

Wprowadzenie do Medytacji biblijnej i temperamentów

Drogie Siostry!

Zgłębianie temperamentów pomogło nam dostrzec, w jaki sposób Bóg nas stworzył i jakimi narzędziami wyposażył nas do świętości. Teraz czas, aby te wrodzone predyspozycje włączyć w naszą codzienną relację z Panem. Medytacja biblijna, zwłaszcza w duchu *Lectio Divina*, jest kluczem do uświęcenia temperamentu.

Dzisiaj, po zdiagnozowaniu swojego temperamentu, zapraszam Was do pochylenia się nad fragmentem Pisma Świętego, w którym odbija się natura Waszego typu. Nie po to, by się osądzać, ale by zrozumieć. Niechaj postać, którą dzisiaj spotkacie w Słowie, będzie dla Was lustrem i przyjacielem na drodze formacji.

Sangwinik: Piotr Apostoł

Piotr, pełen entuzjazmu i impulsywny. Słyszycie jego gorliwość, ale i słabość.

Fragment: Łk 22, 33-34 (Zapowiedź zaparcia się Piotra) **Pytania do Medytacji:**

1. W jakich sferach życia zakonnego (modlitwa, praca, relacje) **mój entuzjazm** prowadzi do **nadmiernej pewności siebie** i pochopnych obietnic, które trudno mi potem dotrzymać?
 2. Jakie „**zaparcie się**” (uleganie rozproszeniom, niestałość, szukanie wygody) pojawia się w moim życiu duchowym, choć serce chce iść za Jezusem?
-

Choleryk: Apostoł Paweł

Paweł (Szaweł), człowiek o niezwyklej energii i determinacji, którą początkowo skierował w złą stronę.

Fragment: Dz 9, 1-2 (Szaweł przed nawróceniem) **Pytania do Medytacji:**

1. Gdzie w moim życiu pojawia się „**święta furia**” i determinacja, którą zamiast miłości, kieruję w stronę **niecierpliwości, osądu lub krytyki** wobec siostr?
 2. Czy moja naturalna **potrzeba kontroli i efektywności** nie przesłania mi **posłuszeństwa i cierpliwości** w relacji z Bogiem i Przełożoną? Jak mogę oddać Mu moją wolę?
-

Melancholik: Prorok Jeremiasz

Jeremiasz, prorok o głębokiej wrażliwości, który szczerze wyraża swój ból i osamotnienie.

Fragment: Jr 20, 7-9 (Skarga Jeremiasza) **Pytania do Medytacji:**

1. Czy moje poczucie **niedoskonałości i skłonność do analizy** stają się „**ogniom palącym**” i wewnętrznym ciężarem, zamiast prowadzić do pokornej ufności w Boże miłosierdzie?
 2. W jakich sytuacjach **wycofuję się i izoluję** od wspólnoty, gdy czuję się niezrozumiana lub zraniona? Gdzie muszę zaufać siostram i **przyjąć wsparcie**?
-

Flegmatyk: Abraham

Abraham, człowiek o rozważnym i pokojowym usposobieniu, zdolny do dyplomacji i spokojnych negocjacji.

Fragment: Rdz 13, 8-9 (Rozdzielenie się Abrahama i Lota) **Pytania do Medytacji:**

1. Czy moja **chęć zachowania pokoju za wszelką cenę** nie prowadzi do **bierności i unikania** podjęcia koniecznych decyzji, trudnych rozmów lub większej odpowiedzialności w apostołstwie?
2. W jaki sposób **odkładanie na później** (prokrastynacja) uniemożliwia mi **gorliwe i pełne zaangażowanie** w regułę, modlitwę lub pomoc potrzebującym?

Zadanie 1: Mapa drogi do cnoty

To zadanie koncentruje się na przekształceniu słabości temperamentu w cnotę poprzez świadome działanie.

1. Identyfikacja wyzwania: Zidentyfikuj jedną najbardziej dokuczliwą słabość wynikającą z Twojego temperamentu, która najczęściej przeszkadza Ci w miłości.
 2. Określenie cnoty przeciwnej: Jaka jest cnota, którą Duch Święty chce w Tobie rozwinąć, aby przezwyciężyć to wyzwanie (np. wobec niestałości: wytrwałość; wobec niecierpliwości: łagodność)?
 3. Postanowienie Praktyczne (Na 48 Godzin): Zapisz jedno, konkretne, mierzalne działanie, które podejmiesz w ciągu najbliższych 48 godzin, aby ćwiczyć tę cnotę wbrew swojej naturalnej tendencji.
 - Np. *Zanim zwrócę siostrze uwagę w kuchni, odliczę powoli do 10 i najpierw zadam pytanie, zamiast wydawać polecenie.* Np. *Nie odłożę na później ważnego zadania – wykonam je od razu po śniadaniu.*
-

Zadanie 2: Bilans darów

To zadanie ma na celu uświadomienie sobie pozytywnego potencjału temperamentu i włączenie go w życie wspólnoty.

1. Dary mojego temperamentu: Przypomnij sobie dwie pozytywne cechy Twojego temperamentu, które są Twoimi naturalnymi darami.
 2. Wspólnota w potrzebie: Pomyśl o konkretnej siostrze lub konkretnej sytuacji we wspólnocie.
 3. Plan użycia daru: Zastanów się, w jaki sposób możesz celowo i z miłości użyć swojego naturalnego daru, aby pomóc tej siostrze/sytuacji w najbliższym tygodniu.
 - Np. *Zauważyłam, że Siostra X. jest smutna. Mojej naturalnej radości użyję, by zaprosić ją na wspólny spacer i szczerze ją wysłuchać, bez przerywania.*
-

Zadanie 3: Dialog z postacią biblijną

To zadanie jest bezpośrednią kontynuacją medytacji, mającą na celu utrwalenie jej dobra duchowego.

1. Po medytacji nad Twoim fragmentem biblijnym (Piotr, Paweł, Jeremiasz lub Abraham), zapisz w zeszycie duchowym jedną, najważniejszą lekcję, którą Bóg przekazał Ci poprzez tę postać na temat Twojego temperamentu.
 2. Prośba do postaci: Napisz krótką, osobistą prośbę lub modlitwę do tej postaci biblijnej. Poproś ją, aby wypraszała Ci łaski w zakresie, w którym sama musiała się mierzyć z wyzwaniami swojego temperamentu.
 - Przykład: *Święty Abrahamie, ty potrafiłeś zrezygnować z wyboru najlepszej ziemi, byle zachować pokój. Proś Jezusa, aby mój spokój nie był obojętnością. Wyproś mi chęci, by podjąć trud nowej posługi, którą się ociąggam przyjąć.*
 3. Nowe oczy: Jak inaczej, oczyma wiary i z pomocą łaski, spojrzysz na swoje słabe strony jutro rano? Zapisz jedno zdanie, które będzie Twoim duchowym mottem na nadchodzący dzień.
-

Zadanie 4: Refleksja w duchu posłuszeństwa

1. Przypomnij sobie sytuację z ostatniego miesiąca, w której doświadczyłaś czegoś trudnego i Twoja pierwsza wewnętrzna reakcja była negatywna, oporna lub lękowa (typowa dla Twojego temperamentu).
2. Modlitwa: Po nazwaniu tej reakcji, pomódl się, mówiąc: "Jezu, dziękuję Ci za ten temperament. On ujawnia mi, gdzie moja wola nie jest jeszcze Twoja."
3. Zapisz jedno postanowienie, które będzie działać przeciwnie do Twojej naturalnej negatywnej reakcji.