

33-dniowe rekolekcje przygotowujące do aktu całkowitego oddania się Matce Bożej

Na czym polega rozważanie słowa- Metoda

Wyciszenie —zapraszaj Ducha Świętego, aby On prowadził modlitwę, np. „Duchu Święty, proszę Cię, pomóż mi usłyszeć to wszystko, co Bóg chce mi dziś powiedzieć:.

I. Lectio (lektura tekstu biblijnego)

Czytaj uważnie tekst Pisma Świętego, wierząc, że to Duch Święty dyktuje go dla ciebie. Słowo Boże, które zostało spisane, musisz usłyszeć i przyjąć całą swoją istotą. Znajdź miejsce, które pomoże ci wyciszyć się zewnątrz i wewnątrz. Wybrany tekst słowa Bożego czytaj powoli i półgłosem. Takie czytanie pomaga uczestniczyć w lekturze całym ciałem i ułatwia zapamiętywanie. Staraj się czytać tekst całym sobą: umysłem, sercem i wolą. Ucałuj Pismo Święte z miłością i adoracją.

II. Meditatio (medytacja tekstu biblijnego) Przeczytaj 2 -3 razy fragment, który Cię poruszył. Czytaj go powoli, delektuj się każdym słowem. Pytaj siebie: „Co Bóg mówi do mnie?” Rozważanie.

Staraj się zrozumieć tekst dogłębnie. Zadawaj sobie pytanie: Co Bóg do mnie mówi? Medytacja to stopniowe wprowadzenie w tajemnicę słowa Bożego: pilne skupienie umysłu i poszukiwanie ukrytej prawdy. Koncentruj się nie na sobie, lecz na słowie - jego bogactwo pomoże Ci poznać i zrozumieć siebie. Zatrzymaj się nad fragmentem, który przykuł twoją uwagę - zadziwił lub zaniepokoił. Rozważaj święty tekst i go powtarzaj. 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 biblijnym fragmentem, który przychodzi ci na myśl. Wypisz słowa, które najbardziej do ciebie przemówiły. Umieść je na widocznym miejscu jako „drogocenny klejnot dnia”.

III. Oratio (modlitwa serca) Trwanie w obecności Boga

Teraz ty mów do Boga. Otwórz przed Nim serce, wsłuchaj się w jego poruszenia, pozwól Bogu w nie wstąpić, abyś mógł opowiedzieć o przeżyciach, które rodzi w tobie Słowo. Módl się prosto i spontanicznie, wykorzystując doświadczenie z wcześniejszych lectio i meditatio. Uwielbiaj Boga i dziękuj Mu za to, kim jest w twoim życiu. Przywołaj w pamięci zdarzenia, które Bóg uczynił w historii twojego życia. Błagaj Go, proś, wołaj, wyrażaj swoje cierpienie.

IV. Contemplatio (kontemplacja – wsłuchanie się w to, co Bóg ma do powiedzenia).

Otwórz się na łaskę kontemplacji, czyli bądź z Bogiem tam, gdzie On przebywa. Trwaj przed Bogiem i przy Nim całym sobą. Samą swą obecność uczyn modlitwą (wszak kontemplacja to czas bezsłownego westchnienia Ducha, ukojenia w Bogu, rozmowy serc; godzina nawiedzenia przez Słowo). Staraj się milczeć i pozostawać w bezruchu, w skupieniu. Trwaj w doświadczeniu oczekiwania i spojrzenia, bo to ono rodzi głęboką więź z Bogiem. Na siebie i innych ludzi, na wydarzenia swego życia staraj się patrzeć Jego oczyma i pozwól, aby wszystko przenikała Jego łaska. Kiedy zaczniesz widzieć z perspektywy Boga, wtedy zaznasz pokój.

Teraz zanieś przed Oblicze Boże to, co cię poruszyło w czasie rozważania. Może to być modlitwa przeproszenia, prośby, dziękczynienia, uwielbienia.

Możesz modlić się tak: *Panie, ufam Tobie., Prowadź mnie, daj mi siłę i wytrwałość. Niech Twoja łaska wciąż mnie umacnia i przekonuje o Twojej życzliwości. Amen.*

Gdy zabraknie ci słów w modlitwie, to trwaj całym sobą przed Panem bez słów.

V. Actio (działanie) Czy przez rozważany fragment Bóg skłania cię w sercu do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, jeśli tak to jakiego? Pytaj siebie: Co mam zrobić ? Jaka to zrobić? Kiedy to zrobić?

Jak owocnie przeżyć te rekolekcje? - kilka wskazówek praktycznych.

I. Schemat dnia: Każdy dzień składa się z następujących elementów:

- Modlitwa do Ducha Świętego** - owocność każdych rekolekcji zależy przede wszystkim od Ducha Świętego i naszej otwartości na Jego działanie. Jedną z głównych myśli świętego Ludwika jest to, że to Duch Święty prowadzi nas do Serca Maryi, które jest Jego królestwem. Dlatego oddanie się Maryi jest niczym innym, jak szczególną łaską Ducha Świętego.
- Rozważanie dnia** - krótkie wprowadzenie w temat dnia.
- Lektura duchowa** - nauczanie św. Ludwika, bł. ojca Chaminade, dokumenty Kościoła oraz zapiski z dzienników Alicji Lenczewskiej.
- Światło Matki Bożej** - przesłanie z Fatimy, z innych objawień Matki Bożej lub doświadczenie maryjnych świętych i mistyków.
- Światło Słowa** - krótki fragment Słowa Bożego.
- Wezwanie dnia** - zaproszenie do krótkiego ćwiczenia duchowego związanego z tematem dnia.
- Mały wieczernik modlitwy** - zaproszenie do krótkiej osobistej modlitwy.
- Zabierz Słowo** - zaproszenie do nieustannego rozważania w sercu wybranego fragmentu z danego dnia.
- Coś na potem** - niektóre dni zawierają wskazówki praktyczne dotyczące tego, jak żyć na co dzień treścią rozważań danego dnia.

II. Jak przeżywać rekolekcje - uwagi praktyczne:

- Jeśli to możliwe - pierwsze sześć punktów schematu dnia, a więc:** Modlitwę do Ducha Świętego, rozważanie dnia, lekturę duchową, światło Matki Bożej, światło Słowa oraz wezwanie dnia - warto przeżyć za jednym razem. Powinno to zająć około 20-30 minut.
- Mały wieczernik modlitwy to osobny czas na krótką wewnętrzną modlitwę. **Warto już wcześniej spróbować wyznaczyć sobie czas i miejsce na taką modlitwę.** To powinno pomóc w organizacji dnia. Osobista modlitwa jest najważniejszą częścią rekolekcji.
- “Zabierz słowo” - to zachęta,** aby po zakończeniu rozważań, zabrać ze sobą jakiś fragment i rozważać go w sercu, aż do następnej medytacji.
- “Coś na potem” - to wskazówki,** do których możemy wrócić po zakończeniu rekolekcji. Mają nam one pomóc żyć oddaniem się. Dzięki temu owoce rekolekcji mogą trwać jeszcze długo po ich zakończeniu.

III. Odpowiedzi na niektóre pytania, które mogą się pojawić w trakcie rekolekcji

a. Co zrobić, jeśli opuszczę jakiś dzień rekolekcji? Przerwać je czy kontynuować?

W takiej sytuacji najlepiej kontynuować rekolekcje, zaczynając od dnia, który się opuściło. To znaczy, że nasze rekolekcje przedłużą się o ten dzień, który opuściliśmy.

W związku z tym, o jeden dzień przesunie się również sam akt oddania.

W wyjątkowych sytuacjach - kiedy z ważnych względów osoba nie chce przesuwać dnia oddania - można opuszczony dzień nadrobić w trakcie trwania kolejnego dnia rekolekcji..

Wierność przynosi piękne owoce duchowe, dlatego zabiegajmy o tę postawę podczas rekolekcji.

b. Czy każdego dnia muszę przeczytać obowiązkowo wszystkie teksty?

Nic nie musisz. Te rekolekcje to czas wejścia w Miłość Jezusa i Maryi. Podstawową zasadą jest zawsze to, aby dać się prowadzić Duchowi Świętemu.

Jeśli podczas rozważań konkretnego tekstu poczujesz wewnętrzne poruszenie i przynaglenie, aby dłużej się zatrzymać przy danych słowach - zrób to.

Każdy w tych tekstach może znaleźć coś innego, co go poruszy i poprowadzi. Właśnie dlatego teksty lektury duchowej są dość bogate - aby każdy mógł tam znaleźć to, czego najbardziej w danej chwili potrzebuje. Każdego dnia zrób tyle, ile możesz. Jeśli nie zdążysz przeczytać wszystkich tekstów - możesz do nich wrócić po rekolekcjach. Zachęcamy jednak z całego serca, aby żadnego dnia nie opuszczać modlitwy osobistej.

c. Co jest absolutnie konieczne, żeby oddać się Matce Bożej?

*Absolutnie konieczne jest tylko jedno: **CHCIEĆ**. Pragnienie oddania jest jedynym warunkiem koniecznym, ponieważ akt oddania jest aktem woli i dlatego wymaga decyzji woli. Spójrz na obraz relacji matki z dzieckiem: co musi zrobić dziecko, aby rzucić się w ramiona swojej mamy? Nic - musi to po prostu zrobić...*

d. Czy to znaczy, że jeśli “chcę” się oddać Matce Bożej, to nie muszę przeżywać rekolekcji przygotowujących?

Warto przeżyć takie rekolekcje. Nawet jeśli już na samym początku wiesz, że chcesz się oddać - mogą ci one bardzo pomóc.

Dzięki rekolekcjom twój akt może być bardziej świadomy i pogłębiony, a przez to wyda większe duchowe owoce. Jest wielka mądrość Kościoła w tym, że do najważniejszych duchowym wydarzeń w roku - przygotowujemy się duchowo. Na tym polega sens Adwentu i Wielkiego Postu. Stąd też zrodziła się praktyka odprawiania 9 - dniowej nowenny przed określonym świętem. Czas przygotowania jest czasem wielkich łask. Nie warto z nich rezygnować.

e. Co zrobić, jeśli chcę się oddać całkowicie Matce Bożej, ale jednocześnie czuję jakiś wewnętrzny lęk lub mam jakieś wątpliwości?

Najważniejsze i decydujące jest to, czy tego chcesz.

Tak Pan Jezus pouczył siostrę Faustynę: “Uczucia nie zawsze są w twojej mocy, ale wola zawsze”. Przypatrz się Maryi w trakcie zwiastowania - nasze tłumaczenie mówi, że kiedy Maryja usłyszała głos anioła: “zmieszala się”. Nie jest to najlepsze tłumaczenie.

Dosłownie jest tam napisane, że była roztrzęsiona, wstrząśnięta. Znaczy to, że jej uczucia szalały jak wzburzone morze. A jednak powiedziała: “Niech mi się stanie według słowa twego”. Jest to bardzo ważne pytanie, ponieważ doświadczenie pokazuje, że zły duch najczęściej podczas takich rekolekcji uderza w dwie sfery - uczucia oraz poczucie własnej wartości. Myśli typu: “Nie jestem godny/godny, aby się oddać” - mogą być rodzajem subtelnej pokusy, która ma nas odwieść od aktu oddania, który jest całkowitą klęską złego ducha.

f. Co mogę zrobić, aby jak najlepiej przeżyć te rekolekcje?

Pomoga Ci w tym dwie postawy duchowe: ufność oraz duchowa czujność.

Otwórz serce poprzez wielką ufność

Pan Jezus mówi do siostry Faustyny: “Im dusza więcej zaufa, tym więcej otrzyma” oraz w innym miejscu: “Jednym naczyniem się czerpie łaski z mojego Miłosierdzia, a tym naczyniem jest ufność”. Właśnie o tej postawie mówi w Ewangelii Pan Jezus kiedy zwraca się do osób słowami: “Niech Ci się stanie według twojej wiary”. Zanim zaczniesz rekolekcje oraz w czasie ich trwania - rozszerzaj swoje serce poprzez ufność. Spodziewaj się, że te 33 dni będą czasem wielkich łask. Tereska od Dzieciątka Jezus lubiła mówić, że dusza: “otrzymuje od Boga dokładnie to, czego się po Nim spodziewa”. Spodziewaj się wielkich łask.

Trwaj w postawie duchowej czujności

Pan Bóg jest wszechmocny i może udzielać Ci przez te 33 dni łask w najbardziej niespodziewany sposób. Materiały, które przygotowaliśmy są tylko skromnym, ubogim, ludzkim narzędziem, które ma ci pomóc. Pan Bóg może Ci jednak udzielać łask i światła na wiele różnych, innych sposobów. Może to czynić przez czytania słowa Bożego z danego dnia, przez osoby, które spotkasz lub przez sytuacje, których doświadczysz. Dlatego przez te 33 dni - WSZYSTKO, CO CI SIĘ PRZYDARZA, TRAKTUJ JAK REKOLEKCJE. Trwaj w postawie, do której Pan Jezus tak często wzywał swoich uczniów w słowach: “Czuwajcie i módlcie się!”.

To tyle celem wprowadzenia. Reszta jest łaską.