

Dynamika "lectio divina"

Etapy dnia przeżywanego w świetle Słowa Bożego

I. L e c t i o:

Czytaj z wiarą i uważnie święty tekst, jak gdyby dyktował go dla ciebie Duch Święty. Słowo Boże, które zostało spisane, jest ciągle słowem, które musi być przez ciebie usłyszane i przyjęte całą twoją istotą.

- Znajdź sobie miejsce, które pomoże Ci wyciszyć się zewnątrz i wewnątrz - Czytaj wybrany tekst słowa Bożego powoli i półgłosem. Takie czytanie pomaga uczestniczyć w lekturze całym ciałem i ułatwia zapamiętywanie - Staraj się czytać tekst całym sobą: całym umysłem, sercem i wolą - Ucałuj Pismo Święte z miłością i adoracją

II. M e d i t a t i o:

Staraj się zrozumieć tekst dogłębnie. Pytaj siebie: "Co Bóg mówi do mnie?". Medytacja jest to stopniowe wprowadzenie w tajemnicę Słowa: pilne skupienie twojego umysłu i poszukiwanie ukrytej prawdy. Koncentruj się na słowie, a nie na sobie. Bogactwo słowa będzie Ci pomagało poznać i zrozumieć siebie. Zatrzymaj się nad fragmentem, który przykuł Twoją uwagę. Przyłgnij do słowa nowego, które cię zadziwia lub niepokoi. Powtarzaj je i rozważaj. Jak Maryja zachowuj słowo w sercu i czekaj na światło i zrozumienie.

- 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 słowem Pisma, które przychodzi ci na myśl - Wypisz słowa, które dzisiaj najbardziej do ciebie przemówiły. Umieść je na widocznym miejscu jako "drogocenny klejnot dnia"

III. O r a t i o:

Teraz ty mów do Boga. Otwórz przed Bogiem serce, aby mówić Mu o przeżyciach, które rodzi w tobie słowo. Módl się prosto i spontanicznie - owocami wcześniejszej "lectio" i "meditatio". Pozwól Bogu zstąpić do serca i mów do Niego we własnym sercu. Wsłuchaj się w poruszenia własnego serca. Wyrażaj je szczerze przed Bogiem: uwielbiaj, dziękuj i proś.

- Uwielbiaj Boga i dziękuj Mu za to Kim jest w twoim życiu - Przywołaj na pamięć co Bóg uczynił w historii twojego życia - Błagaj Go, proś, wołaj, wyrażaj swoje cierpienie - Możesz tak się modlić w każdej chwili, w wybranym czasie, podczas Eucharystii i Liturgii Słowa, różańca...

IV. C o n t e m p l a t i o:

Trwaj przed Bogiem całym sobą. Módl się obecnością. Trwaj przy Bogu. Kontemplacja to czas bezsłownego westchnienia Ducha, ukojenia w Bogu. Rozmowa serca z sercem. Jest to godzina nawiedzenia Słowa.

- Staraj się milczeć i pozostawać w bezruchu, w skupieniu - Otwórz się na łaskę kontemplacji, czyli bądź z Bogiem tam gdzie On przebywa - Trwaj w doświadczeniu oczekiwania i spojrzenia. Najważniejsze jest przebywanie w głębokiej więzi z Nim samym - Staraj się patrzeć Jego oczyma na siebie, na drugich, na wydarzenia i pozwól, aby wszystko przenikała Jego łaska. Kiedy zaczniesz widzieć z perspektywy Boga, wtedy zaznasz pokoju.

Opracował ks. Wons