

Lectio divina

Lectio

CZYTANIE



01

Czytaj krótki fragment Pisma Świętego z **wiarą i uważnie**

- proś Ducha Świętego o otwarte serce i uspokojenie roztargnień
- ucałuj Pismo Święte z miłością
- czytaj powoli, kilka razy
- poszukaj słów kluczy, możesz je podkreślić, zapamiętać, przepisać

Meditatio

MEDYTACJA



02

Staraj się **zrozumieć** dogłębnie tekst

- wyobraź sobie tę scenę, osoby jakbyś tam był
- zwróć uwagę na słowo, które cię niepokoi, zadziwia, coś ważnego przypomina
- powtarzaj to słowo
- czy ten fragment przypomina ci jakieś inne miejsca z Pisma Świętego?
- pytaj siebie: co Bóg mówi do mnie?

Oratio

MODLITWA



03

Teraz ty **mów do Boga!** Otwórz przed Nim serce

- opowiedz prosto i spontanicznie o swoich przeżyciach, które się zrodziły
- dziękuj Bogu, proś Go, przepraszaj
- rozmawiaj z Nim o tym co przeżywasz

Contemplatio 04

KONTEMPLACJA



To **modlitwa obecnością**

- trwaj w ciszy, w skupieniu przed Bogiem, którego próbowałeś „odnaleźć”
- staraj się milczeć i pozostawać w skupieniu
- trwaj w doświadczeniu oczekiwania
- staraj się patrzeć Jego oczyma na siebie, na drugich, na wydarzenia

MODLITWA PRZED MEDYTACJĄ

Panie mój i Boże mój, wierzę mocno,
że jesteś tu obecny,
że mnie widzisz,
że mnie słyszysz.

Uwielbiam Cię z najgłębszą czcią,
proszę Ciebie o przebaczenie za moje
grzechy i o łaskę owocnego przeżycia tego
czasu modlitwy.

Matko moja Niepokalana,
święty Józefie, Ojczy i Panie mój,
Aniele Stróżu mój,
wstawcie się za mną.

MODLITWA PO MEDYTACJI

Dzięki Ci składam, Boże mój,
za dobre postanowienia, uczucia i
natchnienia, którymi mnie
obdarzyłeś podczas tych
rozważań.

Proszę Cię o pomoc w ich
urzeczywistnieniu.

Matko moja Niepokalana,
święty Józefie, Ojczy i Panie mój,
Aniele Stróżu mój,
wstawcie się za mną.

