

SPOTKAJ SIĘ Z PANEM W JEGO SŁOWIE

Maryja zachowywała wszystkie te sprawy
i rozważała je w swoim sercu

Łk 2, 19

praktyka duchowa Lectio Divina

PRZYGOTOWANIE

Odsuń wszystko, co może ci przeszkadzać, przygotuj sobie fragment Pisma Świętego, najlepiej tekst ewangelii, którą cały Kościół czyta na dzisiejszej Mszy Świętej, uczyn powoli znak krzyża, pokłoń się Bogu, w którego obecności stanąłeś, usiądź wyprostowany, poproś o owocne spotkanie, na początek możesz wykorzystać poniższą modlitwę:

Jak bezradne dziecko Twoje staję przed Tobą, Ojcze, szukam i proszę: daj mi Świętego Ducha, bym szukając - znalazł, bym prosząc - otrzymał, by otworzyło się przede mną Twoje Słowo, bym ja sam otworzył się na jego ukryty sens, bo choć mam oczy, niczego nie zobaczę, jeśli braknie mi Twojego światła, bo choć mam rozum, nie pojmę żadnej prawdy, jeśli Ty nie napełnisz myśli, bo choć mam serce, niczego do końca nie pokocham, jeśli nie doświadczę Twojej miłości. Szukam więc, Ojcze mój, proszę i kołaczę, daj mi Świętego Ducha, bym w Słowie spotkał Jezusa. Amen.

CZYTAJ (LECTIO) - CO MÓWI BÓG?

Czytaj uważnie na głos, czytaj uważnie szeptem, czytaj wiele razy, powtarzaj, staraj się zapamiętać

jak najwięcej. Podkreślaj, znajdź słowo klucz, czyli fundamentalne stwierdzenie, zastanów się nad jego sensem. Znajdź inne fragmenty Pisma, które zawierają podobne słowa – chodzi o to, aby Słowo objaśniało się przez Słowo.

PRZEMYŚL (MEDITATIO) - CO MÓWI BÓG DO CIEBIE?

Zbierz wszystko, co w tym tekście Cię poruszyło, zakreśl każde słowo, każde zdanie, które Cię osobiście dotknęło. Trwaj w tych słowach, powtarzając je po wielokroć, niech wejdą do Twojej pamięci i serca. Pomyśl, co Bóg chce Ci przez nie powiedzieć, zapytaj Go. Jeśli Słowo przynagla Cię do określonego działania (nawrócenia), podejmij konkretne postanowienie!

MÓDL SIĘ (ORATIO) - CO TY ODPOWIESZ BOGU?

Daj się poprowadzić Słowu i w zależności od tego, co usłyszałeś: żałuj, dziękuj, przepraszaaj, pragnij, proś, uwielbiaj Pana z całego serca i duszy!

TRWAJ W OBECNOŚCI (CONTEMPLATIO)

Ucisz swoją duszę i trwaj w obecności Bożej, szukaj Oblicza Pana z jednym tylko pragnieniem, by On wszedł ze swoją miłością w Twoje życie. Trwaj tak długo, jak potrafisz z tym jednym, prostym pragnieniem serca.

ZAKOŃCZENIE

Na koniec, trwając w skupieniu, zwróć się do Ojca słowami Jezusa w Jego Duchu i z dziecięcą ufnością pomódl się słowami modlitwy „Ojciec nasz”. Zakończ znakiem krzyża.