

ks. Zbigniew Paweł Maciejewski

Praktyczny Kurs Modlitwy

*Czy chcesz wreszcie poznać
prosty sposób modlitwy,
który zmieni Twoje życie?*

Wydanie II, mocno poszerzone

Winnica 2020

© Copyright by Fundacja Nasza Winnica

© Copyright by ks. Zbigniew Paweł Maciejewski

Redakcja

Zespół

Rysunki

ks. Jarosław Bukowski

Projekt okładki

ks. Krzysztof Drzazgowski

ISBN 978-83-953893-8-2

Fundacja Nasza Winnica

pl. Jana Pawła II 3, 06-120 Winnica

tel. 501 231 895

fundacja@funawi.pl <http://funawi.pl>

Wstęp

Książeczka, którą masz w ręce, nauczy cię metody modlitwy zwanej *lectio divina* (wymawiamy lekcjo diwina). To co poznasz jest bardzo uproszczoną wersją tej metody, choć zachowującą wszystkie jej istotne elementy.

Metoda jest bardzo prosta, ale niezwykle owocna. Przekonasz się o tym jeśli nie tylko przeczytasz tę książeczkę, ale zaczniesz stosować się do jej propozycji.

ks. Zbigniew Paweł Maciejewski

Fundacja Nasza Winnica

Od Litery Do Wiary

Rzeczy Dobrze Pomyślane

zapraszam: **funawi.pl**

Zapraszam do modlitwy

Nie znam ciebie bliżej ale mogę snuć pewne domysły.

Zapewne chcesz się modlić a przynajmniej nad tym się zastanawiasz. Zapewne też nie bardzo wiesz jak to robić, albo chcesz sprawdzić swoje sposoby modlitwy lub je udoskonalić.

Dlatego sięgnąłeś po tę małą książeczkę.

Nie będzie tu wielkiego teoretyzowania. Nie będę omawiał historii modlitwy, uzasadniał, że jest potrzebna, przypuszczam, że jesteś do tego przekonany. Nie będę też prezentował wszystkich sposobów modlitwy.

Celem tej książeczki - kursu jest nauczenie cię jednej, konkretnej metody modlitwy. Jest to modlitwa związana nieodłącznie z Pismem Świętym. Ma ona swoją starożytną nazwę ***lectio divina***.

Moim zamiarem było maksymalnie uprościć tę metodę, by została w niej tylko istota, niezmacona żadnymi udoskonaleniami i zbytnim teoretyzowaniem.

Będzie to metoda bardzo prosta, ale - zaręczam - bardzo skuteczna. Oczywiście nie chodzi tu o żadną magię i sztuczki, ale o owoce, których się doczekasz idąc wiernie prostą drogą, którą ci wskażę.

Jak pójdziesz tą drogą i będziesz cierpliwy, to dojdiesz.

Cały kurs składać się będzie z kilku lekcji - rozdziałów. Podawać będę pewną treść i dawać pewne zadania. Nie od przeczytania treści zależy powodzenie tego kursu, ale właśnie od wykonywania zadań.

Dlatego mówię bardzo poważnie – wykonuj zadania.

Będziesz potrzebował do tej modlitwy Biblii. Zadbaj, by był to jakiś dobry współczesny przekład. Jeśli masz słaby wzrok nie zapomnij

o okularach. Będziesz potrzebował 15 minut czasu dobrej jakości. Mówiąc o dobrej jakości myślę o twojej kondycji fizycznej i psychicznej, oraz o tym, by nikt i nic ci nie przeszkadzało.

Czasem pomodlisz się w ten sposób w kościele, czasem może na jakimś spacerze. Najczęściej jednak, - tak przypuszczam, - modlić się będziesz w domu.

Pozycja ciała w czasie tej modlitwy powinna być *godna i wygodna*, każdy niech znajdzie swój balans między tymi wymaganiami. Z jednej strony świadomość, że rozmawiasz z Bogiem, domaga się wyrażenia ciałem twojego szacunku, z drugiej zaś strony bolący kręgosłup czy kolana, czy drętwiejące nogi, nie pomogą ci w modlitwie.

Póллеżenie w fotelu z nogą na nodze, pewnie dla większości będzie zbyt wygodne i mało godne. Klęczenie zaś na kamiennej posadzce jest zapewne godne, ale mało wygodne.

Mam nadzieję, że to rozumiesz. Dobrą formą, często praktykowaną, jest *klęczenie-siedzenie* na małej ławeczce. Dla większości zapewne, najprościej będzie po prostu siedzieć na krześle przy stole.

+ ZADANIE +

Weź swoją Biblię i połóż ją, jeszcze zamkniętą, przed sobą. Skup się i wzbudź wiarę, że słowa zawarte w tej księdze są absolutnie różne od wszelkich innych słów. Masz przed sobą Słowo Boże.

Otwórz Biblię i znajdź Ewangelię Mateusza. Jeśli masz całą Biblię – Stary i Nowy Testament to Ewangelię Mateusza znajdziesz zaraz na początku Nowego Testamentu. Twoim zadaniem będzie przeczytać piąty, szósty i siódmy rozdział Ewangelii. Te rozdziały nazywane są często "Kazaniem na górze".

Zajmie ci to około 15-20 minut.

Jeśli jesteś zupełnie początkujący to podpowiem ci, że w tekście Biblii niezależnie od wydania i tłumaczenia znajdziesz duże numery dodane kilkaset lat temu, które dzielą tekst właśnie na rozdziały. Znajdziesz też małe numery, które z kolei dzielą rozdziały na wersety.

To wszystko, zapraszam do czytania.

Metoda w pigułce

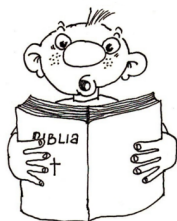
Mam nadzieję, że nie przeszedł ci jeszcze apetyt na modlitwę metodą *lectio divina*?

Przejdźmy od razu do konkretnego. Najpierw powiem "co i jak?". Odpowiedź na pytanie "dlaczego tak?" znajdziesz w późniejszych lekcjach.

Istotą tej metody jest jej podział na trzy części. Każdą część określam krótkim słowem – wezwaniem: **czytaj, powtarzaj, mów.**

Czytaj, powtarzaj, mów. Tylko trzy słowa. Jeśli je zapamiętasz, to tym samym zapamiętasz całą strukturę modlitwy. Po pierwsze: czytaj! Po drugie: powtarzaj! I po trzecie: mów.

Teraz kilka słów na temat każdego z istotnych punktów modlitwy. Na początek oczywiście "czytaj".



- 1. Czytaj**
- 2. Powtarzaj**
- 3. Mów**

Do czytania wybierz dłuższy fragment tekstu - przynajmniej jeden rozdział. Na początek polecam ci te trzy rozdziały Ewangelii Mateusza, które czytałeś wczoraj.

Jednak nie zakładaj, że przeczytasz wybrany tekst w całości. Może się zdarzyć, że już pierwszy werset będzie tym fragmentem, nad którym powinieneś zatrzymać się dłużej. Może też być tak, że czytać będziesz dobrych kilka minut.

Od czego zależy długość przeczytanego tekstu? Kiedy należy przerwać i zakończyć ten etap?

Odpowiedzią jest słowo: **"poruszenie"**. Czytaj tekst ze świadomością i wiarą, że jest to Słowo Boga skierowane do Ciebie. Czytaj i uważaj na to, co się z tobą dzieje, zwracaj uwagę na swoje wewnętrzne poruszenia.

Poruszenie to nic niezwykłego. Coś cię porusza, czyli wywołuje pewne emocjonalne reakcje, odczucia, wrażenia, bo staje się dla

ciebie szczególnie ważne, zaskakująco mądre, albo piękne, dziwne, zagadkowe, albo też budzące sprzeciw czy opór.

I teraz rzecz ważna. To poruszenie, wyrażone na jakikolwiek sposób, potraktuj jako sygnał od Boga, że ten werset jest dla ciebie, że Bóg dzisiaj zwraca twoją uwagę na to właśnie i chce ci coś powiedzieć.

Poruszenie to sygnał, że kończy się etap czytania. Nie czytaj już więcej, choćby poruszenie nastąpiło już w pierwszych zdaniach czytanego tekstu. W naszej metodzie chodzi nie o PRZEczytanie, ale o znalezienie fragmentu do dalszego etapu.

Pamiętaj, że poruszenie nie musi być emocjonalnym wstrząsem. Mogą być sytuacje, że nad jakimś tekstem zapłaczesz czy dostaniesz gęsiej skórki, ale zwykle będzie to bardziej łagodne, delikatne, subtelne. Po prostu poruszenie a nie trzęsienie ziemi. Stąd

potrzeba pewnej uwagi, czujności i wrażliwości, by to poruszenie wychwycić.

Nie bądź też wybredny i łakomy, nie szukaj wrażeń, nie dawaj się skusić nadziei, że za chwilę coś cię poruszy bardziej.

Tekst, który porusza, swoimi rozmiarami, nie będzie długi. Najczęściej będzie to jeden werset lub jego część. Czasem dwa wersety albo dwa wyrazy, albo nawet jeden.

Gdy znalazłeś już "swój" tekst, przejdź do etapu drugiego. Drugi etap to powtarzanie fragmentu tekstu, który cię poruszył. Starożytni używali tu terminu "meditatio". Specjalnie nie używam tego słowa, bo może ono odstraszyć swoją tajemniczością. Wiedźmy jednak, że pierwotne, łacińskie znaczenie słowa "meditatio" to "powtarzanie". Kiedyś pewien łaciński poeta napisał w swoim wierszu, że pastuszek "medytował" na flecie. Znaczyło to, że powtarzał wciąż ten sam, niedługi, motyw muzyczny.



1. Czytaj
2. **Powtarzaj**
3. Mów

W tej części skoncentruj się tylko na znalezionym urywku i... po prostu go powtarzaj. Czytaj go wielokrotnie - raz, drugi, trzeci, czwarty, piąty... - powoli, jakby smakując - całość wersetu lub jego fragmenty.

Czytając możesz akcentować różne części i wyrazy wersetu. Możesz się zastanawiać a nawet czuć wewnętrzny sprzeciw wobec prostoty tego drugiego etapu. Tak po prostu powtarzać, czytać w kółko, nic więcej?

Otóż... nic więcej. Z wytłumaczeniem "dlaczego tak", pozwól, wstrzymam się do kolejnej lekcji. Teraz tylko proszę o zaufanie.

Zatem powtarzaj – spokojnie czytaj tekst pięć, osiem czy dziewiętnaście razy. Nie jest ważne ile – nie licz tego. Wielokrotne czytanie sprawi, że nauczysz się wersetu na pamięć. Możesz odłożyć Biblię, zamknąć oczy, jeśli ci to pomaga, i powtarzać go już z pamięci raz, drugi, trzeci, piąty, dziewiąty. Nie licz, tylko smakuj i ciesz się, i zachowaj spokój.



1. Czytaj
2. Powtarzaj
3. **Mów**

Przy tej medytacji w naturalny sposób będziesz chciał zrozumieć ten tekst i zapewne, w wielu przypadkach, przyjdzie do ciebie jakieś zrozumienie, ale nie przejmuj się tym, jeśli nie będziesz rozumiał. Powiem więcej – nawet nie nastawiaj się na rozumienie. Po prostu powtarzaj, staraj się, by angażować na tym etapie serce – kochaj to, że Bóg jest z Tobą i do ciebie mówi.

I znowu "dlaczego tak"? Przyjdzie czas, kiedy to wyjaśnię. Na razie zaufaj.

Kiedy się nasycisz powtarzaniem, kiedy po prostu uznasz, że wystarczy, przejdź do etapu trzeciego. Ten etap to "mówienie do Boga".

Poprzednio "nadstawiałeś ucha" a teraz odpowiadasz, mówisz do Niego. W ten sposób wypełnia się definicja modlitwy – rozmowa z Bogiem.

Nie będziesz się tu z zasady modlił żadnym gotowym tekstem. Twoja modlitwa tutaj będzie miała spontaniczny charakter –

użyjesz własnych słów. Częściej pewnie będzie to bardziej twoja aktywność, ale czasem możesz też być "porwany" przez Boże natchnienie. Wtedy modlitwa stanie się bardziej działaniem Boga w tobie niż twoim działaniem. Trudno przewidzieć, co przyniesie modlitwa, jaki dokładnie charakter i kierunek przybierze.

Może to być zarówno przeproszenie, prośba jak też dziękczynienie i uwielbienie. Czasem dłużej, czasem krócej. Po prostu mów do Boga, ze świadomością i wiarą, że On słyszy. Mów Mu to, co chcesz mu powiedzieć.

A jak powiesz Mu już wszystko to po prostu zakończ.

+ ZADANIE +

Przeczytaj opis metody raz jeszcze i... po prostu pomódl się w ten sposób. Rób to przez kolejne dni.

Pamiętaj:

1. czytaj tak długo aż cię coś poruszy,
2. nad tym, co cię porusza zatrzymaj się i powtarzaj tak długo aż ci zapadnie w myśl i serce,
3. zacznij mówić do Boga.

Proponuję byś na początek wziął znany ci już fragment Ewangelii Mateusza – Kazanie na górze, czyli rozdziały piąty, szósty i siódmy tej ewangelii.

Dopowiedzenie 1.

Ile czasu? Ile razy?

Jestem ogromnie ciekaw, jak ci wyszło? Masz za sobą pierwszą próbę modlitwy metodą *lectio divina*?

Mam kilka dopowiedzeń, których nie podałem wcześniej, by nie zaciemniać sprawy. Warto jednak, byś je poznał.

Najpierw kwestia przygotowania. Mam nadzieję, że czujesz, iż warto się do modlitwy przygotować. Z biegu, "z dworu", w pośpiechu, będzie trudno.

Zatem przygotuj się. Całość modlitwy poprzedź chwilą wyciszenia, skupienia. Usiądź sobie, posiedź chwilę, weź kilka głębszych oddechów. Pozwól, by uspokoiło się tętno, uspokoił oddech.

Potem pomódl się do Ducha Świętego z prośbą o dobre owoce. Możesz to zrobić

spontanicznie, własnymi słowami lub skorzystać z gotowej modlitwy.

Gotowa modlitwa to choćby taka:

"Duchu Świąty, otwórz mój umysł i serce na Boże Słowo. Niech Słowo umacnia mnie i przemienia, bym mógł wydać owoc dobrego i prawego życia z Jezusem Chrystusem. Amen."

Jak się pomodlisz – wejdź w metodę.

Częste pytanie dotyczące tej metody to ile czasu ma trwać każdy z punktów metody? Powinno to być już jasne, ale powtórzę raz jeszcze, że tu nie ma żadnych reguł. Generalnie jest to źle postawione pytanie. Nie czas się tu bowiem liczy, ale pewne cele. Oprócz celów, ich osiągnięcia, ważną rolę odgrywać będzie twój wrodzony temperament a także nastrój i samopoczucie w danym dniu.

W pierwszym etapie celem jest "odnalezienie" wersetu, fragmentu dla ciebie, na tu i teraz, na daną chwilę. Odnajdujesz ten fragment

czytając tekst i zwracając uwagę na twoje wewnętrzne reakcje, poruszenia. Jeśli je w sobie zauważysz to "stop", koniec czytania.

Poruszenia o których mówię (przypomnienie z poprzedniej lekcji) będą zazwyczaj delikatne, subtelne. Nie spodziewaj się emocjonalnych wstrząsów, powalenia na ziemię. Tak się może zdarzyć, jednak najczęściej będzie to spokojne, ale wyraźne zatrzymanie twojej uwagi.

A ile razy powtarzać fragment w drugim etapie? Znowu źle postawione pytanie. Nie liczymy tego. Paciorki różańca są tu bezużyteczne. Nie odmierzamy też czasu. Sami subiektywnie ustalamy, że już wystarczy. Na pewno jednak nie należy się spieszyć.

Może pomoże takie kulinarne odniesienie. Gdy jemy kolację w wykwintnej restauracji, to nie chodzi tu o zaspokojenie głodu tylko, ale nacieszenie się posiłkiem, smakowanie go,

pewne celebrowanie. Nie połykamy w pośpiechu, nie staramy się zjeść jak najszybciej. Gryziemy, żujemy, powoli połykamy, bierzemy małe kęski.

Wykwintne restauracje bardzo rzadko odwiedzamy sami. Zwykle jesteśmy tam z kimś, zwykle kimś ważnym. W sumie to ważniejszy jest ten ktoś niż sam posiłek. Nie chodzi, by się najeść, chodzi, by jeść z tym kimś, z kim się w restauracji spotykamy.

Tak samo powinniśmy postąpić z fragmentem. Nie chodzi o szybkie połknięcie, "zaliczenie", ale "rozgryzienie go", wyczucie jego "smaku", nacieszenie się tym. I znowu nie chodzi o samo jedzenie, o same słowa, ale o to, by nacieszyć się obecnością tego, kto do nas mówi, nacieszyć się obecnością Boga.

W tej metodzie każdy będzie miał swój sposób, swoją wrażliwość i swoje tempo. I każde będzie dobre, byle nie stracić z oczu (czy raczej serca), tego, kogo szukamy.

Pójdź dalej, jak poczujesz, że wystarczająco długo "przegryzasz" to słowo w swoim umyśle i sercu. Dla jednych trwać to będzie pół minuty dla innych kilka minut.

A ile w trzecim etapie mam mówić do Boga? Boże daj cierpliwość, jeszcze się nie nauczyłeś, że nie o czas chodzi?

W trzecim etapie powiedz wszystko co masz do powiedzenia, ani mniej, ani więcej. Pamiętaj tylko, że nie chodzi tu o raport żołnierza (ciebie) czy rozkaz dowódcy (Boga). Pamiętaj, że jest to spotkanie osób, które się kochają. Ich rozmowa będzie miała taki właśnie charakter. Czasem nawet w tej rozmowie słowa będą niepotrzebne, ważna będzie obecność, jej przeżywanie.

Mów do Boga to, co chcesz Mu powiedzieć, dziękuj, przepraszaj, proś, uwielbiaj. Nie za każdym razem użyjesz wszystkich rodzajów modlitwy, nieważna jest kolejność, nieważna jest długość.

Ważna jest szczerść i miłość.

Widzisz zatem, że nie ma reguły dotyczącej długości każdego etapu. Zatem nie ma możliwości określenia ile ma trwać całość.

Jednak ileś minut to będzie trwać – pięć, dziesięć, dwadzieścia jeden. Zwykle też twój czas będzie ograniczony. Zatem po przejściu tego całego, trzyetapowego cyklu, zorientuj się ile minut minęło.

Tylko dziesięć? A masz jeszcze trochę czasu? To zacznij wszystko od nowa, czytając dalej biblijny tekst, od fragmentu na którym poprzednio stanąłeś.

Skończyłeś i nie masz już czasu? Krótko podziękuj Bogu za ten czas i idź do obowiązków.

Jeszcze raz powtórzę: długość trwania jednego cyklu jest sprawą bardzo indywidualną. Jeden człowiek może być cholerykiem, inny natomiast flegmatykiem, każdy będzie potrzebować innego czasu - to

jasne. W czasie kwadransa można zmieścić zarówno jeden jak i trzy cykle. Ważne tylko, by na każdym etapie podchodzić do sprawy z należytą uwagą i rzetelnością.

+ ZADANIE +

Czytaj dalej Kazanie na górze z Ewangelii Mateusza (Mt 5-7) lub rozpocznij lekturę Pierwszego Listu Jana. Korzystaj oczywiście z poznanej metody. Czytając, pamiętaj o wierności metodzie. Nie chodzi o jak najszybsze przeczytanie tej księgi - przeciwnie - czytaj wolno i "delektuj się" tym słowem.

Staraj się być wierny codziennej modlitwie. Módl się tak każdego dnia.

Poprzez metodę, którą poznałeś możesz przygotować się do niedzielnej Eucharystii. W Internecie znajdziesz bez problemu czytania, które usłyszysz później w kościele.

Dopowiedzenie 2.

Nie o rozum tu chodzi, ale o spotkanie z Bogiem

Mam nadzieję, że próbujesz się modlić proponowaną metodą. Prawda, że jest prosta?

W tym dopowiedzeniu chcę cię przestrzec przed pewnym nastawieniem. Otóż, gdy bierzemy do ręki Pismo Święte to częstym naszym nastawieniem jest... próba zrozumienia tego Pisma. Chcemy pojąć konkretnie, co tam jest napisane, co to ma znaczyć dla naszego życia, jaka jest wola Boża i jak mamy ją realizować. Chcemy zrozumieć każde słowo, każde zdanie, każdy fragment.

To nie jest złe nastawienie. To oczywiste, że chcemy rozumieć. Po to mamy rozum. Nie może jednak to być jedyne nastawienie. Nie może też mieć charakteru ultymatywnego –

albo zrozumieć, albo umrzeć, albo zrozumieć, albo przestać czytać.

Obrazowo chciałbym to wytłumaczyć na przykładzie małżeństwa – męża i żony. Jaki jest cel małżeństwa? Czy taki, że mąż ma swoją żonę zrozumieć? Tak, ma się starać ją zrozumieć, bo to jest niezmiernie ważne. Musi się jednak pogodzić z tym, że nie zrozumie do końca. Czasem będzie to po prostu niemożliwe.

Zapewne w drugą stronę też to działa. Kobieta też może mieć problemy ze zrozumieniem mężczyzny. Wcale nie jesteśmy tacy prości w konstrukcji jak cep.

Jednak rozumienie nie jest celem małżeństwa. Celem jest bycie ze sobą, pragnienie, które wyrasta ze wzajemnej miłości. Gdy ludzie się kochają, to jest im ze sobą dobrze, sama obecność dodaje im sił i energii. Mają świadomość, że wzajemnie się potrzebują.

I tak powinienes potraktować swój związek z Biblią. To nie jest Wikipedia, do której wchodzimy, by w czymś się tam ogólnie zorientować i... wychodzimy. Naszą relację do Biblii powinniśmy przeżywać jak obecność Boga. I z tym Bogiem być. To wystarczy.

Super świetna sprawa, jak przyjdzie do tego jeszcze zrozumienie, jakieś światło, jakieś poznanie, ale potraktuj to jako bonus do rzeczy najważniejszej, tej, że jesteś ze swoim Panem.

Gdy tak się nastawisz to będziesz spokojniejszy. Nie będzie cię frustrowało, że czegoś nie rozumiesz. Jak teraz nie rozumiesz, to może kiedyś zrozumiesz. A gdybyś nawet nigdy czegoś tam nie zrozumiał? No i co? Świat się zawali?

Zrozum, dobrze, ja nie przekonuję cię teraz, że wiedza i poznanie jest nieważne. Ja jedynie i aż staram się tę twoją wiedzę, jej pragnienie, ustawić na właściwym poziomie. Nawet jeśli

czegoś nie rozumiesz, to twoje przebywanie z Bogiem, ma sens, wartość i przyniesie owoc.

Celem twojej modlitwy nie jest stawanie się coraz bogatszym w wiedzę o Bogu, ale stawanie się coraz bliższym Bogu.

Pamiętaj zatem, że twoje otwarcie Biblii, jest nie tylko poznawaniem Boga, ale spotkaniem Boga. Poznaniem i spotkaniem. Nie tylko poznaniem, ale przede wszystkim spotkaniem.

Spotkałem się kiedyś z ciekawym określeniem, że Biblia jest jedynym dziełem, które się czyta w obecności autora. Chodzi tu o to, że skoro Bóg "zakodował" po swojemu swoje objawienie w Biblii, to dla właściwego i bezbłędnego odkodowania potrzeba nam Tego, kto kodował.

Duch Święty dał inspirację, natchnienie, autorom ksiąg biblijnych. Ten sam Duch Święty daje inspirację i pomoc do właściwego

odczytania. Chodzi jednak nie o samą inspirację ale o samego Ducha.

I to jest w lekturze Biblii najpiękniejsze.

Oto otwierasz Biblię, czytasz, i masz świadomość Bożej obecności. Jest przy tobie Bóg.

Pamiętaj! Nie tylko poznanie, ale także spotkanie. Przede wszystkim spotkanie.

+ ZADANIE +

Módl się dalej poznaną metodą. Mam nadzieję, że poznana lekcja sprawi, że modlić się będziesz spokojniej.

Mam też dla ciebie propozycję. To nie jest warunek, to nie jest element metody, ale może pomysł ten okazać się wartościowy.

Jeśli uznasz za za dobre to zacznij prowadzić dziennik swojej modlitwy.

Możesz zapisywać tam te wersety, które poruszyły cię. Możesz też spisywać po

modlitwie swoje refleksje, swoje odkrycia, zrozumienia, postanowienia.

Pamiętaj, że jesteś w tym wolny – zobaczysz, że ci to pomaga, to trzymaj się tego. Stwierdzisz, że cię to obciąża lub rozprasza, bez żalu porzuć. To nie jest istotne dla metody.

Zwiastowanie, czyli powtórka metody

Dzisiaj powtórka, ale nie taka zwyczajna. Chciałbym ci pokazać pewne miejsce w Biblii, w której użyta jest nasza metoda modlitwy.

Ten fragment to scena Zwiastowania (Łk 1,26-38). Warto byś zajrzał do tego fragmentu. Teraz go jedynie streszczę, by potem pokazać ci jak odnaleźć w tej historii poznaną metodę modlitwy.

Oto do Maryi przychodzi Anioł Gabriel i przekazuje jej wiadomość, że ma stać się matką Zbawiciela. Maryja zatrzymuje się nad tą wiadomością, by po chwili przyjąć wolę Boga w posłuszeństwie.

I teraz po kolei. Tekst biblijny nie mówi wprost o czytaniu, ale to co przyniósł Maryi anioł nie było niczym innym tylko Słowem od Boga. Nie ma mowy o czytaniu, ale intuicja

każe wielu artystom przedstawiać Maryję jako zagłębioną w lekturze.

Może dla jednych był to modlitewnik, ale możemy przypuszczać, że dla innych była to księga Pisma Świętego. Często Maryja przedstawiana jest w pozycji klęczącej, co pokazuje jej cześć wobec Słowa.

Dalej mamy kluczowy fragment. Ewangelista zapisał: "Ona [Maryja] zmieszała się na te słowa i rozważała, co miałoby znaczyć to pozdrowienie." (Łk 1,29)

Mamy tu słowa διαταραχθῆ (dietarachthē) jako zmieszała się i διελογιζέτο (dielogizeto) jako rozważała. Słownikowe znaczenie pierwszego to: "wprawiać w zmieszanie, zmieszać". Sięgając po źródłosłów mamy takie znaczenia jak: "poruszać, mącić, wzburzać", dotyczy zarówno natury jak i uczuć, i myśli. Słownikowe znaczenie drugiego to "rozważać, zastanawiać się, rozmawiać, także ze sobą".

I w jednym, i drugim słowie mamy przedrostek δια (dia), który w złożeniach sygnalizuje przejście, przechodzenie w różnych kierunkach, na różne strony, oddzielenie, wypełnienie. Tego nie ma w słownikach, ale trafny byłby tu, myślę, kolokwialny termin "wałkowanie" czy "rozkminianie".

W jednym z tłumaczeń Pisma Świętego mamy: "Ona zaś była do głębi poruszona tą wypowiedzią i zaczęła rozważać, co by to mogło być za pozdrowienie. [Przekład Nowego Świata, Łk 1,29]

Mam nadzieję, że przybliżyło to nam zrozumienie czym jest zmieszanie i rozważanie. Mam też nadzieję, że przybliżyło nam to, czym jest poruszenie i powtarzanie.

Usłyszane słowo rezonuje w Maryi porusza ją, przechodzi przez Nią, wywołuje reakcję. I to co poruszyło staje się przedmiotem

rozważania, refleksji, bycia przy tym przez jakiś czas.

A potem następuje odpowiedź Maryi. Bóg mówi do Maryi, trafia to do niej, a wtedy Maryja odpowiada.

Mamy zatem nasze trzy elementy: Czytanie (choć tu raczej słuchanie), które wywołuje poruszenie. Mamy powtarzanie – rozważanie Słowa. I mamy wreszcie to, że Maryja odpowiada Bogu, mówi do Boga.

Dokładnie to samo ma "zadziać się" w nas, gdy czytamy Słowo Boże.

Pozostaje nam tylko ogłosić Maryję patronką modlitwy Lectio Divina.

+ ZADANIE +

Trudno po takiej lekcji nie wypróbować naszej metody do tekstu zwiastowania. Zapraszam zatem do lektury fragmentu Ewangelii Łukasza, pierwszy rozdział, od wersetu dwudziestego szóstego (Łk 1,26-38).

Dla zniechęconych

Tę lekcję dedykuję szczególnie tym, którzy cierpią na rozproszenia, którzy załamują się, że nic im nie wychodzi, nic nie zapamiętują, nic nie wynoszą z medytacji...

Posłuchaj, proszę.

Dawno temu, w Egipcie, żył mądry pustelnik. Miał wielu uczniów, jeden z nich przyszedł kiedyś do swojego mistrza i skarżył się: "Chcę czytać Biblię, i czytam ją, ale nic z tego nie rozumiem, nic nie zapamiętuję, nic nie wynoszę. Przestaną medytować, jestem zniechęcony, odchodzę."

Mistrz nie odpowiedział od razu. Kazał uczniowi wziąć stary wiklinowy koszyk, pójść z nim do Nilu i przynieść w nim trochę wody. Uczeń zdziwił się mocno, ale wypełnił polecenie. Poszedł nad Nil, zanurzył w nim koszyk i przyniósł go do mistrza. Oczywiście koszyk był mokry, ale pusty.

Mistrz jednak kazał powtórzyć czynność drugi raz i trzeci, i czwarty, i piąty.

Dopiero po piątym razie powiedział: "Wysyłałem cię po wodę, czerpałeś dziurawym koszykiem wody Nilu i nic nie przynosiłeś - to prawda. Popatrz jednak na koszyk. Był brudny! Teraz jest czysty i lśniący. Sprawiała to ta woda, którą czerpałeś. Nie zatrzymałeś jej, ale ona dała koszykowi oczyszczenie."

Tak samo jest z naszą medytacją. Najważniejsza jest w niej wierność. Nie wszystko będziesz w stanie pojąć. Nie wszystko zapamiętasz. ZAWSZE jednak medytacja da ci spotkanie z Bogiem i płynące z tego spotkania OCZYSZCZENIE.

Mówiłem o tym już w poprzednich lekcjach. Teraz jednak posługuję się obrazem, bo ten jest zazwyczaj bardziej nośny, łatwiej mu zahaczyć o naszą pamięć. Zatem pamiętaj –

ilekroć ogarnie cię zniechęcenie, to pomyśl:
"wiklinowy koszyk".

TRWAJ w poznanej metodzie. Wiesz już co
robić, gdy nic nie pamiętasz, ROBIĆ TO
DALEJ!!!

+ ZADANIE +

A jakie może być? Czytaj i medytuj dalej!

Zrozum o co chodzi.

Jaka jest istota modlitwy?

Są ludzie, którzy traktują modlitwę jako narzędzie załatwiania swoich spraw. Są w potrzebie i widzą w Bogu, i modlitwie do Niego, sposób zaradzenia tym potrzebom.

Modlą się zatem o zdrowie dla siebie i innych, o bezpieczeństwo, o dobrego męża, o pokój na świecie, o powołania. Najróżniejsze intencje, niektóre osobiste, niektóre publiczne. Niektóre dość niskie, inne wysublimowane.

Czy to źle, że tak się modlimy? Nie ma w tym nic złego. Zresztą, sam Jezus nauczył nas takiej modlitwy. W każdym "Ojcze nasz" powtarzamy prośbę o chleb powszedni.

Wszystko to staje się problemem wtedy, gdy całą modlitwę sprowadzamy do załatwienia naszych spraw.

Tymczasem w modlitwie ważniejsze jest coś innego. Mianowicie – budowanie więzi. Spotykam się z Bogiem, rozmawiam z Nim, słucham i mówię do Niego po to, by wzmacniać wzajemne relacje, by więzi nas łączące stawały się mocniejsze.

W modlitwie chodzi o przeżywanie przyjaźni i miłości. Kocham Cię bardziej niż wczoraj, ale mniej niż jutro. To, że Bóg odpowie na moje prośby i zaradzi moim potrzebom, stać musi na drugim miejscu.

Popatrzmy na relacje międzyludzkie. Dzwoni ktoś do nas po długim czasie milczenia. Jest miły i serdeczny, pyta co słyszać, jest tym zainteresowany, ale oto w pewnym momencie prosi nas o załatwienie jakichś sprawy.

Jak się z tym czujemy? Nie za bardzo, prawda?

Podobnie czuje się Bóg, gdy Go w taki sposób traktujemy.

Zupełni inaczej jest, gdy pomagamy ludziom, z którymi łączą nas aktualne, żywe i dobre relacje. Nie czujemy się wykorzystani. Pomagamy, bo ktoś jest nam bliski.

Módl się nie dla załatwienia jakiś spraw, ale dlatego, byście byli sobie z Bogiem bliscy.

+ ZADANIE +

Czytaj i medytuj dalej!

Gdy masz mało czasu i zastanawiasz się jak do wykorzystać – pomodlić się pacierzem czy czytać Biblię poznaną metodą, to bez wahania wybierz czytanie.

Mówię tak, nie dlatego, że jestem nauczycielem tej metody i mogę być do niej szczególnie przywiązany. Po prostu ta metoda bardziej oddaje ducha modlitwy – jest w niej i mówienie do Boga, ale też jest w niej bardzo obecne słuchanie Boga.

Prośba o pomoc

Nie będzie już więcej lekcji. Wiesz już wszystko – reszta zależy od ciebie i twojej determinacji

Bardzo cię proszę - rozpowszechniaj informacje o **internetowym kursie modlitwy**. To jest internetowa wersja tej książeczki – zapisując się na ten kurs uczestnik otrzymuje na maila osiem lekcji – poszczególne rozdziały tej książeczki.

Promuj, proszę, ten kurs – jest bezpłatny. Skorzystaj z tych możliwości, które masz. Przekaż wiadomość ustnie, przemejluj, umieść informacje na Facebooku czy innych mediach społecznościowych.

Masz swoją stronę czy blog? Promuj w tych miejscach. Niech inni, także dzięki tobie, poznają tę metodę modlitwy.

Adres jest bardzo prosty do zapamiętania:

internetowykursmodlitwy.pl

Mam też inną propozycję.

Możesz nabyć pakiet tych książeczek i rozdawać wśród swoich znajomych. W takim pakiecie (10 lub 50 egz.) cena książeczki jest bardzo niska.

Możesz takie pakiety nabywać a potem rozdawać. Jest tyle najprzeróżniejszych okazji.

Jeśli chcesz nabyć taki pakiet to znajdziesz go w sklepie internetowym:

funawi.pl/kursmodlitwy

+ ZADANIE +

Czytaj i medytuj dalej!

I zdobywaj innych dla tej formy modlitwy.

Spis treści

Wstęp.....	3
Zapraszam do modlitwy.....	4
Metoda w pigułce.....	9
Dopowiedzenie 1. Ile czasu? Ile razy?.....	20
Dopowiedzenie 2. Nie o rozum tu chodzi, ale o spotkanie z Bogiem.....	27
Zwiastowanie, czyli powtórka metody.....	33
Dla zniechęconych.....	37
Zrozum o co chodzi. Jaka jest istota modlitwy?.....	40
Prośba o pomoc.....	43

Zapraszam na stronę z moimi kazaniami,
artykułami, blogiem:

funawi.pl

Zapraszam do innych książek internetowej
księgarni Fundacji Nasza Winnica:

fundacjanaszawinnica.pl