

Rozpoczyna się Adwent – czas oczekiwania na Narodzenie Chrystusa. Przez pokutę, modlitwę i dobre uczynki ludzie zapraszają Zbawiciela do swojego serca, dążą ofiarować nowo narodzonemu Jezusowi odnowione życie duchowe.

Aby połączyć się z Chrystusem i przez Niego zbliżyć się do Ojca, proponujemy skorzystać z modlitwy Lectio Divina. Podczas niej człowiek stara się odpowiedzieć na Słowo Boże. Modlitwa Pismem Świętym

W tłumaczeniu z łaciny Lectio Divina oznacza „Boskie Czytanie”. Jest to rodzaj modlitwy, która polega na powolnym, kontemplacyjnym czytaniu Pisma Świętego. My, chrześcijanie, wierzymy, że Słowo Boże działa w naszych sercach przez Ducha Świętego. Dlatego staramy się poprzez przeczytane zrozumieć, co Bóg chce przez to powiedzieć nam osobiście.

Pismo Święte zawsze się ogłasza podczas liturgii. Ponadto, zaleca się czytać go indywidualnie: nie dla tego, aby stać się mądrzejszym, lecz aby osiągnąć tajemnicę zrozumienia Chrystusa.

Aby zbliżyć się do Słowa Bożego, człowiek powinien posiadać szczególną wewnętrzną pokorę i czystość serca. Potrzebny jest wysiłek, aby oderwać się od codzienności. „Bóg przemawia w ciszy” – taki napis i dziś można spotkać na ścianach niektórych klasztorów. †

Przebywanie z Bogiem i odpoczynek w Nim

Lectio Divina znana była już w okresie patrystycznym (IV–V w.). Rozwinęła się w okresie późnego średniowiecza, by zaniknąć prawie całkowicie w XV w. Jako forma modlitwy zakonnej i pozazakonnej odradzać się w XX w. wraz z rozwojem francuskiego ruchu biblijno-liturgicznego.

Obecnie istnieje wiele form Lectio Divina, jednak opis, który zaproponował mnich Guigo w 1173 roku, jest fundamentalną podstawą dla tej praktyki. Są to kroki, które można porównać do schodów z czterema stopniami – duchowymi ćwiczeniami: czytanie, rozmyślanie, modlitwa i kontemplacja. Należy zdawać sobie sprawę, że nie jest to zestaw reguł, lecz opis naturalnych procesów rozwoju modlitwy: od rozmowy w kierunku coraz głębszego słuchania.

Boskie czytanie może być indywidualne i grupowe. Podczas praktyki indywidualnej człowiek jest sam na sam ze sobą. W trakcie czytań grupowych uczestnicy myślą w obecności siebie nawzajem, wymieniają się duchowym bogactwem, którym słowo Boże obdarzyło ich serca.

Czas przewidziany na Lectio Divina – około godziny. Ale ten czas jest względny, ponieważ Pan sam prowadzi człowieka. Wszystko zależy od chęci i przygotowania osoby.

Określonego celu w Lectio Divina nie istnieje, ważny jest sam proces – przebywanie z Bogiem, odpoczynek w Nim i zapewnienie Najwyższemu możliwości działania w człowieku.

Z wezwania Ducha do kontemplacji Boga

Do Lectio Divina należy przygotować się przez milczenie i modlitwę. Zapomnieć o codziennych problemach, odstąpić od trosk i niepokoju. Wszystkie myśli muszą być skierowane tylko do Boga. Należy zwrócić się do Ducha Świętego, aby otworzył uszy serca i pomógł zrozumieć Słowo.

Proponuje się wybrać wygodną pozycję i wyrównać oddech. Do pomocy można umieścić obrazek lub zapaloną świecę.

1. Lectio – czytanie

Fragment Pisma Świętego jest czytany powoli kilka razy. Na głos, jeśli to możliwe. Można korzystać z ołówka, aby podkreślić niektóre konkretne słowa i wyrażenia lub ważne myśli, które poruszyły serce. Czasami warto przepisać tekst. To zmusza do większej koncentracji, pozwala uchwycić te aspekty tekstu, które nie zostały zauważone wcześniej.

2. Meditatio – rozmyślanie

Człowiek stara się zagłębić się w sens przeczytanego, „przeżuć” go w swoim sercu. Jest to etap, w którym osoba zadaje sobie pytanie: „Jak mogę zmienić swoje życie zgodnie ze Słowem Bożym, które właśnie usłyszał?”.

Podczas rozmyślania można stosować różnego rodzaju badania i komentarze biblijne, których jest dość dużo. Ale robić to należy z wielkim szacunkiem do samego tekstu.

3. Oratio – modlitwa

Po głębokiej refleksji występuje nieodparta potrzeba modlitwy. W zależności od zawartości tekstu, może ona odpowiedzieć w sercu prośbą, wdzięcznością lub wysławianiem. Modlić się – to znaczy odpowiadać Bogu, słysząc Jego słowa. Jak mówił święty Augustyn: „Jeśli czytasz Pismo Święte, Bóg mówi do ciebie, a gdy się modlisz, ty rozmawiasz z Nim”. W ten sposób mamy możliwość dialogu z Bogiem.

4. Contemplatio – kontemplacja

Kontemplacja jest poczuciem obecności Boga i niewypowiedzialną radością z Jego nawiedzenia. Człowiek zanurza się w taką głębię serca, gdzie Pan mówi głosem cichym, jakby podmuch wiatru. Nie jest to owocem żadnych kolosalnych wysiłków, ale raczej zezwoleniem na działanie Ducha Bożego.

Każde duchowe ćwiczenie to jest wysiłek i sprawa, której człowiek się uczy. Więc w Lectio Divina

