

Cztery momenty dnia:

Dynamika rekolekcji "Lectio divina" opiera się na czterech etapach modlitwy Słowem Bożym: *lectio - meditatio - oratio - contemplatio*, które stanowią cztery główne momenty rekolekcyjnego dnia. Uczestnik rekolekcji wprowadzany jest dzień po dniu w osobiste spotkanie ze Słowem Bożym, przeżywane na pustyni, na indywidualnej modlitwie i w pełnym milczeniu. Jest zaproszony i przygotowywany przez prowadzącego rekolekcje do czterech momentów dnia:

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 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.
- Spróbuj odnaleźć w tekście "słowo kluczowe", które pozwala uchwycić jego główne przesłanie.

II. Meditatio: Staraj się zrozumieć dogłębnie tekst. 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.
- Staraj się zachować i strzec w sercu Słowa, które najbardziej do Ciebie przemówiły.

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 pokój.

Cztery momenty dnia:

Dynamika rekolekcji "Lectio divina" opiera się na czterech etapach modlitwy Słowem Bożym: *lectio - meditatio - oratio - contemplatio*, które stanowią cztery główne momenty rekolekcyjnego dnia. Uczestnik rekolekcji wprowadzany jest dzień po dniu w osobiste spotkanie ze Słowem Bożym, przeżywane na pustyni, na indywidualnej modlitwie i w pełnym milczeniu. Jest zaproszony i przygotowywany przez prowadzącego rekolekcje do czterech momentów dnia:

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 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.
- Spróbuj odnaleźć w tekście "słowo kluczowe", które pozwala uchwycić jego główne przesłanie.

II. Meditatio: Staraj się zrozumieć dogłębnie tekst. 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.
- Staraj się zachować i strzec w sercu Słowa, które najbardziej do Ciebie przemówiły.

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 pokój.