

Każdego dnia staraj się modlić zgodnie z poniższym schematem:

### **Dynamika lectio divina**

(opracował: ks. Krzysztof Wons SDS  
Założyciel i dyrektor krakowskiego [Centrum Formacji Duchowej](#).)

#### **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 twoją 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
- Ucałuj Pismo Święte z miłością i adoracją

#### **II. Meditatio:**

Staraj się zrozumieć tekst dogłębnie. 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
- Wypisz słowa, które dzisiaj najbardziej do ciebie przemówiły. Umieść je na widocznym miejscu jako "drogocenny klejnot dnia"

#### **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 pokoju.