

Medytacja wg. *Lectio Divina*

I. „Bierz i czytaj”

1. Wybierz fragment Pisma Świętego, najlepiej zaczerpnięty z czytań mszalnych na dany dzień lub na najbliższą niedzielę. Możesz także zacząć od medytowania psalmów lub Ewangelii, która w danym roku jest czytana przez Kościół. W tym roku jest to Ewangelia według św. Mateusza.
2. Znajdź miejsce, w którym wyciszysz się i potrafisz przeżyć wewnętrzny pokój. Przeczytaj wybrany tekst tak, jak gdyby właśnie Tobie przekazywał go Duch Święty. Czytaj z wiarą, że słowo Boże jest ciągle tym słowem, które może być usłyszane i przyjęte jako słowo życia. Staraj się czytać powoli i półgłosem, całym umysłem, sercem i wolą.

II. Uważnie rozmyślaj

3. Spróbuj odnaleźć kluczowe słowo, zdanie, zawierające główną myśl przeczytanego tekstu. Powtarzaj je kilkakrotnie. Powiąż to kluczowe słowo lub zdanie z innym słowem Biblii.
4. Jak Maryja zachowuj teraz przeczytane słowo w swoim sercu i otwórz się na jego rozumienie. W tym celu poproś Ducha Świętego o Jego światło i w nim staraj się odpowiedzieć na pytanie: „Co Bóg w swoim stówie mówi do mnie, do mojej rodziny, wspólnoty?”

III. Rozmawiaj z Bogiem

5. Teraz Ty mów do Boga w swoim sercu. Módl się prosto i spontanicznie, opowiadając Mu o przeżyciach, które rodzi w Tobie przeczytane słowo Boże.
6. Przede wszystkim uwielbiaj Boga i dziękuj Mu za to, Kim jest dla Ciebie. Przywołaj na pamięć to, co uczynił w twoim życiu. Opierając się na Jego słowie, dziękuj Mu, proś Go, wyrażaj swoje troski.

IV. Pozostawaj w Bogu

7. W Twojej medytacji następuje etap skupienia na Bogu, spoczywania w Nim. Powtórz kilkakrotnie słowo uczniów, którzy spotkali Chrystusa zmartwychwstałego na drodze do Emaus: „Pozostań z nami. Panie, pozostań ze mną”. Św. Łukasz opowiada, że „serce w nich pałało, gdy rozmawiał z nimi i Pisma im wyjaśniał (tk 24, 32). Także Ty trwaj kilka minut bez słów w Bogu, „sercem przy Sercu”.
8. Pamiętaj, aby w tym momencie skupić się na Bogu, na Jego słowie, a nie na sobie. Niech ono pomaga Ci poznać i rozumieć siebie.

V. „Idź i czyń”

9. Twoja medytacja dobiegła końca. „Idź i czyń...” (por. Łk 10, 37) -staraj się patrzeć w świetle przeżytego na nowo słowa Boga na siebie, na innych, na wydarzenia życia i świata, a także pozwól, aby wszystko przenikała Jego miłość i Jego Duch.