**LECTIO DIVINA**



**WSPÓLNOTA ODNOWY W DUCHU ŚWIĘTYM**

**„KTÓŻ JAK BÓG„**

**Giedlarowa**

**Tylko wtedy, gdy podchodzimy do słowa Bożego
i przyjmujemy je zgodnie z jego prawdziwą naturą, pozwala nam ono spotkać się z samym Bogiem, z Bogiem przemawiającym do człowieka. ( Jan Paweł II , Pastore dabo vobis, 47 ) .**

**LECTIO DIVINA**

**Lectio divina** - Boże czytanie - (w tłumaczeniu oznacza Bożą lekturę)

 Lectio divina jest to stałe, indywidualne albo zbiorowe czytanie
i rozważanie Pisma św. jako słowa Bożego, odbywające się w poddaniu Duchowi Świętemu i przechodzące w medytację, modlitwę
i kontemplację. Metoda ta jest niezmiernie ważna dla właściwego wzrostu wiary i poznania Boga. Również do poznania Jego zbawczych planów w Jezusie Chrystusie, także w odniesieniu do naszego osobistego życia .

Nie chodzi jednak o jakiekolwiek czytanie Pisma Świętego, lecz o kontakt z żywym Bogiem przez spotkanie z Jego słowem. Podobnie jak w przypadku modlitwy, osiąga się go przede wszystkim dzięki łasce otrzymanej od Boga. Tylko dzięki niej potrafimy w słowie ludzkim, jakim są spisane księgi Pisma Świętego, usłyszeć Słowo samego Boga.

W swojej całości, ze wszystkimi swoimi częściami, Księgi Biblii są kanoniczne, święte, niepodlegające zmianom, ponieważ zostały spisane pod natchnieniem Ducha Świętego. **Ich Głównym Autorem jest Bóg.** Przyjmując ją, opieramy się na wiarygodnym przekazie apostołów i uczniów Chrystusa. Słowa Biblii są święte, gdyż ukazują świętość zbliżającego się do nas Boga i dlatego, że przekazują nam zaproszenie do Jego świętości, te słowa uczą prawdy jaką człowiek winien poznać dla swojego zbawienia. Bóg przemawiający w Biblii uczy nas, jak możemy z Nim rozmawiać.

Jednocześnie trzeba z tą łaską współpracować i podobnie jak modlitwy, trzeba się lectio divina uczyć. Jest ona zatem także „sztuką czytania", umiejętnością właściwego otwierania się na słowo.

**Jak czytać Pismo Święte ?**

Na codziennym spotkaniu z Pismem Świętym dobrze jest rozważać czytania mszalne z bieżącego dnia. U progu lectio divina potrzebne jest również świadome stanięcie w obecności Boga, naszego Stwórcy,Ojca i Zbawiciela, oraz choćby krótkie, ale szczere wzywanie, proszenie Ducha Świętego, aby udzielał wewnętrznego światła dla czytania Pisma św. Jego lektura jest bowiem owocna tylko wtedy, gdy Duch Boży ożywia tego, który czyta. To zaś domaga się od czytającego postawy uległości, ubóstwa i pokory. Jeden z autorów napisał, że
z Duchem trzeba postępować jak z gołębicą, która tym bardziej się do nas przybliży, im bardziej będziemy spokojni, wytrwali, ulegli
w oczekiwaniu. Taka uległość Duchowi jest potrzebna, aby nie czytać Pisma św. jako martwej litery i nie popaść w dociekania czysto intelektualne.

 Więc zanim rozpoczniesz lekturę Pisma Świętego zawierz się Matce Bożej i proś Ducha Świętego o łaskę zrozumienia i przyjęcia tego słowa do twojego życia ,by otworzył serca na spotkanie Jezusa Chrystusa na kartach Biblii.

Jezus wysłuchuje wszystkiego, o co na takim spotkaniu prosimy (Mt 18,19), szczególnie kiedy prosimy o światło Ducha Świętego (Łk 11,13)..

Pdejmując czytanie Pisma cali zamieniamy się w słuch. Doświadczamy wówczas, że niekiedy coś się w nas otwiera.

Kilka uwag o miejscu modlitwy, czasie oraz pozycji modlitewnej.

1. **Miejsce** – idealne to kościół czy kaplica z wystawionym Najświętszym Sakramentem. W praktyce będzie to każde miejsce, w którym znajdziemy choć odrobinę wyciszenia.
2. **Czas** – przynajmniej kwadrans. Dobrze jeśli będzie to pół godziny. Pora dnia nie jest istotna, ważne tylko, byśmy byli przytomni i w czasie modlitwy nie zasnęli.
3. **Pozycja w czasie modlitwy** – godna i wygodna. Można klęczeć, siedzieć na małej ławeczce, można też zwyczajnie usiąść na wygodnym krześle przy stole.

Istotą tej metody jest jej podział na kilka części:

1. **Czytanie (*lectio*),**
2. **Medytację (*meditatio*),**
3. **Modlitwę (*oratio*)**
4. **Trwanie przed Bogiem (contemplatio).**
5. **Działanie (actio)**

Całość powinna być poprzedzona chwilą wyciszenia, skupienia, prośbą skierowaną do Ducha Świętego o dobre owoce.Na zakończenie powinniśmy podziękować Bogu oraz dokonać refleksji nad naszą modlitwą – jak się czuliśmy, co było dobre
w tej modlitwie a co należałoby w niej poprawić w przyszłości.

**II. Lectio** –czytaj Słowo ze zrozumieniem.

Czytaj uważnie tekst Pisma Świętego, wierząc, że to Duch Święty dyktuje go dla ciebie. Słowo Boże, które zostało spisane, musisz usłyszeć i przyjąć całą swoją istotą.

* Wybrany tekst słowa Bożego czytaj powoli i półgłosem. Takie czytanie pomaga uczestniczyć w lekturze całym ciałem i ułatwia zapamiętywanie.
* Staraj się czytać tekst całym sobą: umysłem, sercem i wolą.
* **Czytaj bez pośpiechu, z zastanowieniem.**

Wybieramy dłuższy fragment tekstu. Nie zakładamy, że przeczytamy go w całości. Może się zdarzyć, że już pierwszy werset będzie tym fragmentem nad którym powinniśmy zatrzymać się dłużej. Czytam Pismo Święte powoli i uważnie, nie po to, by pomnożyć swoją wiedzę, lecz by spotkać Boga w Jego Słowie. W czytaniu chodzi bowiem
o znalezienie takiego fragmentu (zwykle będzie to jeden werset), który nas poruszy. To poruszenie może mieć bardzo różny charakter. Może to być ciekawość, niezrozumienie, pociecha, piękno, niepokój. Poruszenie jest świadectwem, że ten werset jest dla nas osobiście ważny. Bardzo ważną informacją jest złość lub agresja rodząca się podczas czytania Słowa Bożego. Oznacza ona bowiem, że Jezus w Słowie Bożym dotyka jakiejś nieuporządkowanej dziedziny naszego życia. Jest bardzo istotne zwrócenie uwagi na uczucia, które nam towarzyszą. Nie mamy wpływu na uczucia, które się rodzą. Są ważne ponieważ, ukazują nam one stan naszego serca. Nie ma uczuć dobrych i złych, ponieważ są one obojętne moralnie. Jeżeli rodzi się uczucie zazdrości lub niechęci to nie jest to grzechem. Materią grzechu będzie dopiero nasza odpowiedź na to uczucie.

Znalezienie tekstu, który Cię porusza jest sygnałem, że kończy się etap lectio.

**II. Meditatio** –szukaj przez medytację

Po przeczytaniu tekstu zastanów się .Staraj się zrozumieć tekst dogłębnie. Zadawaj sobie pytanie: Co Bóg do mnie mówi? Medytacja to stopniowe wprowadzenie w tajemnicę słowa Bożego: pilne skupienie umysłu i poszukiwanie ukrytej prawdy. Koncentruj się nie na sobie, lecz na słowie – jego bogactwo pomoże Ci poznać i zrozumieć siebie. Zatrzymaj się nad fragmentem, który przykuł twoją uwagę – zadziwił lub zaniepokoił. Rozważaj święty tekst i go powtarzaj.

* 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 biblijnym fragmentem, który przychodzi ci na myśl.
* Wypisz słowa, które najbardziej do ciebie przemówiły.

Angażujmy na tym etapie nie tylko rozum ale także i serce. Można się zastanowić, dlaczego ten fragment mnie zainteresował, pytać się co ten fragment mi mówi, objawia, komunikuje. Ważne jest aby medytować tylko jeden

fragment. Jeśli poruszyło cię więcej fragmentów, zatrzymaj się na pierwszym, pozostałe w tej medytacji cię nie interesują.

**III. Oratio** – módl się do Pana ,który mówi do Ciebie

Teraz ty mów do Boga. Otwórz przed Nim serce, wsłuchaj się w jego poruszenia, pozwól Bogu w nie wstąpić, abyś mógł opowiedzieć
o przeżyciach, które rodzi w tobie Słowo. Módl się prosto
i spontanicznie, wykorzystując doświadczenie z wcześniejszych lectio
i meditatio.

* Uwielbiaj Boga i dziękuj Mu za to, kim jest w twoim życiu.
* Przywołaj w pamięci zdarzenia, które Bóg uczynił w historii twojego życia.
* Błagaj Go, proś, wołaj, wyrażaj swoje cierpienie.

Otwórz przed Bogiem serce, aby mówić Mu o przeżyciach, które rodzi w tobie słowo. Módl się prosto i spontanicznie. Czasami będzie to nasza aktywność, ale możemy też być „porwani” przez Boże natchnienie. Wtedy modlitwa stanie się bardziej działaniem Boga w nas niż naszym działaniem. Trudno przewidzieć, co przyniesie modlitwa, jaki dokładnie charakter
i kierunek przybierze. Może to być zarówno przebłaganie, prośba jak i dziękczynienie i uwielbienie. Może mieć także charakter krótkiej, żarliwej modlitwy

**IV. Contemplatio** – trwaj w obecności Boga i Jego słowa

Otwórz się na łaskę kontemplacji, czyli bądź z Bogiem tam, gdzie On przebywa. Trwaj przed Bogiem i przy Nim całym sobą. Samą swą obecność uczyń modlitwą (kontemplacja to czas bezsłownego westchnienia Ducha, ukojenia w Bogu, rozmowy serc; godzina nawiedzenia przez Słowo).

* Staraj się milczeć i pozostawać w skupieniu.
* Trwaj w doświadczeniu oczekiwania i spojrzenia, bo to ono rodzi głęboką więź z Bogiem.
* Na siebie i innych ludzi, na wydarzenia swego życia staraj się patrzeć Jego oczyma i pozwól, aby wszystko przenikała Jego łaska. Kiedy zaczniesz widzieć z perspektywy Boga, wtedy zaznasz pokoju.
* To czas ukojenia i pokoju, kontemplatywnego poznania Pana 8(Oz 6, 6)
* Może przyjść czas, że braknie Ci słów. Trwaj wtedy przy Bogu bez słów – wtedy modlisz się samą swoją obecnością a Duch Święty działający w Tobie będzie kierował do Boga taką modlitwę, która Jemu się podoba: „Podobnie także Duch przychodzi z pomocą naszej słabości. Gdy bowiem nie umiemy się modlić tak, jak trzeba, sam Duch przyczynia się za nami
w błaganiach, których nie można wyrazić słowami. Ten zaś, który przenika serca, zna zamiar Ducha, [wie], że przyczynia się za świętymi zgodnie z wolą Bożą” (Rz 8, 26-28)

Kontemplacja to czas bezsłownego działania Ducha Ducha Świętego w nas i w naszej relacji z Bogiem.

Pytaj siebie: „Co mam zrobić?”.

**V. Actio** – Słowo wprowadzać w czyn

zaproszenie do działania, zgodnie z napomnieniem św. Jakuba: „Wprowadzajcie zaś słowo w czyn, a nie bądźcie tylko słuchaczami oszukującymi samych siebie. Jeżeli bowiem ktoś przysłuchuje się tylko słowu, a nie wypełnia go, podobny jest do człowieka oglądającego
w lustrze swe naturalne odbicie. Bo przyjrzał się sobie, odszedł i zaraz zapomniał, jakim był” (Jk 1, 23-24).

 Czyli samo słuchanie to za mało, by zrozumieć; usłyszane słowa musimy przeanalizować i – co najważniejsze – wprowadzać w czyn. Zadaj sobie pytanie, czy przez to rozważanie Bóg wzywa Cię do podjęcia jakiegoś postanowienia, zadania, porozmawiania z kimś, przebaczenia komuś, pomocy komuś .

Zbierz teraz owoce tej medytacji w formie konkretnego postanowienia, pozwól się prowadzić Duchowi Świętemu i zawierz się opiece Matki Bożej. Po pewnym czasie będziesz wyraźnie widział jak Bóg Cię prowadzi.

Nie zawsze lectio divina będzie kończyło się podjęciem konkretnego postanowienia i wykonaniem konkretnego działania. Doświadczenie pokazuje jednak, że praktykowanie tej metody przebywania ze Słowem Bożym po pewnym czasie przemienia człowieka, porusza go, przekonuje o tym co prawdziwe i ważne, daje światło do podejmowania właściwych decyzji życiowych i zaprasza do podejmowania zmian. Jeśli będziesz słuchał słowa Bożego a nie będziesz wprowadzał go w życie, podobny będziesz do tego, kto sieje, a nie zbiera plonów. Lecz jeśli będziesz słuchał słowa Bożego
i wprowadzał je w życie, uznany zostaniesz przez Jezusa za Jego brata i matkę (por. Mt 12,48)

Szukaj życia w Słowie Bożym (por. J 6,63) i pozwól się prowadzić przez nie w twej ziemskiej pielgrzymce. Niech będzie lampą dla twoich kroków i światłem na twojej ścieżce (por. Ps 119,105) Każdy, kto przyjął Jezusa, Światłość prawdziwą, sam powinien stać się Jego odzwierciedleniem, czyli małym światełkiem dla innych. Ma o Nim innym przypominać, ma ułatwiać pewne poruszanie się po drodze zbawienia.

Aby zbudować królestwo Boże na ziemi, przyszedł do nas wyjątkowy Siewca. „Siewca wyszedł siać ziarno” (Łk 8,5). Wyszedł od Ojca, aby obsiać ziemię słowem Bożym .Jeśli ziarno słowa Bożego trafi na dobry grunt serca ludzkiego, na grunt dobrej woli, zapuszcza korzenie i przemienia się we wspaniałą roślinę. Wzrośnie wszystko, co przez łaskę zostało zasiane w naszych sercach, jeśli staną się one dobrą glebą dla tego wzrostu. Jeśli ktoś z otwartym sercem przyjmuje przychodzącego w słowie Bożym Jezusa, ten powtarza sobie ciągle słowa św. Jana Chrzciciela: „Potrzeba, by On wzrastał, a ja się umniejszał” (J 3,30).

Ziarno słowa Bożego jest niezwykłe ,przez nie Boski Siewca samego siebie rozsiewa w naszych sercach. To On sam pragnie przyjść do naszych serc i wzrastać w nich na podobieństwo ziarna, które upadło na dobrą glebę. Jezus chce wzrastać w nas, aby podobieństwo do Niego coraz bardziej zastępowało naszą egoistyczną osobowość, którą wytworzyliśmy przez swoje grzechy i utrwalone złe przyzwyczajenia.

 Chrystus pragnie by nasze serce stało się dobrą glebą, na której będzie wzrastać nie tylko Jego nauka, lecz On sam.– jeśli tylko Go o to szczerze poprosimy – pośle nam Swojego Ducha, a ten dokona tej cudownej przemiany. Uczyni z naszych serc „nową ziemię”, „nową glebę”, na której ziarno słowa Bożego przyniesie plon stokrotny.
O taką dobrą glebę dla siebie i dla bliźnich trzeba się stale modlić.

Należy prosić Ducha Świętego, aby skruszył wszystkie skały i kamienie nieczułości i egoizmu w naszych sercach. Trzeba Go prosić o to, aby przemienił nasze serca w „nową ziemię”, na której słowo Boże zamieni się w rośliny miłości, miłosierdzia, usłużności, delikatności, wrażliwości na najmniejsze nawet cudze cierpienia. Pragnie On tak w nas wzrosnąć i umocnić się, abyśmy mogli powtarzać za św. Pawłem: „Teraz zaś już nie ja żyję, lecz żyje we mnie Chrystus.” (Ga 2,20) On nie tylko we mnie żyje, ale działa przeze mnie, mówi przeze mnie, kocha przeze mnie…

\*Jest dostępna elektroniczna wersją rozważań Lectio Divina w formie aplikacji 

\*pomocnicze źródła: www.ps-po.pl www.glosojcapio.pl mateusz.pl www.teologia.pl