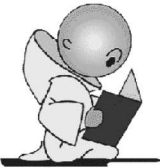




9. Po zakończeniu cyklu, jeśli starcza nam czasu, możemy go powtórzyć. Kontynuujemy wtedy czytanie do momentu znalezienia kolejnego wersetu, następuje kolejna medytacja i kolejna modlitwa. Długość trwania jednego cyklu jest sprawą bardzo indywidualną. W czasie pół godziny można zmieścić zarówno jeden jak i cztery cykle.

## Czytanie duchowne – w pigułce

Przygotuj się, a następnie:

1.	2.	3.
<b>Czytaj</b> (lectio)	<b>Powtarzaj, medytuj</b> (meditatio)	<b>Mów do Boga</b> własnymi słowami (oratio)
		

## Zajrzyj do Internetu

Zapisz się na bezpłatny **Internetowy Kurs Modlitwy** – **InternetowyKursModlitwy.pl**

Wejść na stronę: <http://mateusz.pl/czytania> Zawsze tam znajdziesz **bieżące czytania** mszalne.

# Jak modlić się z Biblią w rękę?

## Prosty poradnik dla każdego

Czasem można zamilknąć w zachwycie patrząc w oczy ukochanej osoby, ale naturalną i normalną rzeczą jest to, że w czasie spotkań, w czasie budowania związku, w czasie małżeństwa – rozmawia się.

### Z Bogiem także trzeba rozmawiać!



Gdy człowiek chce poznać Jezusa, wejść z Nim w osobisty związek, zawrzeć Przymierze, powinien słuchać tego, co On mówi i sam do Niego (w odpowiedzi)

mówić. I to jest właśnie modlitwa.

Istnieje wiele sposobów, metod modlitwy. Jedną z nich jest metoda określona łacińskimi słowami „lectio divina” (czytaj - lekcje diwina), czyli czytanie duchowne. Jest to metoda bardzo stara, bardzo prosta i przy wiernym trwaniu przy niej dająca duże owoce.

Naucz się jej.

To proste. A gdy chodzi o zwrot z inwestycji (stosunek kosztów do owoców) - doskonale!

# Czytanie duchowne (*lectio divina*)

(metoda studium Biblii)

1. **Miejsce.** Idealne to kościół czy kaplica z wystawionym Najświętszym Sakramentem. W praktyce będzie to każde miejsce, w którym znajdziemy choć odrobinę wyciszenia. Własny dom, własny pokój. Las, strych lub łóżko także będzie dobrym miejscem.

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 w czasie tej modlitwy klęczeć, można siedzieć na małej ławeczce, można też zwyczajnie usiąść na wygodnym krześle przy stole.

4. **Tekst.** Będą to najczęściej ewangelie, listy, psalmy. Także inne księgi Pisma Świętego.

5. **Przebieg.** Istotą tej metody jest jej podział na czytanie (**lectio**), medytację (**meditatio**), modlitwę (**oratio**). Całość poprzedzona być powinna chwila 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.

6. **Lectio.** Na czytanie (*lectio*) wybieramy dłuższy fragment tekstu – przynajmniej jeden rozdział. Nie zakładamy, że przeczytamy go w całości. Może się zdarzyć, że już pierwszy werset będzie tym fragmentem nad którym powinniśmy zatrzymać się dłużej. 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. Znalezienie takiego tekstu jest sygnałem, że kończy się etap „*lectio*”.

7. **Meditatio.** Pierwotne, łacińskie znaczenie tego słowa to „powtarzanie”. W tej części koncentrujemy się na znalezionym urywku. Czytamy go wielokrotnie, powoli, jakby smakując – całość wersetu lub jego fragmenty. Czytając możemy akcentować różne części i wyrazy wersetu. Prawdopodobnie nauczymy się w ten sposób wersetu na pamięć. Powtarzajmy go zatem także w myśli – może nam pomóc zamknięcie oczu. Angażujemy na tym etapie nie tylko rozum ale także i serce.

8. **Oratio.** Na pewnym etapie medytacji zamienia się ona w modlitwę. Będzie ona miała spontaniczny charakter. 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.