

# Katecheza 3

## Mów do Niego (modlitwa)

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



Jeśli człowiek nie ma uszu i ust to jest wielka bieda. Ani „kocham” nie można powiedzieć, ani „kocham” usłyszeć.



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.

**Modlitwa to rozmowa z Bogiem.** W rozmowie używa się uszu i ust - słucha się i mówi się. Zauważ też, że uszu masz parę, a usta tylko jedno. Może to cię przekona, by w swojej rozmowie z Jezusem więcej słuchać a mniej mówić.



Czy ktoś chciałby mieć przyjaciółkę z „jednym uchem i parą ust” (przenośnia). Taką, która słabo cię słyszy (albo wcale), za to gada, gada, gada?

Modlitwą może być twój pacierz, który znasz i odmawiasz. Ale jeśli twój pacierz to odklepywane bezmyślnie formuły albo magiczne zaklęcia mające na Bogu wymusić twoje plany, to jeszcze nie umiesz się modlić, to jeszcze nie wiesz, co to jest modlitwa.

Fundamentem modlitwy jest wiara a istotą jest odpowiadanie na to, co Bóg będzie do nas mówił. Nieprzypadkowo poprzednia nasza katecheza dotyczyła Słowa Bożego. Poprzez słuchanie, czytanie, studiowanie, uczenie się na pamięć, chcemy dotrzeć do Bożego planu, Bożej woli wobec nas. Gdy to poznamy możemy Bogu odpowiadać, możemy z nim rozmawiać. Dlatego tak jest ważne, by nasza modlitwa karmiła się Słowem Bożym, byśmy w czasie modlitwy mieli otwarte nasze duchowe uszy.

Istnieje wiele sposobów, metod modlitwy. Jedną z nich jest lectio divina, czyli czytanie duchowne. Jest to metoda bardzo stara, bardzo prosta i przy wiernym trwaniu przy niej dająca duże owoce. Naucz się jej.

## ***Czytanie duchowne (lectio divina – czyt. lekcje diwina)*** **(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”.

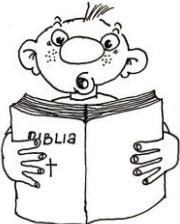
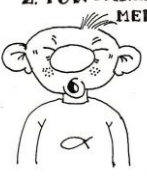

7. **Meditatio.** Pierwotne, łacińskie znaczenie tego słowa to „powtarzanie”. W tej części koncentrujemy się na znalezionym urywku. Czytamy go wielokrotnie, powoli, jakby smakując – całość wersetu lub jego fragmenty. Czytając możemy akcentować różne części i wyrazy wersetu. Prawdopodobnie nauczymy się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

9. Po zakończeniu cyklu, jeśli starczy 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 (lectio divina) – w pigułce**

Przygotuj się, a następnie:

<b>lectio</b>	<b>meditatio</b>	<b>oratio</b>
<p><b>1. CZYTAJ</b></p> 	<p><b>2. POWTARZAJ, MEDYTUJ</b></p> 	<p><b>3. MODL SIĘ</b></p> 

## **Zajrzyj do Biblii**

Twoim zadaniem związanym ze studium Biblii będzie podjęcie praktyki czytania duchownego (lectio divina). Tekst, które weźmiemy do czytania to Pierwszy List św. Jana (1J – taki jest skrót tej księgi, znajdziesz ją pod koniec Nowego Testamentu). Nie pomył go z Ewangelią Jana (J). Zachęcam do czytania każdego dnia. Obowiązkowo jednak należy zostawić 12 wpisów do niniejszych materiałów.

Po modlitwie wpisujemy werset/fragment, który na modlitwie nas poruszył i stał się podstawą naszej medytacji i modlitwy danego dnia. Przepisany tekst oznaczamy podając po skrócie księgi numer rozdziału i wersetu.

Dzień I .....  
 .....1J .....

Dzień II .....  
 .....1J .....

Dzień III .....  
 .....1J .....

Dzień IV .....  
 .....1J .....

Dzień V .....  
.....1J .....

Dzień VI .....  
.....1J .....

Dzień VII .....  
.....1J .....

Dzień VIII .....  
.....1J .....

Dzień IX .....  
.....1J .....

Dzień X .....  
.....1J .....

Dzień XI .....  
.....1J .....

Dzień XII .....  
.....1J .....

## ***Przed następnym spotkaniem...***

Następna katecheza także zacznie się od powtórzenia. Możesz usłyszeć np. takie pytania: Jaki był temat ostatniego spotkania? Jak nazywa się metoda modlitwy, którą poznaliśmy? Jak się do niej przygotować? Jakie są jej trzy główne elementy? Czy pacierz jest modlitwą? Jaka księga Biblii była przedmiotem czytania duchownego?