

# PRAKTYCZNY KURS MODLITWY

## Wstęp

Poniższy tekst „nauczy cię” metody modlitwy zwanej "lectio divina" (wymawiamy "lekcjo diwina"). To co poznasz jest bardzo uproszczoną wersją tej metody, choć zachowującą wszystkie jej istotne elementy. Metoda jest bardzo prosta, ale niezwykle owocna. Przekonasz się o tym jeśli nie tylko przeczytasz to rozważanie, ale zaczniesz stosować się do jej propozycji. Nie czytaj tego tekstu od razu całej. Raczej koncentruj się na zadaniach a do kolejnych rozdziałów wracaj co kilka dni.

## Kilka uwag wstępnych

Na początek parę słów o "czasie i miejscu akcji" w formie odpowiedzi na kilka pytań.

Gdzie mam się modlić? Może to być każde miejsce, w którym znajdziesz choć odrobinę wyciszenia. Najczęściej będzie to twoje mieszkanie. Ile czasu mi to zabierze? Dlaczego zaraz zabierze? Traktuj to, proszę, raczej jako inwestycję, dzięki której resztę czynności w ciągu dnia wykonasz szybciej i lepiej (nie ma to jak duchowy fundament). Sama metoda, musi potrwać kilka chwil - przynajmniej kwadrans. Dobrze, jeśli potrwa to dłużej. Nie jest istotna pora dnia, ważne jest tylko, byśmy byli przytomni i w czasie modlitwy nie zasnęli. Dla jednych ten czas to wczesny ranek, dla innych środek nocy - tu nie ma reguły. Czy muszę klęczeć? Nie musisz. "Złota reguła" określająca jaka to ma być pozycja mówi: godna i wygodna. Można zatem w czasie tej modlitwy klęczeć, można siedzieć na małej ławeczce, można też zwyczajnie usiąść na wygodnym krześle.

Czy będzie mi potrzebny modlitewnik? I tak, i nie. Nie będzie potrzeby używania klasycznej książeczki do nabożeństwa, ale potrzebny będzie tekst Pisma Świętego - on będzie naszym "modlitewnikiem".

## + ZADANIE +

Weź swoją Biblię.

Znajdź fragment Mt 7,24-27 i przeczytaj go. Jest to fragment Ewangelii Mateusza (pierwsza księga w Nowym Testamencie), siódmy rozdział (przed przecinkiem to zawsze rozdział), wersety od 24 do 27 (po przecinku to zawsze wersety).

## Istota metody

Mam nadzieję, że nie przeszedł ci jeszcze apetyt na modlitwę metodą "lectio divina"?

Przejdźmy od razu do tego co chciałbym Ci powiedzieć. Istotą tej metody jest jej podział na:

1. czytanie (lectio),
2. medytację (meditatio),

### 3. modlitwę (oratio).

Całość poprzedź chwilą wyciszenia, skupienia, prośbą skierowaną do Ducha Świętego o dobre owoce. Na zakończenie podziękuj Bogu oraz dokonaj refleksji nad swoją modlitwą - jak się czułeś, co było dobre w tej modlitwie, a co należałoby w niej poprawić w przyszłości.

Teraz kilka słów na temat każdego z istotnych punktów modlitwy. Czytaj - Lectio (wym. lekcjo) Na czytanie (lectio) wybierz dłuższy fragment tekstu – przynajmniej jeden rozdział. Nie zakładaj, że przeczytasz go w całości. Może się zdarzyć, że już pierwszy werset będzie tym fragmentem, nad którym powinieneś zatrzymać się dłużej. Może też być tak, że czytać będziesz dobrych kilka minut. W czytaniu chodzi bowiem o znalezienie takiego fragmentu (zwykle będzie to jeden werset), który cię poruszy. To poruszenie może mieć bardzo różny charakter. Może to być ciekawość, niezrozumienie, pocięcha, piękno, niepokój. Poruszenie potraktuj jako sygnał od Boga, że ten werset jest dla ciebie ważny. Znalezienie takiego tekstu jest też znakiem, że kończy się etap "lectio". Powtarzaj - Meditatio (wym. medytacja) Pierwotne, łacińskie znaczenie tego słowa to "powtarzanie". W tej części skoncentruj się tylko na znalezionym urywku. Czytaj go wielokrotnie - raz, drugi, trzeci, czwarty, piąty... - powoli, jakby smakując - całość wersetu lub jego fragmenty. Czytając możesz akcentować różne części i wyrazy wersetu. Wielokrotne czytanie sprawi zapewne, że nauczysz się wersetu na pamięć. I bardzo dobrze. Możesz wtedy powtarzać go z pamięci raz, drugi, trzeci, czwarty, piąty...

Przy tej medytacji angażuj nie tylko swój rozum (intelektualne zrozumienie), ale także i twoje serce.

Mów, módl się - Oratio (wym. oracja) Na pewnym etapie medytacji zamienia się ona w modlitwę. Będzie miała spontaniczny charakter. Czasami będzie to bardziej twoja aktywność, ale możesz też być "porwany" przez Boże natchnienie. Wtedy modlitwa stanie się bardziej działaniem Boga w tobie niż twoim działaniem. Trudno przewidzieć, co przyniesie modlitwa, jaki dokładnie charakter i kierunek przybierze. Może to być zarówno przebłaganie, prośba jak też dziękczynienie i uwielbienie. Najprostsza definicja modlitwy to "rozmowa z Bogiem". Zatem, na tym etapie, po prostu z Nim rozmawiaj.

+ ZADANIE +

Przeczytaj opis metody raz jeszcze i... po prostu pomódl się w ten sposób. Rób to przez kilka dni.

Pamiętaj:

1. czytaj tak długo (LECTIO) aż cię coś poruszy,
2. nad tym, co cię porusza zatrzymaj się i powtarzaj (MEDITATIO) tak długo aż ci zapadnie w myśl i serce,
3. zacznij się modlić (ORATIO), rozmawiać o tym wszystkim z Bogiem.

Proponuję byś na początek wziął piętnasty (i następne) rozdział Ewangelii Jana (to czwarta księga w Nowym Testamencie). Traktuje on o Twoim zjednoczeniu z Chrystusem - tak jak winna latorośl wszczepiona jest w winny krzew.

### Kilka dopowiedzeń

Jestem ogromnie ciekaw, jak ci wyszło Masz za sobą pierwszą próbę modlitwy metodą "lectio divina"? Dzisiaj kilka dopowiedzeń, których nie podałem wcześniej, by nie zaciemniać sprawy. Nie ma żadnych reguł ile czasu ma trwać każdy z punktów metody. Nie ma też reguły ile czasu ma trwać całość. Oznacza to, że po zakończeniu cyklu, jeśli starcza ci czasu, możesz go powtórzyć. Kontynuujesz wtedy czytanie do momentu znalezienia kolejnego wersetu, następuje kolejna medytacja i kolejna modlitwa. Jeszcze raz powtórzę: długość trwania jednego cyklu jest sprawą bardzo indywidualną. Jeden człowiek może być cholerykiem, inny natomiast flegmatykiem, każdy będzie potrzebował innego czasu – to jasne. W czasie kwadransa można zmieścić zarówno jeden jak i trzy cykle. Ważne tylko, by na każdym etapie podchodzić do sprawy z należytą uwagą i rzetelnością.

+ ZADANIE +

Czytaj dalej Ewangelię Jana lub rozpocznij lekturę Pierwszego Listu Jana. Korzystaj oczywiście z poznanej metody. Czytając, pamiętaj o wierności metodzie. Nie chodzi o jak najszybsze przeczytanie tej księgi - przeciwnie - czytaj wolno i "delektuj się" tym słowem. Staraj się być wierny codziennej modlitwie. Módl się tak każdego dnia. Poprzez metodę, którą poznałeś możesz przygotować się do niedzielnej Eucharystii. Na stronie Mateusza <http://mateusz.pl/czytania/> znajdziesz zawsze bieżące czytania liturgiczne.

### Dla zniechęconych

Tę lekcję dedykuję szczególnie tym, którzy cierpią na rozproszenia, którzy załamują się, że nic im nie wychodzi, nic nie zapamiętują, nic nie wynoszą z medytacji... Dawno temu, w Egipcie, żył mądry pustelnik. Miał wielu uczniów, jeden z nich przyszedł kiedyś do swojego mistrza i skarżył się: "Chcę czytać Biblię, i czytam ją, ale nic z tego nie rozumiem, nic nie zapamiętuję, nic nie wynoszę. Przeszanę medytować, jestem zniechęcony, odchodzę." Mistrz nie odpowiedział od razu. Kazał uczniowi wziąć stary wiklinowy koszyk, pójść z nim do Nilu i przynieść w nim trochę wody. Uczeń zdziwił się mocno, ale wypełnił polecenie. Poszedł nad Nil, zanurzył w nim koszyk i przyniósł go do mistrza. Oczywiście koszyk był pusty. Mistrz jednak kazał powtórzyć czynność drugi raz i trzeci, i czwarty, i piąty. Dopiero po piątym razie powiedział: "Wysyłałem cię po wodę, czerpałeś dziurawym koszykiem wody Nilu i nic nie przynosiłeś - to prawda. Popatrz jednak na koszyk. Był brudny! Teraz jest czysty i lśniący. Sprawiała to ta woda, którą czerpałeś. Nie zatrzymałeś jej, ale ona dała koszykowi oczyszczenie." Tak samo jest z naszą medytacją. Najważniejsza jest w niej wierność. Nie wszystko będziesz w stanie pojąć. Nie wszystko zapamiętasz. ZAWSZE jednak medytacja da ci OCZYSZCZENIE. TRWAJ w niej. Wiesz już co robić, gdy nic nie pamiętasz? ROBIĆ TO DALEJ!!!

+ ZADANIE +

A jakie może być? Czytaj i medytuj dalej! Przekaż innym Jeśli skorzystałeś z tej metody i doceniasz jej wartość to pomóż w dotarciu z nią do innych. Zaproponuj im tę książeczkę (albo podaruj) lub wskaż im miejsce w Internecie, gdzie z tych treści mogą skorzystać w wirtualny sposób.

+ ZADANIE +

Czytaj i medytuj dalej! I zdobywaj innych dla tej formy modlitwy.