

## **ZNASZ GO...?** **Jak czytać i modlić się Pismem świętym**

Pismo święte dla chrześcijan jest księgą świętą, dającą życie i wskazania. Stąd od wieków Kościół zachęca swoich wiernych, by każdego dnia wczytywali się w tę świętą Księgę i z niej czerpali swoją moc i inspirację do działania. Jak poucza bowiem Tomasz A`Kempis „Najważniejszym więc ćwiczeniem naszym powinno być rozważanie życia Jezusa Chrystusa. Nauka Chrystusa przewyższa wszystkie nauki świętych, a kto posiada ducha tej nauki, zawsze będzie umiał znaleźć w niej mannę ukrytą” (Naśl. I, 1). Słowo Boże winno stać się centrum i ośrodkiem życia każdego chrześcijanina.

### **Zaczerpnąć słowo Boże**

Mądrość Bożego przekazu można czerpać w różny sposób. Część osób podejmuje deklarację o codziennym czytaniu jednego lub dwóch rozdziałów Biblii w kolejności, w jakiej ułożone są księgi. Zaczynają więc od pierwszej księgi Starego Testamentu (księga Rodzaju), by zakończyć na ostatniej księdze Nowego Testamentu (Apokalipsa św. Jana). Ta metoda czytania słowa Bożego tzw. czytanie kursoryczne, jest o tyle łatwiejsze dla początkujących, że pozwala zapoznać się z całością Pisma świętego. Czytaniu kolejnych fragmentów może towarzyszyć medytacja i modlitwa.

Innym sposobem jest, na wzór św. Franciszka, otwierania księgi Pisma świętego na „chybił trafił”. Przystępując do czytania słowa Bożego według tej metody, grupa lub osoba indywidualna, rozpoczyna ją modlitwą do Ducha Świętego, prosząc o światło i wskazanie najbardziej właściwego tekstu dla aktualnych potrzeb duchowych człowieka. Z tą metodą związane jest pewne moje osobiste doświadczenie. Otóż pewnego popołudnia zadzwoniła do mnie koleżanka – absolwentka medycyny – z pytaniem: „Z czego mam robić specjalizację? Z interny czy nefrologii?” Doradziłem jej zastosowanie tej metody. Po kilkunastu minutach dziewczyna miała już odpowiedź: „Ja, Pan, badam serce i doświadczam nerki, bym mógł każdemu oddać stosownie do jego postępowania, według owoców jego uczynków” (Jer 17,10). Już wiedziała, co ma dalej robić.

Bardzo popularną metodą jest codzienne lub cotygodniowe „zabieranie słowa Bożego”. Uczestnicząc we Mszy świętej, człowiek „zabiera”, ze sobą usłyszane teksty czytań lub Ewangelii, by w ciszy własnego domu jeszcze raz do nich powrócić. W ciągu tygodnia, podczas codziennej modlitwy może go medytować, odwoływać się do niego podczas codziennego rachunku sumienia, weryfikując w jego świetle swoje postępowanie czy wplatać go w modlitwę, używając jego fragmentów jako gotowych formuł modlitewnych, czyniąc z nich akty strzeliste, wypowiedane w różnych okolicznościach dnia. W ten sposób słowo Boże zaczyna żyć w człowieku i staje się częścią jego osobistego życia.

### **Metody czytania Pisma świętego**

Istnieje wiele sposobów medytacji słowa Bożego, które można zastosować w przygotowaniu się do niedzielnej Eucharystii czy na spotkaniach różnych grup. Warto zatem wskazać kilka najprostszych sposobów medytacji:

**Dzielenie się Ewangelią.** Po przeczytaniu wybranych fragmentów Pisma świętego, wszyscy uczestnicy spotkania w ciszy rozważają usłyszane słowo, stawiając sobie pytanie: w jaki sposób to słowo odnosi się do ich życia? Po dłuższej chwili medytacji następuje dzielenie się swoimi spostrzeżeniami i doznaniem z innymi. Spotkanie kończy się wspólnym dziękczynieniem.

**Metoda Västers.** Metoda ta powstała w szwedzkim mieście Västers. Jej istotą jest stawianie odpowiednich znaków przy poszczególnych fragmentach biblijnego tekstu:

! – czytany fragment jest jasny i oczywisty;

? – czytany fragment rodzi pytanie lub jest nie jasny;

→ – czytany fragment ma być wykładnią mego życia.

Po chwili ciszy uczestnicy spotkania rozpoczynają dzielenie się usłyszonym słowem Bożym. W pierwszej kolejności prowadzący (ojciec lub matka) prosi, by zgłosiły się osoby, które mają pytania, na które odpowiadają ci, którzy w tych miejscach mają (!). Na końcu wszyscy dzielą się zdaniami, które mają być wykładnikami ich życia. Spotkanie kończy się modlitwą dziękczynną.

**Metoda K. Mestersa.** Metodę tę opracował K. Mesters, brazylijski karmelita, biblista z Belo-Horizonte. Podstawowym założeniem tej metody jest prawda, że Bóg wpływa na życie człowieka. Spotkanie składa się z trzech części; lektury życia, lektury słowa Bożego i połączenia słowa Bożego z życiem. W pierwszej części uczestnicy spotkania przypominają sobie jakieś znaczące dla nich wydarzenie z ostatniego tygodnia czy też zasłyszane. Z tego doświadczenia rodzi się postawienie pytania w odniesieniu do życia poszczególnych uczestników spotkania, na które należy znaleźć odpowiedź w słowie Bożym. Gdy już wszyscy będą przekonani o istnieniu problemu i potrzebie zwrócenia się do Boga, uczestnicy przechodzą do drugiej części spotkania biblijnego. W drugiej części uczestnicy szukają odpowiedzi w Piśmie świętym na powstałe problemy. Animator (ojciec lub matka) odnajdują stosowny tekst i czytają go głośno. Gdy wszyscy już rozumieją odczytany tekst, następuje cisza i chwila medytacji, by słowo Boże przenikało do serc uczestników spotkania. Następuje przejście do trzeciej części spotkania – uczestnicy próbują wyjaśnić postawione na początku pytania i problemy w świetle usłyszanego słowa Bożego. Na koniec uczestnicy spotkania mogą wyciągnąć stosowne wnioski, które wprowadzą w swoje codzienne życie. W razie trudności sprawę odkłada się na pewien czas i szuka odpowiedzi u osób kompetentnych. Spotkanie kończy się modlitwą dziękczynną.

Pismo święte dla chrześcijan winno być pokarmem, który ukazuje im sens życia wiary, napełnia nadzieją w trudnościach i uczy miłości na wzór miłości Boga, który umiłował człowieka miłością jedyną i nieodwołalną.

### **Medytacja słowa Bożego**

Autentyczna medytacja nie jest tylko rozważaniem słowa Bożego, które często sprowadza się do ślizgania się po werbalnej jego części, lecz wysiłkiem

woli i intelektu, by wchodzić w głąb i odczytywać to, czego nie widać na powierzchni tekstu.

Początek każdej medytacji jest zawsze taki sam: prośba do Ducha Świętego o światło i rozum, by człowiek był zdolny ogarnąć to, co Bóg zachce mu objawić. Przez pierwsze minuty zapoznajemy się z tekstem, nawet kilka razy, zatrzymując się na poszczególnych frazach czy wyrazach. Szczególnie trzeba pochylić się nad miejscami bolącymi – takimi, które szczególnie niepokoją czy wręcz drażnią. One bowiem pokazują, jak daleko nam jeszcze do Boga. W czytanie tekstu warto zaangażować wyobraźnię, by stać się niejako świadkiem rozgrywających się wydarzeń.

Sama natomiast medytacja przypomina trochę smakowania jakiejś potrawy. Ile tam składników! Jakie bogactwo ukrytych smaków! Im dłużej ją smakujemy, wyczuwamy coraz więcej komponentów i przypraw. Podobnie słowo Boże, im dłużej się je smakuje, tym rozciąga przed nami większe horyzonty. W miarę wglębienia się w jego treść odkrywamy coraz to nowe porównania, przypominają się nam teksty z innych ksiąg, które mówią podobne treści, przypominamy sobie podobne wydarzenia i sytuacje z naszego życia. Słowo Boże zaczyna żyć w naszym umyśle i sercu.

Odkrywane w nim treści winny rodzić modlitwę, która w zależności od sytuacji będzie modlitwą uwielbienia, dziękczynienia, przeproszenia lub prośby. Człowiek bowiem w relacji do słowa Bożego odkrywa plusy i minusy swego życia. Całość odkrytych w ten sposób treści: kim jest, a jakim chce go Bóg, może człowiek wyrazić w modlitwie, przedstawiając Chrystusowi swoje prośby, dziękując za to, co już osiągnął i przepraszając za niedoskonałości i braki.

Każda medytacja winna zakończyć się konkretnym postanowieniem przemiany jakiegoś fragmentu życia. Do powziętego postanowienia warto odnosić się podczas całego dnia czy tygodnia. Szczególnym zaś momentem weryfikacji medytacyjnych postanowień jest wieczorny rachunek sumienia, podczas którego człowiek odpowiada sobie na pytanie: co udało się zmienić i co jeszcze trzeba zrobić, żeby owa zmiana nastąpiła?

Medytację kończy dziękczynienie i prośba o wsparcie Ducha Świętego w realizacji powziętych postanowień.

\* \* \*

„Nieznajomość Pisma świętego, jest nieznajomością Chrystusa” (św. Hieronim ur. 345 lub 347 zm. 419 lub 420). Stałe odniesienie do słowa Bożego jest osobistym zaangażowaniem w poznawanie Jezusa Chrystusa, który ukazuje siebie na kartach Ewangelii. Powołaniem chrześcijan jest naśladowanie swego Mistrza, stąd nieustanne poznawanie Go jest pierwszym i nadrzędnym obowiązkiem. Tylko bowiem w ten sposób człowiek może upodobnić swe życie do Chrystusa, gdy będzie wiedział: jaki jest Chrystus. Ten obraz zapisany został w słowie Bożym.