

które cię prowadziło (do jakich postaw, czynów, zachowań, reakcji)

- ❶ zatrzymaj się nad wydarzeniami w których nie odpowiedziałeś na słowo Boga:
  - ➔ jakie myśli się pojawiały?
  - ➔ jakie pragnienia i potrzeby wygrały?
  - ➔ jakie uczucia tobą kierowały?
- ❷ szczerze przeproś Boga za te chwile, oraz proś, by przemienił to w tobie, co nie pozwoliło Jego słowu zaowocować stokrotnie

### LECTIO SCRIPTA – DZIENNIK SŁOWA

**zapisz jak przeżyłeś dzień w rytmie Słowa Bożego**

- ❶ aby doświadczenie słowa stało się mądrością życiową a nie chwilowym oświeceniem
  - ➔ aby stało się częścią własnej tożsamości
  - ➔ aby dokonało zmiany sposobu myślenia, odczytywania historii, postrzegania innych
- ❷ bo pisanie jest konieczne do myślenia (J. Guitton)
  - ➔ angażuje wszystkie zasoby intelektualne i emocjonalne
  - ➔ zmusza by myśleć więcej i lepiej, by głębiej szukać w sercu i umyśle, by dojść do konkluzji i refleksji
- ❸ zapisz słowo, którym żyłeś cały dzień
- ❹ przelej na papier to co odkryłeś w czasie wieczornego rozmyślenia oraz rachunku sumienia (jak słowo spełniało się w wydarzeniach dnia, jak ty spełniałeś słowo, jakie myśli, pragnienia, potrzeby, uczucia ci towarzyszyły itd.)

# DZIEŃ W RYTMIE SŁOWA BOŻEGO



### WIECZÓR POPRZEDNIEGO DNIA - LECTIO

**czytaj, by odnaleźć podstawowe przesłanie fragmentu:**

- ❶ wzywaj Ducha Świętego
- ❷ przeczytaj uważnie Słowo z dnia (naucz się na pamięć)
- ❸ znajdź zdanie/słowo będące głównym przesłaniem fragmentu (tzn. przesłaniem zamierzonym przez autora tekstu)
- ❹ pomóż sobie przypisami/komentarzami

### PORANNE ROZMYŚLANIE - MEDITATIO

- ❶ wzywaj Ducha Świętego
- ❷ pomyśl: co „tu i teraz” leży ci najbardziej na sercu? Co najbardziej cię absorbuje, trapi, rozprasza, nie daje pokoju? Przedstaw to Jezusowi w krótkiej modlitwie. Bądź uważny rozważając dalej słowo, może podpowie ci drogę wyjścia.

**czytaj, by odnaleźć słowo dla siebie:**

- ❶ przeczytaj tekst na poziomie umysłu:
  - ➔ czytaj powoli i z uwagą aby dowiedzieć się jak najwięcej o tym co chce ci przekazać czytane słowo
- ❷ przeczytaj tekst na poziomie serca:
  - ➔ czytaj jeszcze wolniej
  - ➔ zatrzymuj się nad każdym zdaniem
  - ➔ obserwuj jak reaguje twoje serce na czytane słowo (smutkiem? lękiem? radością? agresją? itp.)

- ❶ przeczytaj tekst na poziomie woli:
  - wróć i przeczytaj te słowa, które najbardziej cię oświeciły (1-czytanie) albo poruszyły (2-czytanie)
  - wołaj pokonaj opór jeśli słowo zaprasza cię do wejścia w poruszenia trudne i bolesne

#### **trwaj w odnalezionym słowie:**

- ❶ trwaj w wybranym słowie na poziomie umysłu:
  - zaangażuj intelekt, pamięć i wyobraźnię
  - myśl i rozważaj słowo
- ❷ trwaj na poziomie serca:
  - przyjmij, zaakceptuj, przeżyj, nazwij rodzące się pod wpływem słowa poruszenia, uczucia
  - odkryj i przyjmij prawdę o sobie na podstawie przeżytych uczuć (jakie pragnienia, jakie potrzeby, jakie motywy stoją za nimi?)
- ❸ trwaj na poziomie woli:
  - powierz Jezusowi odkryte potrzeby serca/zaproś go do odkrytych ran
  - proś o *nową postawę serca* wypływającą z rozważanego słowa (może odkryjesz ją łatwiej wracając do „tu i teraz” z którym stawałeś na początku modlitwy)
  - zapisz na kartce zdanie, słowo w którym trwałeś i weź je ze sobą.

#### **W CIĄGU DNIA - OPERATIO**

##### **żyj odnalezionym słowem:**

- ❶ zachowuj, strzeż i rozważaj odnalezione słowo w pamięci i sercu

- ❷ oceniaj, wartościuj, rozeznaj, na podstawie słowa (*nowa postawa serca*)
- ❸ dokonaj choć jednego „wyboru św. Piotra”: *na Twoje słowo Panie...*
- ❹ Bądź uważny na to, jak słowo wypełnia się w twoim życiu (Bóg dochowuje słowa, działa, mówi i staje się)
- ❺ wróć do słowa podczas modlitwy południowej

#### **WIECZORNE ROZMYŚLANIE ORATIO & CONTEMPLATIO**

##### **uwielbiaj Boga w słowie, które się wypełniło:**

- ❶ wzywaj Ducha Świętego
- ❷ spójrz na cały dzień przez pryzmat słowa, które cię prowadziło
- ❸ uwielbiaj Boga w tych momentach w których jego słowo spełniło się w tobie i twoim życiu (gdzie doświadczyłeś jego działania, jego miłości? jak odpowiedział na twoje „tu i teraz”?)
- ❹ dziękuj za te momenty w których ty wypełniłeś słowo (wydarzenia, myśli, postawy, decyzje, czyny które podjąłeś ze względu na usłyszane słowo)

#### **WIECZORNY RACHUNEK SUMIENIA**

##### **spójrz na dzień przez otrzymane słowo:**

- ❶ wzywaj Ducha Świętego
- ❷ jeszcze raz uwielbiaj Boga w tych wydarzeniach, w których jego słowo spełniło się w tobie i twoim życiu (jak Bóg cię dzisiaj kochał?)
- ❸ przejdź od wydarzenia do wydarzenia dnia i zobacz jak i do czego Bóg dziś wzywał cię przez słowo,