

LECTIO DIVINA

konferencja

Metodą medytacji, którą na początek wybraliśmy jest Lectio divina. Warto zaznaczyć, że są dwie szkoły czytania po łacinie: „Lekcio” i „Lektio”. **Lectio Divina** to jedna z najstarszych praktyk, pochodząca jeszcze z czasów Ojców Pustyni. To jest szkoła mistycznego zjednoczenia z Panem Bogiem. Raczej bywa nieprzewidywalna. Wymaga od nas dyscypliny, konsekwencji, ogromnego skupienia, otwartości, pracowitości i cierpliwości. Nazywana jest też mnichowym czytaniem Biblii.

Często zaznacza się, warunki do spotkania z Żywym Bogiem w terminologii Oazowej, w Namiocie Spotkania, czyli słuchania Słowa Bożego. Konieczne jest wyciszenie, odpowiedni miejsce, rozważanie świętego tekstu, określenie minimalnego czasu przynajmniej 15 minut. Namiot Spotkania można ubogacić o część Lectio dzisiejszej poznawanej przez nas metody. Dlaczego mówię o Namiocie Spotkania? Bo Spotkanie to opieramy o niektóre części Lectio divina, możemy go ubogacić dołączając etap Lectio i Contemplatio. Jeżeli też ktoś czyta Ewangelię z Edycji św. Pawła, Słowo na każdy dzień – również znajdzie podobny schemat czytania Pisma Świętego do Lectio divina.

Zerknijmy na rozdane zakładki, poznamy etapy Lectio divina. →

LECTIO DIVINA



ROZWIJAJ SPOTKANIE ZE SŁOWEM BOŻYM



LECTIO (LEKTURA)

CO MÓWI TEKST?

Słuchamy Ducha św. – czytamy w kółko. Nie analizujemy, ale skupiamy się na głównym przesłaniu Tekstu



MEDITATIO (MEDYTACJA)

CO Bóg-Słowo MÓWI DO MNIE?

Próbuj wychwycić Słowo, które Cię najbardziej porusza, które odnosi się bezpośrednio do Ciebie, do aktualnej sytuacji. Szukaj wyjaśnienia Pisma przez Pismo.



ORATIO (MODLITWA)

MOJA ODPOWIEŹ NA SŁOWO.

Moja odpowiedź na usłyszane Słowo Boże. Owoc Lectio i Meditatio. Modlitwa sercem: dziękczynna, błagalna, uwielbienia...



CONTEMPLATIO (KONTEMPLACJA)

CO BÓG MI MÓWI?

Spotkanie serca z Sercem. Modlitwa obecnością. Skupiaj się na Panu. Trwaj i otwórz się na łaskę kontemplacji.



ACTIO (POSTANOWIENIE)

SŁOWO STAJE SIĘ ŻYCIEM.

Pomyśl i zapisz jak chcesz wprowadzić Słowo Boże w czyn? Co zrobisz? Co powinienes zrobić?

Polecamy: lectiodivina.pl

I. Lectio (lekcja, lektura): CO MÓWI TEKST?

- Znajdź sobie miejsce, które pomoże Ci wyciszyć się zewnątrz i wewnątrz.
- Ucałuj Pismo Święte z miłością i adoracją. Stajemy w Bożej obecności.
- Czytaj wybrany tekst słowa Bożego powoli i np. półgłosem - Duch św. czyta nam tekst, możesz się w niego wtedy wsłuchać. Możesz czytać też na głos, przepisać,

podkreślić, czytać wielokrotnie, w kółko, znajdź słowo klucz i *zapytaj się* o co chodzi w tej Ewangelii, w Tym, Słowie?

- Staraj się zrozumieć opisaną sytuację, zanalizuj postaci, miejsca, wydarzenia. Staraj się czytać tekst całym sobą: całym umysłem, sercem i wolą.
- *słuchamy Ducha św. – czytamy w kółko, nie analizujemy, ale skupiamy się na głównym przesłaniu Tekstu*

Święty Grzegorz powiedział, że *Pismo Święte rośnie razem z czytającym*. Nie martw się więc, gdy nie rozumiesz...

II. Meditatio (medytacja): CO Bóg- Słowo MÓWI DO MNIE?

- Koncentruj się na słowie, a nie na sobie. Bogactwo słowa będzie Ci pomagało poznać i zrozumieć siebie.
- Czytamy ponownie tekst – tym razem doznaniowo, próbując wychwycić poszczególne słowa i zdania, które nas najbardziej poruszają, które odnoszą się bezpośrednio do nas, do naszej aktualnej sytuacji.
- **Powtarzaj to słowo lub zdanie**, które przykuwa twoją uwagę - nasycaj się nim.
- Zatrzymaj się nad tym fragmentem, który przykuł Twoją uwagę
- Szukaj wyjaśnienia Pisma przez Pismo - tzn. powiąż słowo lub zdanie z jakimś innym słowem Pisma, które przychodzi ci na myśl Przyłgnij do słowa nowego, które cię zadziwia lub niepokoi.
- Powtarzaj to Słowo i rozważaj. Jak Maryja zachowuj słowo w sercu i czekaj na światło i zrozumienie.

Możesz też wypisać słowa, które dzisiaj najbardziej do ciebie przemówiły. Umieść je na widocznym miejscu jako "drogocenny klejnot dnia".

III. Oratio (modlitwa): MOJA ODPOWIEDŹ NA SŁOWO.

Oddajemy pierwszeństwo Słowu, a nie sobie – to ono nas prowadzi

Właściwie nigdy nie wiadomo, jaką formę przyjmie nasza modlitwa.

- Módl się prosto i spontanicznie – mów o przeżyciach które rodzi w Tobie Słowo, podziel się z Panem owocami wcześniejszej "lectio" i "meditatio".
- Wyrażaj Słowo szczerze przed Bogiem: uwielbiaj, dziękuj, proś, przepraszaaj.
- Możesz zrobić rachunek sumienia

IV. Contemplatio (kontemplacja): CO BÓG MI MÓWI? – rozmyślanie

Kontemplacja to czas bezsłownego westchnienia Ducha, ukojenia w Bogu. Rozmowa serca z sercem. Trwaj przed Bogiem całym sobą. Trwaj w zachwycie, dziękczynieniu, uwielbieniu

Poddawaj się wewnętrznym tchnieniom Ducha Świętego.

Autentyczna kontemplacja prowadzi do zrzucenia wszelkich masek i poznania prawdy o sobie w świetle Boga.

- Módl się obecnością... wniknij w sanktuarium serca
- 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.

O tej części każdy Ojciec Pustyni, święty i mistyk pisze inaczej, bo każdego inaczej dotyka Bóg.

V. Actio (działanie): POSTANOWIENIE

Przemiana siebie i świata.

Słowo powinno stać się życiem! W twoich myślach, słowach, wyborach dnia dzisiejszego!

Słowo staje się Życiem

- Zapisz postanowienie, jak chcesz wprowadzisz Słowo Boże w czyn? Co zrobisz?

Z mojego doświadczenia:

Ważnym, może być dla nas wszystkich fakt, że części Lectio divina można rozłożyć na cały dzień... np. rano Lectio, w wolnym czasie Meditatio, a kiedy mam dostęp do kaplicy z Najświętszym Sakramentem – Contemplatio. Z mojej praktyki wynika, że pierwsze dwie części, przenikają się i trudno zatrzymać się przy samym Lectio. Automatycznie zaczynam Metitacio, a potem głupio mi nie odpowiedzieć na Słowo w Oratio, więc przechodzę do modlitwy własnej. W praktyce nie dawałam rady wyczuć przechodzenia do kolejnej części, następuje to płynnie. Wystarczy znaleźć chwilę (która naprawdę szybko mija), a Słowo samo nas za sobą pociągnie.

Myśli płyną fala za falą, temat za tematem. Najtrudniej jest się skupić podczas kontemplacji, trzeba być cierpliwym - skupić się na Bogu i o Nim rozmyślać. Nie zniechęcać się.

Nowością było dla mnie to, że zazwyczaj najpierw mówimy potem słuchamy, tutaj mówimy pod wpływem wcześniejszego słuchania Słowa. Potem w kontemplacji zanurzając się w Boga i znowu niejako słuchając, poznając siebie.

Podsumowując:

1. Warto wybrać odpowiednie miejsce, które pozwoli mi się wyciszyć fizycznie oraz duchowo. Wybrać metodę czytania, co jest dla mnie odpowiednie: po ciuchu, czy półgłosem... na pewno czytać uważnie i spokojnie.
2. Skupienie, wyciszenie to istotna sprawa, niektórzy potrafią skupić się w autobusie, ale czy nie przejadą przystanku...?
3. O czym jeszcze warto pamiętać? Przed modlitwą... musimy się pomodlić. Krótko, naszymi słowami, prosząc Ducha Świętego o dwie rzeczy: niech otworzy nas, a później, niech otworzy Pismo Święte – niech otworzy tajemnice, które są tam zamknięte.
4. Optymalna długość czytania Pisma św.: najważniejsze to być w stałym kontakcie! Jednak Lectio divina przeciętnie trwa od 20 do 35 minut, w zależności od długości fragmentu i naszego zaangażowania, wchodząc w kontemplację zapewne czas nie ma znaczenia i nie da się go wyliczyć.
5. Przyjąć treść! Powtarzać, przykleić do telefonu, uczyc się na pamięć, lub często czytać jak ktoś nie lubi uczyć się na pamięć
6. Można też spotkać rozbudowane formy o dodatkowe etapy, np. constelatio - smakowanie prawdy... Przedstawiony przeze mnie nie jest jednak zmodyfikowany przez żadną duchowość, zakon czy szkołę formacyjną, czy świętego.
7. Jak czytamy? W trybie lectio continua. Wybieramy księgę i zaczynamy ją czytać od początku do końca – bez względu na to, co się w nas dzieje, jaki mamy stan i co przeżywamy. Ponieważ to nie my mamy sobie dobierać fragment do nastroju, ale Słowo Boże, które nie jest uzależnione od naszych emocji, samo zdecyduje, jak nas poprowadzić. Polecam też czytać po prostu Ewangelię z dnia, Słowo Boże jest żywe i aktualnie działa.
8. Na koniec polecamy stronę lectiodivina.pl

Teraz pomodlimy się metodą Lectio divina, jeśli ktoś jeszcze nie ma - proszę wziąć sobie materiały, lub otworzyć Łk 14, 25-33. W czasie Uwielbienia można poprosić o modlitwę wstawienniczą...

Materiały do rozdania:

Ewangelia wg. św. Łukasza

Łk 14, 25-33

Obowiązki uczniów Jezusa⁴

25 A szły z Nim wielkie tłumy. On odwrócił się i rzekł do nich: **26** «Jeśli kto przychodzi do Mnie, a nie ma w nienawiści ⁵ swego ojca i matki, żony i dzieci, braci i sióstr, nadto i siebie samego, nie może być moim uczniem. **27** Kto nie nosi swego krzyża, a idzie za Mną, ten nie może być moim uczniem.

28 Bo któż z was, chcąc zbudować wieżę, nie usiądzie wpierw i nie oblicza wydatków, czy ma na wykończenie? **29** Inaczej, gdyby założył fundament, a nie zdołałby wykończyć, wszyscy, patrząc na to, zaczęliby drwić z niego: **30** "Ten człowiek zaczął budować, a nie zdołał wykończyć".

31 Albo który król, mając wyruszyć, aby stoczyć bitwę z drugim królem, nie usiądzie wpierw i nie rozważy, czy w dziesięć tysięcy ludzi może stawić czoło temu, który z dwudziestoma tysiącami nadciąga przeciw niemu? **32** Jeśli nie, wyprawia poselstwo, gdy tamten jest jeszcze daleko, i prosi o warunki pokoju.

33 Tak więc nikt z was, kto nie wyrzeka się wszystkiego, co posiada, nie może być moim uczniem.

Łk 14, 25 - Por. [Łk 9,23nn](#); [Łk 17,33](#); [Mt 10,37nn](#); [Mt 16,24nn](#); [Mk 8,34n](#).

Łk 14, 26 - Nie chodzi tu o uczucie nienawiści, lecz o wewnętrzne oderwanie się, o postawienie miłości Boga i Chrystusa ponad wszystko, nawet ponad najbliższych.

Komentarze do Ewangelii:

„Jezusowi chodzi oczywiście nie o nienawiść w sensie ścisłym, ale o to, byśmy potrafili zostawić wszystko, gdy gra się toczy o życie wieczne. Kto nie umie wyrzec się wszystkiego, kto swoją egzystencję opiera na ludziach, albo na tym, co posiada, ten nie może być uczniem Jezusa, bo nic z Jego nauki nie zrozumie. Jego nauka czyni człowieka niesamowicie mocnym, zdolnym stoczyć zwycięsko każdą bitwę ze złem. Jednak człowiek ten musi być wewnętrznie wolnym od wszelkich przywiązań do tego, co ziemskie.”

Mieczysław Łusiak SJ, 4.11.2009r.

„Jezus został ostrzeżony, że Herod chce Go zabić. Podobny zamiar mieli religijni przywódcy. Jezus ostrzega kandydatów na uczniów, że zostaną poddani próbom i muszą zbadać, czy są gotowi ponieść koszt pójścia za Nim. Jaka będzie opinia o Jezusie w gronie rodzinnym? Mają więc "nienawidzić, nie cierpieć czegoś, czuć wstręt, odrazę do czegoś, gardzić czymś". Mają nadal miłować swoich bliskich. Nie poddają się jednak presji gdyby ktoś z rodziny chciał ich odciągać od Jezusa Chrystusa. Czym więc mają gardzić, co nienawidzić? - Mają gardzić niewiarą, kłamstwem, kompromisem. Kandydaci na uczniów mają więc nienawidzić grzechu i błędnych przekonań o zbawieniu człowieka. Krzyżem jest negatywna reakcja rodziny na wieść, że ktoś uwierzył w Jezusa, że On jest Mesjaszem, a przywódcy religijni temu zaprzeczają. Kto nie uczyni Jezusa pierwszą i najważniejszą osobą swojego życia nie może być Jego uczniem. Jeśli ktoś jest uczniem Jezusa, będzie coraz lepszym mężem, ojcem, dzieckiem, bratem; lepszą żoną, matką, siostrą i córką. Uczeń Jezusa będzie kochał innych, jak siebie samego.

Źródło: <http://www.fbiblos.org/Ewangeliarz>

„Jeśli ktoś przychodzi do Mnie, a nie ma w nienawiści swego ojca i matki, żony i dzieci, braci i sióstr, nadto i siebie samego, nie może być moim uczniem” (Łk 14, 26)

Serce ucznia Jezusa ma być niepodzielne, w jedności ze swoim Mistrzem, posłuszne Jego nauce. Nie można zrozumieć sensu wypowiedzi Jezusa bez kontekstu treści całej Jego nauki, w centrum której jest przecież przykazanie miłości, w tym do bliźniego i to każdego. Jezus o nienawiści mówi przede wszystkim wtedy, gdy pokazuje zdecydowaną i nieprzekraczalną granicę między Nim samym a światem poddanym w niewolę grzechu. Dotyczy to także Jego uczniów, którzy postępując według Jego wskazań, również doświadczą odrzucenia ze strony świata: „Błogosławieni jesteście, gdy ludzie was znienawidzą i gdy was 2 wyłączą spośród siebie, gdy zelżą was i z powodu Syna Człowieczego odrzucą z pogardą” (Łk 6, 22). Nienawiść pojawi się zatem wszędzie tam, gdzie dochodzi do głosu wybór między Jezusem, a wszystkim, co od Niego oddziela. Problem ten mogą stwarzać nawet najbliżsi, stanowiący wówczas najwyższą próbę. Zatem nie można dosłownie rozumieć tutaj nienawiści we współczesnym tego słowa znaczeniu. Potwierdza to św. Jan w swoim liście: „Jeśliby ktoś mówił: «Miłuję Boga, a brata swego nienawidził, jest kłamcą, albowiem kto nie miłuje brata swego, (...), nie może miłować Boga»” (1 J 4, 20). Dla tego, kto chce być uczniem Chrystusa, ważniejsze od więzów krwi są więzy miłości z Jezusem, który powiedział: „Moją matką i moimi braćmi są ci, którzy słuchają słowa Bożego i wypełniają je” (Łk 8, 21). Nienawiść, do której Jezus wzywa, nie jest brakiem miłości do bliskich, jak i siebie samego, ale siłą uderzeniową w więzy i zależności, które zniewalają człowieka i oddalają go od Jezusa.