

Materiały do osobistej modlitwy

(najlepiej wydrukować jako broszurę)

opr. ks. Błażej Węgrzyn (xbwegrzyn@gmail.com)

DZIEŃ I: ZWIASTOWANIE (IV Niedziela Adwentu roku „B”)

1. Podpowiedzi do osobistej modlitwy Słowem Bożym (w ogóle):

- Taka modlitwa ma cztery „przesilenia” (niekoniecznie wszystkie naraz ani tak samo intensywne czy długotrwałe):
 - (1) *Co mówi tekst sam w sobie?*
 - (2) *Co mówi tekst do mnie?*
 - (3) *Jak na to odpowiem?*
 - (4) *Przylgnięcie, wzajemne przedłużone spojrzenie i proste bycie przy sobie,*
- Wybiorę porę, miejsce i długość modlitwy. Przystępując do niej, wyłączę i odłożę telefon (inne urządzenia). Spróbuję nazwać, jak się czuję, i jakie mam nastawienie wobec samej modlitwy.
- Odmówię szeptem *Wyznanie wiary*, rozpoczynając od mojego imienia: *Ja, N.N., wierzę w Boga, Ojca wszechmogącego...* Modlę się w wierze Kościoła: to on przechował dla mnie i zinterpretował Biblię.
- (1) Przeczytam powoli tekst Ewangelii, starając się zrozumieć jego dosłowne znaczenie. *Co ten tekst mówi sam w sobie?* Ustalę kontekst, miejsce, osoby, wydarzenia, nastrój... Powtórzę to w razie potrzeby.
- (2) Zastanowię się, *co tekst mówi do mnie i o mnie*. Wyłuskam skojarzenia, wspomnienia, myśli, uczucia, pragnienia... Biblia jest jak „ciało osoby”: nie ma w niej tajemnego, ukrytego sensu; żyje w niej Jezus – osobowe Słowo Boże – który niejako „wciela się” w słowo pisane i posługuje się nim jak ciałem, by skomunikować się ze mną. Ten sam Duch Jezusa, który natchnął Pismo Święte, od chrztu i bierzmowania mieszka we mnie jak w swojej świątyni.
- Teraz mam wybór: mogę pozostać przy własnych poruszeniach lub przejść do podanych punktów modlitwy. Rozważając je, postaram się modlić nie „głową”, ale „sercem”: będę używał rozumu i wyobraźni o tyle, o ile pomaga mi to wsłuchać się w siebie i czuwać przy Jezusie obecnym w Piśmie Świętym.
- (3) Zastanowię się, czy modlitwa mnie do czegoś wzywa: określenia się w czymś (podjęcia decyzji), wyrażenia wdzięczności lub żalu, zrobienia czegoś w wymiarze duchowości i moralności (relacji, obowiązków, pracy, zdrowia, odpoczynku)... *Jezus mówi do mnie, abym Mu także odpowiedział.*
- (4) Niezależnie od nasycenia i „rozkołysania” treściami i przeżyciami, postaram się potrwać w ciszy (pozwolić mojej „wewnętrznej łódce” dobić do brzegu). Od treści i przeżyć wzniosę się do Osoby Jezusa: to On jest najważniejszy, a relacja z Nim jest ważniejsza od jej nośnika. Spojrzę na krzyż lub ikonę w pokoju. Powierzę Mu siebie i sprawy, o których rozmawiamy.
- Zakończę modlitwę w wyznaczonym czasie, wypowiadając na głos lub w sercu modlitwę podaną na zakończenie lub inną mi znaną (*Ojciec nasz, Zdrowaś Maryjo, Chwała Ojcu*).

2. Tekst Ewangelii (Łk 1, 26-38):

Bóg posłał anioła Gabriela do miasta w Galilei, zwanego Nazaret, do dziewicy poślubionej mężowi imieniem Józef, z rodu Dawida; a dziewicy było na imię Maryja. Wszedłszy do Niej, Anioł rzekł: «Bądź pozdrowiona, łaski pełna, Pan z Tobą, błogosławiona jesteś między niewiastami». Ona zmieszana się na te słowa i rozważała, co by miało znaczyć to pozdrowienie. Lecz anioł rzekł do Niej: «Nie bój się, Maryjo, znalazłaś bowiem łaskę u Boga. Oto poczniesz i porodysz Syna, któremu nadasz imię Jezus. Będzie on wielki i zostanie nazwany Synem Najwyższego, a Pan Bóg da Mu tron Jego praojca, Dawida. Będzie panował nad domem Jakuba na wieki, a Jego panowaniu nie będzie końca». Na to Maryja rzekła do anioła: «Jakże się to stanie, skoro nie znam męża?» Anioł Jej odpowiedział: «Duch Święty zstąpi na Ciebie i moc Najwyższego okryje Cię cieniem. Dlatego też Święte, które się narodzi, będzie nazwane Synem Bożym. a oto również krewna Twoja, Elżbieta, poczęła w swej starości syna i jest już w szóstym miesiącu ta, którą miano za niepłodną. Dla Boga bowiem nie ma nic niemożliwego». Na to rzekła Maryja: «Oto ja służebnica Pańska, niech mi się stanie według słowa twego». Wtedy odszedł od Niej Anioł.

3. Punkty do modlitwy:

- Przypomnę sobie okoliczności zwiastowania poczęcia Jana Chrzciciela (zob. Łk 1, 5-25): żydowska Judea, Jerozolima (stolica), świątynia (liturgia), rodzina kapłańska Zachariasza i Elżbiety... Skontrastuję te okoliczności ze zwiastowaniem poczęcia Jezusa: Galilea pogan, Nazaret („prowincjonalna dziura” ani razu nie wspomniana w Starym Testamencie), zwyczajni oblubieńcy Miriam i Józef... Co mówią mi te różnice?
- Bóg spogląda w serce człowieka: rozumie moje myśli i uczucia. Lęk Zachariasza (*na widok anioła*) oraz lęk Maryi (*na słowa anioła*) nie są tym samym: podczas gdy Zachariasz nie dowierza i wątpi, Maryja wierzy i pyta. Czy ta różnica jest dla mnie jasna? Czy znam ją z doświadczenia? Zapytam siebie, czy na co dzień dbam o dobry kontakt z sobą samym: czy wiem, „co u mnie”? O jakim lęku – albo innym trudnym uczuciu – chciałbym lub powinienem dziś porozmawiać z Jezusem? Czy tylko z Nim?
- Pobędę przy wezwaniu anioła: *Raduj się!* Przypomnę sobie mój ostatni pogodny i głęboki uśmiech: w jakiej sytuacji się pojawił? Przypomnę sobie także mój niepokój i łzy: co je wywołało; czy byłem w nich osamotniony? Zastanowię się nad tym, jaki nastrój dominuje w moim życiu: przyjemny czy przykry? Gdyby dziś stanął przede mną anioł z pozdrowieniem: „Raduj się! Jesteś pełen łaski: ochrzczony i bierzmowany, pojednany w spowiedzi i przystępujący do Komunii! Pan jest z Tobą!”, to jak bym odruchowo zareagował? Czy sakramenty przynoszą mi głęboką radość i pokój? Wejdę w szczerzy i otwarty dialog z Bogiem.
- Maryja rozpoczyna pielgrzymkę wiary: jasną (matczyna intymność z Jezusem) i ciemną („miecz boleści” przepowiedziany wkrótce przez Symeona). Droga Maryi przypomina drogę Abrahama: obydwójce, na wyraźne powołanie przez Boga, dobrowolnie zmieniają dotychczasowe życie. Przed jakimi wyzwaniem postawiła mnie wiara do tej pory? Jak wtedy wyglądała moja modlitwa III prośbą *Ojcze nasz (Bądź wola Twoja)*? Czy w tych próbach czułem się osamotniony?

3. Modlitwa na zakończenie – ułożona przez Brata Emiliano Atenucciego (tłumaczenie z włoskiego: ks. Błażej Węgrzyn).

Modlitwa do Marii, Dziewicy i Matki Milczenia

*O, Mario, Dziewico i Matko Milczenia,
Uświęcaj Twoją obecnością całe moje życie.
Racz wyryć w moim sercu oblicze Jezusa, Twojego Syna,
Który umarł i powstał dla mnie.
Na radosną nowinę Zwiastuna odpowiedziałaś „Fiat”,
Na weselu w Kanie nauczyłaś mnie, by czynić wszystko, co mówi Pan;
Pod krzyżem stałaś się dla mnie przykładem jedności z Jezusem posłusznym Ojcu.
Dziewico Ciszey, Sakramencie Łaski,
Każdego dnia udzielaj mi siły do szczerości w nawracaniu się
Oraz do stałości w moim życiowym powołaniu.
Mario, Zroszona Pięknem Boga,
Ulep ze mnie arcydzieło świętości
Zaczynione drogocenną Krwią Chrystusa.
O, Mario, Sanktuarium Milczenia,
Niech promienieje ze mnie ta modlitwa:
„Nie lękaj się, bo jesteś moim synem i zostałeś ukochany przez Ojca w niebie”.
Święta Mario, Kotwico Ocalenia, Moście między niebem i ziemią,
Tak prowadź mnie, wraz z aniołami i świętymi,
Drogą panowania Boga na ziemi,
Abym mógł doświadczyć życia w ciągłej obecności Trójcy Świętej
I pragnąć tak dla innych, jak i dla mnie
Pokoju i radości bez końca w niebieskim Jeruzalem.
Amen*

1. Tekst Ewangelii (Łk 1, 39-45):

W tym czasie Maryja wybrała się i poszła z pośpiechem w góry do pewnego miasta w ziemi Judy. Weszła do domu Zachariasza i pozdrowiła Elżbietę. Gdy Elżbieta usłyszała pozdrowienie Maryi, poruszyło się dzieciątko w jej łonie, a Duch Święty napełnił Elżbietę. Wydała ona głośny okrzyk i powiedziała: «Błogosławiona jesteś między niewiastami i błogosławiony jest owoc Twojego łona. A skądże mi to, że Matka mojego Pana przychodzi do mnie? Oto bowiem, skoro głos Twego pozdrowienia zabrzmiał w moich uszach, poruszyło się z radości dzieciątko w moim łonie. Błogosławiona jest, która uwierzyła, że spełnią się słowa powiedziane Jej od Pana».

2. Punkty do modlitwy:

- Tajemnica Nawiedzenia odpowiada tajemnicy Zwiastowania tak, jak życie moralne (działanie) odpowiada życiu duchowemu (modlitwie). Miłość Boga „przepływa” w miłość bliźniego. Życie „czynne” to owoc życia „kontemplacyjnego”. Pomyślę, czy miałem w moim życiu takie sytuacje, gdy moja modlitwa „zrodziła” mój konkretny czyn? Jak jest z tym dzisiaj: czy rzeczywiście omadlam moje życie (relacje, pracę, obowiązki, rekreację), a w życiu „namacuję” Boga (odnoszę do Niego choćby prozaiczne wydarzenia)?
- Spróbuję zajrzeć do *domu Zachariasza* przed przyjściem Maryi: wyobrażę sobie niemego Zachariasza i Elżbietę w szóstym miesiącu ciąży; spojrzę na ich twarze, gesty, czułość; usiądę z nimi przy stole; będę towarzyszył ich modlitwie. Jakie uczucia się we mnie rodzą? Jakie wspomnienia z mojego domu rodzinnego powracają: posiłków, modlitwy, zabawy, pracy...? Jaki dom tworzę dziś? Czego zmienić nie mogę w przeszłości i teraźniejszości: czy uwolniłem się od tego? A co mogę zmienić na przyszłość: czy chcę tego?
- Teraz dołączę do Maryi w podróży: zapytam Ją, dlaczego się tak śpieszy; podzielę się moją wczorajszą modlitwą; poproszę, by pomogła mi naśladować Jej modlitwę serca (gdy się boi i nie rozumie, gdy się powierza Bogu); wreszcie, wyobrażę sobie Jej pozdrowienie skierowane do kuzynki, Elżbiety. Uświadomię sobie, że także Maryja chce mi towarzyszyć, gdy jestem w drodze i śpieszę się; że także Ona chce mnie uczyć, jak pozdrawiać ludzi, by przynosić pokój i radość.
- Skupię uwagę na nadzwyczajnych znakach spotkania Maryi i Elżbiety: *poruszenie* (dosłownie: „roztańczenie”) synka Jana; okrzyk Elżbiety; cudowne rozpoznanie w Maryi Matki Bożej. Opowiem Bogu o znakach, których sam bym od Niego oczekiwał: uzdrowienia, rozwiązania problemów, oświecenia w trudnościach... Przypomnę sobie, że moim prawdziwym skarbem jest zwyczajna łaśka uświęcająca chrztu i spowiedzi, dzięki której noszę w sobie wiarę, nadzieję i miłość. Czy naprawdę w to wierzę? I czy wiem, że bez mojego udziału te trzy cnoty wiążące mnie z Jezusem są jak „zainstalowany, ale nie uruchomiony program komputerowy”? Podam po trzy konkretne przykłady, gdy dobrowolnie popełniam akty każdej z tych cnót.

3. Modlitwa na zakończenie – pierwotnie ułożona przez św. Johna Henry Kardynała Newmana, a następnie „przejęta” i spopularyzowana przez św. Matkę Teresę z Kalkuty oraz do dziś używana przez jej siostry i braci (*Missionaries of Charity*) jako forma wspólnego dziękczynienia po każdej Eucharystii.

Promieniowanie Chrystusem

*Drogi Jezu, pomóż mi rozsiewać Twoją woń,
gdziekolwiek się udam.*

Napełnij moją duszę Twoim Duchem i życiem.

Przeniknij i weź w posiadanie całą moją istotę,

*tak by moje życie było jedynie
promieniowaniem Twojego życia.*

*Świeć przeze mnie i bądź we mnie,
tak by każda dusza, którą spotykam,
mogła odczuć we mnie Twoją obecność.*

*Spraw, by patrząc na mnie,
nie widziała mnie, ale Ciebie, Jezu.*

*Pozostań we mnie,
a będę promieniowała Twoim blaskiem,
stając się światłem dla innych.*

*Światłem, które całe pochodzi od Ciebie,
Jezu, a nie ode mnie.*

To Ty będziesz świecił przeze mnie.

*Pozwól mi więc Cię wychwalać
w najmiłszy Ci sposób –
przez bycie Twoim światłem dla innych.*

Pozwól mi głosić Ciebie bez słów.

Nie słowem, lecz przykładem.

*Przyciągającą siłą,
dobrymi owocami tego, co robię,
i widocznym ogromem miłości,
którą żywi do Ciebie moje serce.*

Amen.

1. Tekst Ewangelii (Łk 1, 46-56):

W owym czasie Maryja rzekła:

«Wielbi dusza moja Pana

i raduje się duch mój w Bogu, zbawicielu moim.

Bo wejrzał na uniżenie swojej Służebnicy.

Oto bowiem odtąd błogosławić mnie będą

wszystkie pokolenia,

gdyż wielkie rzeczy uczynił mi Wszechmocny,

a Jego imię jest święte.

Jego miłosierdzie z pokolenia na pokolenie

nad tymi, którzy się Go boją.

Okazał moc swego ramienia,

rozproszył pyszniących się zamysłami serc swoich.

Strącił władców z tronu,

a wywyższył pokornych.

Głodnych nasycił dobrami,

a bogatych z niczym odprawił.

Ujął się za swoim sługą, Izraelem,

pomny na swe miłosierdzie.

Jak obiecał naszym ojcom,

Abrahamowi i jego potomstwu na wieki».

Maryja pozostała u Elżbiety około trzech miesięcy; potem wróciła do domu.

2. Punkty do modlitwy:

- Zwrócę uwagę na strukturę dzisiejszego fragmentu Ewangelii: swój pierwszy trymestr ciąży Maryja spędza usługując Elżbiecie w jej ostatnim trymestrze – z tego długiego okresu zachowuje się jedynie początkowe spotkanie tych dwóch kobiet, w którym dominuje objawienie Boga. Co mi to mówi? Przyjrę się ostatniemu kwartałowi mojego życia: co było w nim najistotniejsze? Jak Bóg się w nim objawił? A jak chciał się objawić?
- Maryja – wcześniej nazwana przez Elżbietę *Błogosławioną między niewiastami* – również sama jest świadoma własnej wielkości: *Błogosławić mnie będą wszystkie pokolenia!* Przy tym, Maryja pozostaje pokorna: *Uniżona służebnica*. Zapytam się, jak rozumiem „wielkość”, na czym ona polega? Przywołam moje życiowe autorytety: kto i czym mi imponuje; jak ich naśladowuję? Zastanowię się, czy sam czuję się powołany do wielkości? Wiele osób zarzuca chrześcijanom uległość, słabość, miałość i wycofanie – co bym im na to odpowiedział?

- Z domu Elżbiety i Zachariasza w Judei przeniosę się w wyobraźni do domu Józefa w Nazarecie. To tam po trzech miesiącach wróci Maryja – by tam spędzić pozostałe dwa trymestry widocznej już ciąży. Przeczytam Mt 1, 18-24:

Z narodzeniem Jezusa Chrystusa było tak. Po zaślubinach Matki Jego, Maryi, z Józefem, wpierw nim zamieszkali razem, znalazła się brzemienną za sprawą Ducha Świętego. Mąż Jej, Józef, który był człowiekiem sprawiedliwym i nie chciał narazić Jej na zniesławienie, zamierzał oddalić Ją potajemnie. Gdy powziął tę myśl, oto Anioł Pański ukazał mu się we śnie i rzekł: «Józefie, synu Dawida, nie bój się wziąć do siebie Maryi, twej Małżonki; albowiem z Ducha Świętego jest to, co się w Niej poczęło. Porodzi Syna, któremu nadasz imię Jezus, On bowiem zbawi swój lud od jego grzechów». A stało się to wszystko, aby się wypełniło słowo Pańskie powiedziane przez Proroka: «Oto Dziewica pocznie i porodzi Syna, któremu nadadzą imię Emmanuel», to znaczy Bóg z nami. Zbudziwszy się ze snu, Józef uczynił tak, jak mu polecił Anioł Pański: wziął swoją Małżonkę do siebie.

- Podobnie do Elżbiety i Zachariasza, Józef jest *człowiekiem sprawiedliwym*. Jak Zachariasz, reaguje lękiem (dosłownie: „przeżywa głęboki wstrząs”), ale, inaczej niż Zachariasz, nie ulega mu. Rozważa decyzję o oddaleniu Maryi, szuka jej dobra (w ówczesnym kontekście obyczajowym i prawnym). Na przykładzie Zachariasza i Józefa oraz Elżbiety i Maryi odnotuję różnicę w reakcjach mężczyzn i kobiet na doświadczenie duchowe: co mi one mówią? Choć wszyscy idą do Boga jedną drogą – drogą wiary – i choć dopełniamy siebie nawzajem, duchowość męska i kobieca różnią się. Zastanowię się nad tym w kontekście moich rodziców, mojego małżeństwa i moich przyjaźni z osobami przeciwnej płci.
- Podobnie jak Zachariaszowi i Maryi, także Józefowi anioł pomaga nazwać lęk: *Nie bój się wziąć do siebie Maryi*. Okazuje się, że pod lękiem kryje się dobre pragnienie – przyjęcia Małżonki – które potrzebuje ośmielenia. Czy znam takie chwile? Kto był moim „aniołem ośmielenia”? A może sam nim jestem lub mogę być (dla męża/żony, dzieci, przyjaciół...)? W tym miejscu poproszę Jezusa, by pomógł mi zrobić rachunek sumienia z moich niezrealizowanych pragnień: czego one dotyczyły; od jak dawna „przykrywa je kurz”; dlaczego ich nie spełniłem? Zapytam Go także, które pragnienia możemy jeszcze ocalić? Postanowię przynieść je do żłóbka (w kościele lub moim domu).

3. Modlitwa na zakończenie – z obrazka z kościoła Karmelitów Bosych pw. św. Józefa w Poznaniu.

Modlitwa o milczenie

Święty Józefie, Oblubieńcze Bogarodzicy!

Kiedy milczysz, także mówisz o sobie samym.

Kiedy milczysz, nie łamiąc sekretu –
poznaję twoją wierność jako przyjaciela.

Kiedy milczysz o swoim cierpieniu –
poznaję twoje męstwo.

Kiedy milczysz wobec tego, co przerasta twoje możliwości –
poznaję twoją dojrzałość i opanowanie.

Kiedy milczysz wobec głupoty innych –
poznaję twoją mądrość.

Kiedy milczysz wobec tego, co nie znasz –
poznaję twoją roztropność.

Kiedy milczysz o własnych zasługach –
poznaję twoją pokorę i wielkość.

Święty Józefie, milczenie było dla ciebie czasem,
kiedy rozważałeś jako mędrzec
i kiedy dojrzewałeś jako Oblubieniec Bogarodzicy.

Pomóż nam zrozumieć potrzebę milczenia.

Niech ono nie będzie dla nas tylko więzieniem,
z którego należy uciekać przy lada okazji,
ani też niech nie będzie miejscem ucieczki,
gdzie ukrywają się ludzie tchórzliwi.

Pomóż nam trwać w milczeniu
i dorastać do przyjęcia
daru oblubieńczej miłości Jezusa.

Amen