas prezent Słowa Bożego zamknięty w skrzyni Pisma Świętego. Moim dziełem, które napędza mnie do życia, jest głoszenie Ewangelii. Zanim ją jednak wygłoszę, najpierw spisuję, medytuję, myślę - wpatruję się wewnątrz. Spisuję moje dzieło życia dzień po dniu, bo zależy mi, by inni uwierzyli Jezusowi i przedostali się z tego świata, który jest jak obóz koncentracyjny, do świata, który jest szczęściem. **To jest sens mojego życia.**
o. Augustyn Pelanowski

I niech nikt nie sądzi, że pragnę w krótkich słowach przedstawić treść tej księgi, która zawiera wszystko, co dotyczy Pana;

albowiem przepowiada zrodzonego z Dziewicy Emmanuela, Zbawcę wszystkich narodów, mówi o Jego wielkich czynach i znakach, o Jego śmierci i złożeniu do grobu, Jego zmartwychwstaniu i powrocie z otchłani. A cóż powiem o przyrodzie, etyce, rozumowaniu? Bo przecież ta księga zawiera wszystko, co mówią Pisma i wszystko, cokolwiek ludzki język zdoła wypowiedzieć, i ludzki umysł pojąć. Sam prorok to stwierdza w tych słowach: "Każde objawienie jest dla was jakby słowami zapieczętowanej księgi. Daje się ją temu, który umie czytać, mówiąc: czytaj ją, prosimy. On zaś odpowiada: nie mogę, bo ona jest zapieczętowana. Albo dają księgę takiemu, który nie umie czytać, mówiąc: czytajże to, a on odpowiada: Nie umiem czytać.

Nieznajomość Pisma świętego jest nieznajomością Chrystusa

Spełniam to, co mi zostało polecone, posłuszny przykazaniu Chrystusa mówiącego:

"Badajcie Pisma" oraz: "Szukajcie, a znajdziecie"; bo nie chcę usłyszeć tego, co On powiedział Żydom: "Jesteście w błędzie, nie znając Pisma ani mocy Bożej".

Apostoł Paweł napisał, że Chrystus jest mocą i mądrością Bożą; otóż ten, kto nie zna Pisma, nie zna mocy i mądrości Bożej. A zatem nieznajomość Pisma jest nieznajomością Chrystusa.

Z Komentarza świętego Hieronima, kapłana, do Księgi proroka Izajasza (nr 1-2).

Cichy Przyjaciel Nr 6

„Na początku było Słowo ,a Słowo było u Boga i Bogiem było Słowo.



Ono było na początku u Boga. Wszystko przez Nie się stało, a bez Niego nic się nie stało, [z tego], co się stało. W Nim było życie, a życie było światłością ludzi, a światłość w ciemności świeci i ciemność jej nie ogarnęła." J1,1-5

„Mój dziadek na kilka dni przed śmiercią pozostawił mi w spadku testament:

- Będiesz Biblię nieustannie czytał — powiedział do mnie. Będziesz ją kochał więcej niż rodziców... Więcej niż mnie... Nigdy się z nią nie rozstaniesz... A gdy się zestarzejesz, dojdiesz do przekonania, że wszystkie książki, jakie przeczytałeś w życiu, są tylko nieudolnym komentarzem do tej jedynej Księgi..."

(Krąg biblijny, Warszawa 1986,). Romana Brandstaettera (1906-1987), przeszedł z judaizmu na katolicyzm:

Kontakt cp.cichy.przyjaciel@gmail.com