



O TYM, JAK BIBLE JOURNALING ODMIENIŁ MOJE ŻYCIE



Wybierając kierunek studiów, często jeszcze tak do końca nie wiemy, co chcielibyśmy robić przez całe nasze życie. Mamy w głowie jakiś plan, wizję naszej codzienności, zakładamy sobie pewne ramy czasowe, w których mamy się wyrobić z naszymi osiągnięciami. Szukamy stabilizacji, pewnego gruntu, by dobrze przygotować się do dorosłego życia i założenia rodziny. I ja taki obraz przyszłości również miałam. Widziałam się jako główna księgowa biura rachunkowego albo odpowiedzialny, biegły rewident, który przeprowadza audyty i rewizje finansowe. Pani z biura, ze skórzaną aktówką i toną papierów na biurku. Tymczasem moje miejsce pracy

przepełnione jest kolorowymi długopisami, taśmami washi, naklejkami z katolickimi hasłami, zakreślaczami, kredkami, książkami, a to wszystko przy otwartym Piśmie Świętym. To, czym zajmuję się dzisiaj w moim życiu, jest doskonałym przykładem na to, że nasze ludzkie plany mogą się szybko zmienić, bo Bóg lepiej wie, co w danym czasie będzie dla nas dobre.

Nigdy nie byłam szczególnie obrażona na Pana Boga, nie miałam ciężkiego kryzysu wiary. Bardziej określiłabym to nierozumieniem, że z Bogiem buduje się relację całe życie. Przecież pochodzę z katolickiego domu, w którym w dzieciństwie czytaliśmy przed snem Biblię, odmawialiśmy wspólnie pacierz, z radością przyjmowałam kolejne sakramenty. Zabrakło jednak mojego zaangażowania, zainteresowania, pragnienia, by dać z siebie coś więcej. W otoczeniu niewiele moich znajomych angażowało się w życie Kościoła, sama także nie należałam ani do wspólnoty, ani innych kręgów, kółek, oaz czy scholi. Pamiętam sytuację, gdy pewnego razu wracałam z uczelni busem do domu, a w niewielkiej odległości ode mnie siedziała dziewczyna czytająca Biblię. Poczułam się skrępowana, z góry oceniając ją jako „nawiedzoną”, bo przecież można czytać w drodze powrotnej ciekawsze, bardziej rozrywkowe książki niż Pismo Święte. Uśmiecham się teraz i kręcę głową na to wspomnienie. Czuję, jakbym dostała mały pstryczek w nos, na znak tego, że życie bywa bardzo przewrotne i nasze wartości, wraz z doświadczeniami, mogą się mocno zmienić.



Okres wczesnego macierzyństwa był dla mnie dość trudny. Wielogodzinny poród skończył się cesarskim cięciem, nawały pokarmów, alergię dziecka i moja restrykcyjna dieta, bo bardzo pragnęłam wykarcić Matyldę piersią. Codziennosc i życie mamy na pełen etat bardzo mnie pochłaniało – w dodatku córka była „nieodkładalna” – tylko ręce i zapach mamy uspokajały ją. Zaczęłam się zastanawiać, gdzie w tym wszystkim jestem ja? Ja – Jagoda, żona, kobieta, wesola dziewczyna, kochająca biegać, mająca zawsze wiele pomysłów? Wszelkie moje pasje, blogowanie odłożyłam na bok, bo po prostu doba była dla mnie za krótka.

Podczas dziennych i nocnych karmień zaczytywałam się w powieściach. Była to dla mnie duża odskocznia, jedyna aktywność, która pozwalała oderwać się nieco od powtarzalnych czynności. Sięgałam po różne gatunki literackie, w zależności od aktualnych rekomendacji czy nowości wydawniczych. Były to także książki o rozwoju duchowym, o wierze katolickiej. Przyszło do mnie takie natchnienie, jak wierzę, od Ducha Świętego, by zacząć także sięgać

po Pismo Święte. Brakowało mi ciszy, oddechu. Chciałam poczuć takie Boże przytulenie, usłyszeć Słowo, które mnie nakarmi. W dniu moich trzydziestych urodzin kupiłam sobie pierwszą osobistą Biblię. Piękne wydanie, pozłacane brzegi, w oprawie na zamek – cudowna pamiątka! Nie wiedziałam tak do końca, od czego mam zacząć lekturę, więc uznałam, że najlepiej będzie tak po prostu – od początku. Mimo wielu starań, nie potrafiłam złapać swojego rytmu, nie byłam w tym systematyczna. Stary Testament jest także o wiele trudniejszy. Na przykład Księga Rodzaju i fragmenty opisujące członków rodziny (Rdz 15,3): „Jokszan zrodził Sabę, Tamana i Dedana. Synami Dedana byli Ruel i Abdeel oraz Aszszurim, Letuszim i Leummim. Synowi Midiana: Efa, Efer, Henoch, Abida i Eldaa. Ci wszyscy byli potomkami Ketury” –

powiedzmy szczerze – były dla mnie mocno zniechęcające. Czułam się znużona i pierwszą moją myślą było to, że przecież i tak z tego nic nie zapamiętam. Odłożyłam Biblię na bok, bo nie umiałam się w niej odnaleźć.

Gdy przyszedł moment większej stabilizacji, oparowałam dietę córki, ona miała też dłuższe drzemki, zaczęłam na nowo mieć taką potrzebę, pragnienie w sercu, by wrócić do



aktywnego blogowania. Wcześniej głównie działałam w branży beauty – recenzje kosmetyków, różne większe eventy, spotkania. Czułam, że nie jest to jednak już moja wielka pasja, jak dawniej. Zmieniły się moje priorytety, wartości, zainteresowania. Ciągnęło mnie bardzo w stronę książek, więc postanowiłam, że prócz odświeżenia wyglądu bloga, zmienię także jego tematykę. Nadam pewne kategorie, choć po jakimś czasie wszystko samo się wyklarowało: najwięcej czasu poświęcałam recenzjom książkowym, a temat wiary wplótł się bardzo naturalnie, przy okazji rozpoczęcia 1 listopada kolejnej w moim życiu Nowenny Pompejańskiej.

Jedną z książek, które wiele zmieniły w moim życiu, jest *Mów własnym głosem* Reginy Brett. Autorka wiele rozdziałów przeznaczona na motywowanie czytelników do pisania, tworzenia notatek, dzienników, ćwiczenia warsztatu pisarskiego. Było to bardzo bliskie memu sercu, gdyż zawsze marzyłam o wydaniu własnej książki. Wracam zawsze do tej pozycji, gdy brakuje mi weny, szukam inspiracji, mam chwile zwątpienia w moje zdolności. Pewnego razu, gdy wróciłam do tej lektury, zatrzymałam się na lekcji 35., która brzmi: „Inspiracje znajdziesz wszędzie”. Dało mi to pewien sygnał, nadzieję, że może właśnie tu znajdę kilka słów pokrzepienia, których potrzebowałam w tamtym momencie. Pamiętam dokładnie zdanie, które wtedy przeczytałam, przy którym zatrzymałam się na dłużej: „Otwórz się

na nowe hobby”. Poczułam żywe działanie Pana Boga, jakby pokazywał mi to zdanie palcem, dając podpowiedź, że muszę się bardziej zaangażować, ale też otworzyć swoje serce. „Effatha! Otwórz się!” – takie zdanie niedługo po tym przyszło do mnie także w Słowie.

To był także okres, gdy moja córka była już nieco starsza i sporo czasu spędzała nad swoimi pierwszymi kolorowankami. Zabawa świetna, ale wiadomo – w towarzystwie mamy – jeszcze lepsza! I tak obie wśród rozsypanych kredek spędzałyśmy czas na kolorowaniu. Pomyślałam, że może warto byłoby rozejrzeć się za kolorowankami dla dorosłych, żebym rzeczywiście też miała z tego jakąś większą przyjemność, bo mówiąc szczerze – ta aktywność działała na mnie kojąco. W internecie znalazłam kolorowanki o nazwie „Radość” i „Szczęście”. Nie tylko pobudziły kreatywność, wzmocniły koncentrację, ale także dały mi prawdziwie Boży czas! Z jednej strony zawierały wybrane fragmenty z Pisma Świętego, by móc je rozważać, a z drugiej wzór, rysunek do pokolorowania, by móc jeszcze dłużej, ale w sposób kreatywny, twórczy pobyc z Słowem.

Bible Journaling odmienił moje życie. Moje świadectwo jest doskonałym przykładem, aby nie bać się mówić, pisać, wyrażać się poprzez twórczość, otwierać się na nowe pasje, spełniać się i rozwijać.

I tak bawiąc się z moją dwulatką, wszystko to, czemu ostatnio w wolnych chwilach poświęcałam swoją uwagę – modlitwa, lektura Pisma Świętego, duchowy wzrost – zaczęło się łączyć z urokami macierzyństwa, czyli moją codziennością przy dzieciach. Słowo Boże zaczęło łączyć się w mojej wyobraźni z rysunkiem i czułam, że jest to moment, w którym właśnie zaczynam otwierać się na nową pasję.

Na pierwsze piękne zdjęcia kolorowych stron Biblii trafiłam na Instagramie. Bible Journaling, który przetłumaczyć możemy jako „biblijne pamiętnikowanie”, zachwyił mnie artystycznym przekazem opartym na wybranym fragmencie z Pisma. Kreatywna notatka, z kolorem w tle, rysunkiem, naklejką – widząc takie żywe Słowo, miałam ochotę usiąść i samej działać w podobny sposób! Poczułam zew, pragnienie, by być bliżej Pana, poznać historie spisane na kartach Biblii, wyciągać z tekstu jak najwięcej. Wiedziałam, że na polskim rynku nie ma wydania Pisma Świętego przeznaczonego do tworzenia – z szerokim marginesem, grubszymi stronami – ale za to Biblię z komentarzem mają całkiem sporo dodatkowego miejsca, które mogłabym wykorzystać. Spróbowałam więc swoich sił i przy Psalmie 92 narysowałam skały, kwiaty. Przepisałam zdanie z tekstu, ozdobiłam strony taśmą washi. Spędziłam ze Słowem znacznie więcej czasu niż zwykle i do dzisiaj dokładnie pamiętam, że od tego fragmentu zaczęłam moje „pamiętnikowanie”. Chciałam więcej!

Szukałam własnej drogi rozważania, spędzania czasu z Pismem Świętym, przeglądając i poszukując inspiracji na wszystkim znanym Pintereście. Mogłabym godzinami wertować zakładki związane z Bible journalingiem! Kolorowe marginesy, piękne rysunki, strzałki, notatki, zakreslenia – taki obraz powodował u mnie myśli, że nareszcie widzę Biblię, która żyje, jest używana, jest osobista, spersonalizowana. Na marginesach zapisuje się historia naszych myśli, emocji, tego, jak odbieramy biblijne przesłanie danego dnia. Szybko pojęłam, na czym polega ten rodzaj modlitwy, choć przyznam, że samodzielnie musiałam także dojść do tego, w jaki sposób tworzyć swoje notatki. Na początku, gdy tak bardzo byłam zafascynowana

kolorowymi stronami, które obserwowałam na zagranicznych profilach, to bardzo chciałam potrafić zapełniać je rysunkami w ten sam sposób, co ich autorzy. Pamiętam taką sytuację, gdy wybrałam kolejny fragment do kreatywnych rozważań i idąc za przykładem – dałam się ponieść artystycznej wizji. Wszystko może byłoby dobrze, ale nie wzięłam pod uwagę, że jednak moje Pismo Święte nie ma grubych stron, a marginesy, mimo że jakieś małe są, to jednak nie mają tyle miejsca do notatek, co wersje Biblii przeznaczone do tego rodzaju kreatywnych działań. Przykleiłam naklejki, zrobiłam kleksy z farb akwarelowych, przepisałam kilka zdań tekstu, wykonałam kilka rysunków i na samym końcu, gdy spojrzałam na „dzieło”, które wykonałam, pomyślałam sobie, że to nie jest moje. Nie chcę farbą przykrywać tekstu biblijnego. To Słowo zawsze ma być w centrum, ono tu jest najważniejsze, a ja nie mogę robić tak, jak inni. Zakreślać tekstu w miejscu, gdzie ktoś inny zaznaczył ważne słowo. Podkreślać zdania, które widzę, że jest wyróżnione u kogoś innego. Zrobić odnośnik strzałką do fragmentu, który kogoś poruszył – bo przecież mnie mogło poruszyć coś zupełnie innego! Dzięki tej sytuacji zrozumiałam, jakie to jest istotne – słuchać poruszeń własnego serca. Obserwować swoje emocje, reakcje, wzruszenia. Zapisywać słowa, które odnosimy do własnego życia i doświadczeń. Odszukiwać siebie na kartach Pisma Świętego.

Odkąd zaczęłam w swoich social mediach dzielić się zamiłowaniem do Bible journalingu, dostaję wiele pytań o ten rodzaj modlitwy. Od czego zacząć? Jaki fragment wybrać jako pierwszy? Jak stawiać pierwsze kroki w tworzeniu kreatywnych notatek? Coraz więcej osób widzi w tej aktywności nie tylko działanie, które ma na celu wykonanie ciekawej pracy plastycznej, ale właśnie jeden ze sposobów medytacji Słowa, która zmienia naszą relację z Bogiem. W odpowiedzi na pytania moich odbiorców wyróżniłam pięć kro-

ków do skutecznego Bible journalingu, które pomogą nam uporządkować myśli i trochę naprowadzą, od czego możemy zacząć „biblijne pamiętnikowanie”:

Pomódl się

Poproś Boga w modlitwie, aby przemówił do Ciebie poprzez Słowo, aby dał Ci znak do przemyśleń, rozważań, aby ten czas był dla Ciebie ubogacający. Stwórz sobie do tego wygodne, ciche miejsce, zapal świecę, zaparz ulubioną herbatę. Bez modlitwy, skupienia, zatrzymania się ciężko jest otworzyć się na to, co Pan chce nam przekazać.



Otwórz...!

W książce abp. Grzegorza Rysia *Weź i słuchaj. O Piśmie, które stało się Słowem* już na samym początku przeczytamy, że czytanie Pisma Świętego wymaga od nas podwójnego otwarcia. Najpierw trzeba otworzyć Biblię, a następnie otworzyć swój umysł, by zrozumieć Słowo. To najważniejsze otwarcia, których musimy dokonać, chcąc obcować ze słowem Bożym. To bardzo ważne, by potrafić przyjmować i wcielać w nasze życie to, co już rozumiemy z tekstu przez nas przeczytanego.

Przeczytaj

Wybierz i przeczytaj fragment Pisma Świętego. Jeśli nie potrafisz wybrać tekstu samodzielnie, nie wiesz, jaką Księgę wybrać, może zapytaj samego siebie: jak się dzisiaj czuję? Czego potrzebuję? Może masz ciężki okres w życiu, ogarnęła Cię ciemność i potrzebujesz słów, które będą światłem? Może przed Tobą jakaś trudna decyzja i potrzebujesz słów, które będą drogowskazem? Korzystaj z tego, co dostępne! Wpisując w Google „cytat z Pisma Świętego - nadzieja”, na pewno trafisz na werset, który Cię pokrzepi! Jeśli jednak chcesz inaczej wybrać fragment - możesz skorzystać z planu czytania Biblii, z czytania dziennego, wylosować cytat. Jak już się zdecydujesz - pamiętaj, że możesz posiłkować się w swoich rozważaniach dodatkowymi źródłami, które Cię zainspirują, pomogą Ci lepiej zrozumieć Słowo. Sięgnij do komentarza, który rozjaśni Twoje spojrzenie.



Zanotuj

W książce *Krąg biblijny* Romana Brandstaettera znajdziemy wskazówkę, by Biblię czytać z ołówkiem w ręce:

„Pismo Święte powinno być w miarę podniszczone, w miarę zabrudzone, w miarę postrzępione, ze śladami palców na rogach stronnic, zapisane na marginesie drobnym pismem i upstrzone różnokolorowymi podkreśleniami, przypominającymi mosty przerzucone nad przepaściami. [...] Nie bójmy się notować na marginesie tej księgi naszych wzruszeń, które przeżywamy podczas jej czytania. [...] I wreszcie nie bójmy się podkreślać ołówkiem albo ujmować w nawiasy tych fragmentów, do których ze względu na ich piękno wewnętrzne i kształt myśli, pragniemy wielokrotnie powracać” (s. 128).

Zrób zatem początkowe notatki, zaznaczaj w tekście słowa, które do Ciebie trafiają, które są ważne, może jakieś zwroty lub krótki fragment szczególnie zwraca Twoją uwagę? Możesz także oznaczać swoje zapiski datą, by tworzyć w Biblii pewną historię, widzieć swój rozwój i postępy, jeśli do tego samego tekstu wrócisz za jakiś czas.

Twórz

Zamknij oczy i pomyśl o tym, co teraz przeczytałeś. Co widzisz? Spróbuj to zobrazować lub po prostu nadać temu pewną barwę. Jeśli czytasz Psalm 23 i słowa „Pan jest mym Pasterzem” – to co widzisz? Jakie kolory? Jaki obraz pojawia się przed Twoimi oczami? Ja widzę piękną zieloną trawę, niebieskie obłoki, Jezusa z owieczkami i laską pasterską. Widzę piękny świat, który stworzył nam Bóg! Użyj odcieni, które właśnie to symbolizują. Niech Twoje notatki będą kolorowe, pełne życia, ozdobione rysunkiem, taśmą, naklejkami. Stwórz dzieło, które odzwierciedli przesłanie wybranego fragmentu Biblii. Tylko Twoja wyobraźnia cię ogranicza!

Bible Journaling stał się częścią mojego życia – pasją, która jest także moją ciszą. Ciszą, w której słyszeć głos Pana. Oddechem w ciągu zagonionego dnia i wreszcie relacją, którą buduję z Nim, podczas lektury Słowa. Warto jednak dodać i podkreślić, co pisałam już kilkakrotnie, że jest to metoda rozważania – jedna z wielu. To, że mnie urzekła, nie oznacza, że trafi także do Twojego serca. Każdy z nas musi znaleźć odpowiedni dla siebie sposób pracy z biblijnym tekstem. Jedni dobrze czują się z tym, gdy ich Biblia jest czysta, bez zaznaczeń i podkreśleń, a inni zapamiętują więcej, gdy przepisują zdania, notują, rysują. Jeśli jednak sam sposób do Ciebie przemawia, ale nie masz przekonania, by kreślić po kartach Pisma Świętego – rozumiem to! Możesz spróbować tworzyć swoje notatki w osobnym plannerze, który stanie się twoim osobistym dziennikiem duchowym. Plusem takiego rozwiązania jest to, że masz szerokie pole do popisu – puste strony wypełniasz wedle własnych pomysłów, wykorzystując materiały i akcesoria, jakie zapragniesz: kolorowe papiery, pieczątki, naklejki, taśmy, farby, kredki, wstążki, ozdobne dziurkacze. Tworzysz duchowy notes w sposób kreatywny i twórczy, bazując na Piśmie Świętym – to zachęta, by być bardziej zaangażowanym, aktywnym. Pobudza naszą wyobraźnię, ćwiczy nawyki, a także cierpliwość!

Po wielu miesiącach dzielenia się moimi rozważaniami i notatkami w moim sercu pojawiło się pragnienie, by mówić o tym głośniej. Zamarzyłam sobie, by kiedyś zorganizować warsztaty z Bible journalingu – opowiadać o mojej drodze, a także pracować ze Słowem z innymi zwolennikami tej modlitwy. Podzieliłam się wtedy tym pomysłem z przyjaciółką – pierwszy raz na głos miałam odwagę wypowiedzieć słowo „warsztaty”. Nazwać głośno pragnienia. Przyszło jednak zwątpienie – pomyślałam, że to chyba jeszcze nie jest czas na organizowanie takich spotkań. Za

mało wiem, dopiero zaczynam, na wszystko przyjdzie czas...

Kilka dni później otrzymałam wiadomość od organizatorów Festiwalu Życia w Kokotku, największego plenerowego chrześcijańskiego wydarzenia dla młodych na Śląsku, z pytaniem, czy miałabym ochotę poprowadzić trzydniowe warsztaty z Bible Journalingu. Przecierałam oczy ze zdumienia i natychmiast obudziłam męża, aby się tym podzielić. Jak to?! Dopiero co odważyłam się powiedzieć na głos o moich marzeniach i nagle dostaję taką wiadomość?! Wierzę mocno, że Bóg działa przez drugiego człowieka i posłużył się właśnie Agnieszką, odpowiedzialną za organizację warsztatów na Festiwalu, dał mi wyraźny sygnał. Jesteś gotowa, to jest ten czas, wcale nie musisz wiedzieć więcej! Najważniejszy jest twój zapał i chęć mówienia o Słowie!

Obecnie, prócz recenzowania książek, prowadzę mój wymarzony sklepik z artykułami do Bible Journalingu. Zdecydowałam się na rezygnację z wygodnego dla mnie etatu w korporacji i posłam za głosem serca. Długo rozważałam tę drogę i nie była to łatwa decyzja. Dopiero tak wyraźne znaki od Pana, gdzie wręcz wołał mnie do tego, by głosić o tej metodzie rozważania, odważyłam się zrobić kolejny właściwy krok do przodu. W decyzjach moim największym wsparciem jest mój mąż, Karol, który jako pierwszy zawsze dowiaduje się o moich nowych pomysłach. Cieszy się ze mną z każdego nowego produktu, z każdej naklejki, którą uda mi się narysować samodzielnie i oczywiście z każdego zamówienia, które mamy szansę własnoręcznie spakować i wysłać, by kolejna osoba mogła rozwijać swoją pasję. Nakładem wydawnictwa Edycja Świętego Pawła wydana została moja pierwsza książka "Boski Bullet Book. Poczuj miętę do Słowa", w której znajdują się nie tylko moje teksty z boskim przesłaniem, ale również miejsce na kreatywną

pracę ze Słowem dla czytelnika. Stworzyłam także mój pierwszy zeszyt ćwiczeń przeznaczony na warsztaty stacjonarne, który jest nieocenioną pomocą podczas mojej pracy. Zarówno dla mnie, jak i dla samych uczestników. Gdy patrzę na drogę, jaką przeszłam w kontekście mojej pracy i działań w sieci, to uśmiecham się do siebie, myśląc o tym, jak wielki jest Pan! Jak obdarza nas w przeróżne talenty, które pomagają nam robić coś na Jego większą chwałę!

Bible Journaling odmienił moje życie. Moje świadectwo jest doskonałym przykładem, aby nie bać się mówić, pisać, wyrażać się poprzez twórczość, otwierać się na nowe pasje, spełniać się i rozwijać. Czasem myślimy sobie, że nasz plan jest lepszy, bardziej logiczny, prostszy, mniej skomplikowany. Wygodniejszy. Nieraz oceniamy siebie jako niegotowych na zmianę - tak jak ja na poprowadzenie warsztatów. W moim przypadku interweniował sam Bóg przez drugiego człowieka, dając znać, że jest zupełnie odwrotnie. Bóg ma na nas niezwykle plan i wspaniałą misję do wypełnienia. Zwyczajnie ta droga jest kręta i długa - Bóg pozwala nam doświadczać różnych trudności, by doceniać swoje zaangażowanie i zrozumieć sens, po co w ogóle nam to jest potrzebne w życiu. Prócz nowej pasji, Pan dał mi pracę i otworzył mi na kolejne nowości. Sama uczęszczam na spotkania Kręgu Biblijnego, rozwijam się przez poznawanie nowych ludzi na spotkaniach dla kobiet, poznaję różne wspólnoty, formuję się pod opieką kierownika duchowego. Jedna zmiana, a przyniosła mi wiele nowych doświadczeń na różnych płaszczyznach życia.

Cierpliwości, zaufaj. On da ci więcej siły niż myślisz! Lecz ci, co zaufali Panu, odzyskują siły, otrzymują skrzydła jak orły; biegną bez zmęczenia, bez znużenia idą (Iz 40,31).

Jagoda Kwiecień

Żona Karola, mama Matyldy i Mikołaja. Z zawodu po finansach, z powołania blogerka, recenzentka, bookstagrammerka. Autorka książki *Boski Bullet Book. Poczuj miętę do Słowa*, właścicielka sklepu z produktami do „biblijnego pamiętnikowania”. Stara wyrażać się poprzez twórcze działania, czym inspiruje swoich odbiorców. Pokazuje, jak kreatywnie rozważać słowo Boże, propagując metodę Bible Journaling w Polsce. Uwielbia kawę ze szczyptą cynamonu i uświęcać codzienność zapachem świeżego chleba, który piecze dla swoich domowników. Wciąż odkrywa działanie Świętej Rity w swoim życiu, zbliżając się do niej dzięki praktykowaniu nabożeństwa piętnastu czwartków.

