

Dynamika „lectio divina” „Ewangelię w ręce weź jak ze stołu dobry chleb!”

I. Lectio:

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. Meditatio:

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. Oratio:

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. Contemplatio:

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.