

# Lectio divina / Božansko čitanje

## Vodič za individualno i zajedničko molitveno čitanje Biblije

*“ Mnogo se više nauči u  
pola sata samoće s Bogom,  
nego sa svim onim što nam  
učeni ljudi mogu dati. ”*

*Ignacije Lojolski*

**Lectio divina** ili božansko čitanje je drevna vježba individualnog i zajedničkog molitvenog čitanja Božje riječi—Biblije. Njeni korijeni nalaze se još u vrijeme nastanka Starog zavjeta, a svoj vrhunac vježba doživljava u ranom srednjem vijeku. Vježba počinje čitanjem više ili manje dužeg odlomka Svetog Pisma razvijajući se potom, na poticaj Duha Svetoga, u meditaciju, molitvu i kontemplaciju.

U nastavku se nalaze koraci za individualno i zajedničko prakticiranje *lectio divina* na odlomcima iz evanđelja.

### **Priprema:**

- Pronalazim prostor i vrijeme gdje ću obavljati lectio divina
- Uzimam Bibliju i određujem odlomak iz evanđelja koji ću čitati
- Odlučujem koliko ću vremena provesti u molitvi ( 10-20-30min ), ne žurim.
- Zauzimam položaj tijela koji mi najviše odgovara

### **Ulazim u molitvu:**

- Umirujem se nastojeći postići unutarnju tišinu
- Dišem polagano
- Razmišljam kako ću susresti Gospodina
- Molim za oprostjenje uvreda koje sam počinio/la i opraštam od srca uvrede koje sam primio/la

### **Stavljam se u Božju prisutnost**

- Stavljam na sebe znak križa
- Posvješćujem si kako me Bog gleda ( u trajanju 1 Očenaša )
- Iskazujem mu gestom štovanje
- Započinjem molitvu, na koljenima ili kako mi više koristi, moleći Oca, u ime Isusa, Duha Svetoga da moja želja, volja, pamet i razum budu usmjereni samo na Njegovu slavu i službu

### **Sabirem se**

- Zamišljam mjesto u kojim se odvija događaj o kojem ću razmatrati.
- Molim Gospodina za onu milost koja mi je potrebna.

### **1 ) lectio / čitanje**

- Čitam polagano i naglas odabrani odlomak, od riječi do riječi
- Znajući da je iza svake riječi Gospodin koji govori meni
- Obraćam pažnju na pojedine riječi ( subjekte, glagole ), likove i njihovo ponašanje
- Osluškujem “lagani blagi glas ” koji će se pojaviti nad pojedinim riječima.

### **2 ) meditatio / meditacija ili razmatranje**

- Kušam i razmatram riječ, izraz ili dio iz odlomka koji me nadahnjuje, ulažući čitavo svoje biće, pamćenje, razum i volju
- Zadržavam se toliko dugo koliko mi donosi plod, nadahnuće, mir i utjehu;
- Neću žuriti, nije potrebno napraviti sve.
- Bitno je osjetiti/čuti i kušati iznutra.
- Iskazat ću veće štovanje kada, prekinuvši s razmatranjem, počnem razgovarati s Gospodinom.

### **3 ) oratio / molitva**

- Razgovaram s Bogom kao s onim koji me voli i prihvaća, kao prijatelj s prijateljem o onome o čemu sam razmatro/la.
- Predajem Mu sve ono što sam otkrio/la, hvalim Ga i slavim, molim za pomoć, zahvaljujem i štujem, tražim oprostjenje

### **4 ) contemplatio / kontemplacija**

- Ostavljam svoje riječi, misli, planove i ideje i počivam u Božjem zagrljaju
- Ako me Bog ponovno pozove na čitanje odlomka ili unutarnji dijalog s njime—odazivam se
- Boravim određeno vrijeme u Božjoj prisutnosti u tišini

- Osluškujem i primam dopuštajući da me Božja Riječ uobliči
- Odlučujem se za konkretno djelovanje

### **Zaključujem**

- Zahvaljujem Bogu na primljenom svjetlu i snazi
- Završavam s molitvom Oče naš
- Izlazim polagano iz molitve

*Zapisujem riječi koje su me posebno nadahnule i osjećaje koje sam iskusio/la.*

# Lectio divina / Božansko čitanje u skupinama

## Uvod i molitva

- Riječ dobrodošlice;
- Kratki uvod u biblijski tekst koji će se razmatrati;
- Uvodna molitva i zaziv svjetla Duha Svetoga.

## 1 ) *lectio / čitanje*

### Prvo čitanje (15min )

- Jedna osoba polako i pažljivo čita naglas odabrani ulomak, nakon čega slijedi trenutak tišine.
- O čemu se radi u tekstu?
- Uoči ključne pojmove i izraze.
- Ostajući u tišini, svatko osluškuje riječ ili izraz koji ga su se posebno dojmili.
- Ponavljanje teksta tako da svatko podijeli svoju riječ ili izraz, sve dok se ponovno ne čuje čitav ulomak.

## 2 ) *meditatio / meditacija ili razmatranje*

### Drugo čitanje (15min)

- Ponovno čitanje teksta naglas
- Pitaj se kako mogu primijeliti poruku ovog ulomka na vlastiti život?
- Razvidi podsjeća li te biblijski ulomak:
  - Na grijeh koji trebaš priznati?
  - Na obećanje koje trebaš održati?
  - Na zapovijed koju trebaš poslušati?
  - Na primjer koji trebaš slijediti?
  - Na molitvu koju trebaš moliti?
  - Na pogrešku koju trebaš izbjeći?
  - Na istinu koju trebaš vjerovati?
  - Na nešto što trebaš zahvaliti?
- Podijeli s nazočnima svoja razmišljanja.
- Trenutak tišine kako bi se upilo sve što je bilo izrečeno.

## 3 ) *oratio / molitva*

### Treće čitanje (15min)

- Ponovno čitanje ulomka s osobitom pažnjom;
- Trenutak tišine za pripremu odgovora Bogu;
- Podijeli svoja razmišljanja s Bogom;
- Oblikuj molitveni zaziv (zahvalu, prošnju, hvalu ) koji ćeš podijeliti s nazočnima.

## 4 ) *contemplatio / kontemplacija*

### Četvrto čitanje (15min)

- Ovo je vrijeme da u šutnji i miru duše osluhneš živu Božju riječ za sebe.
- Što Bog očekuje od mene?
- Koja je moja konkretna odluka?
- Zajednička molitva i zahvala za primljeno svjetlo i snagu.