

Wprowadzenie do Medytacji biblijnej i temperamentów

Droga Siostró!

Dziś stajemy przed Słowem, które jak delikatne światło przenika nasze serca i codzienność. Podczas warsztatów odkrywałyśmy różnorodność temperamentów, piękno naszych darów i prawdę o naszych ograniczeniach. Uczyłyśmy się patrzeć na siebie i na siebie nawzajem jak na gliniane naczynia, w których Bóg złożył swoje złoto.

Teraz zapraszam Was, aby to, czego dotknęłyśmy w refleksji psychologicznej, przenieść w przestrzeń modlitwy. Bo temperament, emocje, słabości, potrzeby, sposób komunikacji — to nie są tylko ludzkie cechy. To miejsca spotkania z Bogiem.

Złoto w glinianych naczyniach – piękno w kruchości - 2 Kor 4,7 – „Mamy skarb w naczyniach glinianych...”

Lectio – czytanie: Przeczytaj powoli fragment. Zatrzymaj się na słowach: skarb, naczynie gliniane, moc Boża.

Meditatio – Rozważanie: Co jest moim „glinianym naczyniem”? Jakie „złoto” Bóg złożył we mnie? Czy potrafię przyjąć swoją kruchość jako miejsce działania Boga?

Oratio – modlitwa: „Panie, dziękuję Ci za skarb, który noszę. Naucz mnie widzieć Twoje światło w mojej słabości.”

Contemplatio – rozważanie: Pozostań chwilę w ciszy, wyobrażając sobie, że Bóg delikatnie trzyma Twoje naczynie.

Miłosierdzie wobec słabości – moje i innych – Ps 103,13–14 – „Jak ojciec lituje się nad dziećmi... pamięta, że jesteśmy prochem.”

Lectio – czytanie: Zatrzymaj się na słowach: *lituje się, pamięta, proch*.

Meditatio – Rozważanie: Jak Bóg patrzy na moje słabości? Czy ja patrzę na siebie z taką samą łagodnością? Czy potrafię widzieć słabości innych jako część ich drogi, a nie przeszkodę?

Oratio – modlitwa: „Panie, naucz mnie Twojego spojrzenia. Daj mi serce, które rozumie i nie osądza.”

Contemplatio – rozważanie: Wyobraź sobie, że Bóg pochyla się nad Tobą z czułością.

Akceptacja i wymagania – mądra miłość – J 8,1–11 – Jezus i kobieta cudzołożna

Lectio – czytanie: Zatrzymaj się na zdaniu/ słowie, które Cię najbardziej dotyka

Meditatio – Rozważanie: Jak Jezus łączy łagodność z prawdą? Czy potrafię przyjąć siebie bez potępienia, a jednocześnie zaprosić się do wzrostu? Jak mogę stosować tę równowagę w relacjach we wspólnocie?

Oratio – modlitwa: „Jezu, naucz mnie Twojej mądrości: serca, które kocha i prowadzi.”

Contemplatio – rozważanie: Pozostań w ciszy przy słowach: *Nie potępiam. Idź*.

Komunikacja, która leczy – słowo jako dar – Ef 4,29 – „Niech z waszych ust nie wychodzi żadna zła mowa, lecz tylko taka, która buduje.”

Lectio – czytanie: Zatrzymaj się na słowach: *buduje, dobra mowa, łaska*.

Meditatio – Rozważanie: Jakie słowa wypowiadam najczęściej? Czy moje słowa budują czy ranią? Jak mogę wprowadzać więcej łagodności i prawdy w rozmowy?

Oratio – modlitwa: „Panie, uczynь moje usta narzędziem pokoju. Daj mi słowa, które niosą życie.”

Contemplatio – rozważanie: Wyobraź sobie, że Jezus kładzie dłoń na Twoich ustach i błogosławi Twoje słowa.

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: „Moje gliniane naczynie” – modlitwa z własną słabością

„Moje gliniane naczynie” – modlitwa z własną słabością

Raz w tygodniu:

- nazwać jedną słabość, która się ujawniła
 - zapytać: „Panie, co chcesz mi przez to powiedzieć?”
 - poprosić o łaskę miłosierdzia wobec siebie
 - podziękować za miejsce, w którym Bóg działa
-

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.