

**Modlitwa na rozpoczęcie
(do wyboru)**



Dziewico Matko, bądź przy mnie, jak byłaś bliska Apostołom w wieczniku, umacniaj i pogłębiaj w moim duchu pragnienie Boga. Ty, Dziewico Milczenia, strzeż mojego skupienia, zatrzymaj daleko ode mnie niepotrzebne fantazje, roztargnienia i zaniedbania. Niewiasto posłuszna, pomóż mi otworzyć serce, zanim otworzę księgę, tak aby stało się gościnnym domem dla Słowa. Podpowiedz mi, Niewiasto Modlitwy, słowa, które wzruszą serce Boga i sprawią, że by On nappełnił mnie obficie wiedzą i zrozumieniem. Niewyczerpana Księgo, któraś dała światu do czytania wieczne Słowo Ojca, prowadź mnie w lekturze świętego tekstu, abym umiał znaleźć w każdym słowie jedyne Słowo, w którym Ojciec wyraża całkiem samego siebie. Ty, która jesteś Świątynią Ducha, wspieraj mnie w medytacji, bym był podobny do Ciebie, Dziewico, która zachowujesz wszystkie sprawy, rozważając je w sercu. Niewiasto

Modlitwy, daj mi uczestniczyć w radości, z jaką wielbiłaś Pana: niech Twoje uwielbienie i Twój śpiew staną się moimi. Lustro odzwierciedlające doskonale Obraz Syna, uproś mi łaskę życia, które będzie wiernym wyrazem tego, co czytam, medytuję, o co błagam i co kontempluję.

ks. kard. Marcello Semerano

lub

Ojcze Święty! Ty, który jesteś Światłem i Życiem,
otwórz moje oczy i moje serce,
abym mógł zgłębiać i rozumieć Twoje Słowo.
Ześlij na mnie Ducha Świętego,
Ducha Twojego Syna, Jezusa Chrystusa,
abym mógł z uległością przyjmować Twoją prawdę.
Obdarz mnie otwartym i szlachetnym umysłem,
abym w rozmowie z Tobą mógł
poznać i pokochać Twojego Syna, Jezusa,
dla zbawienia mojego własnego życia
i abym mógł dawać świadectwo Twojej Ewangelii
wszystkim moim braciom i siostram.
Proszę o to Ciebie przez Jezusa Chrystusa,
naszego Pana, który z Tobą żyje w Duchu Świętym
przez wszystkie wieki wieków. Amen.

1. *Lectio* (lektura, czytanie)

Czytaj powoli i uważnie fragment tekstu biblijnego, próbując go zrozumieć. Przeczytaj go wielokrotnie, na głos lub w ciszy, indywidualnie lub w grupie.

Możesz podkreślić słowa, które Cię szczególnie poruszyły.

2. *Meditatio* (medytacja, rozmyślanie)

Co mówi ci przeczytany tekst? Jakie jest jego znaczenie dla ciebie? Zobacz swoje życie, myślenie, hierarchię wartości, postawy, wybory w świetle usłyszanego Słowa Bożego.

3. *Oratio* (modlitwa)

Twoja odpowiedź na usłyszane i skonfrontowane z życiem Słowo. Zgoda na Jego wolę i Jego plan względem ciebie, na codzienność złożoną z radości i cierpienia, sukcesów i porażek.

4. *Contemplatio* (kontemplacja, trwanie w obecności)

Czas biernego trwania w obecności Boga, przyzwolenia na działanie Ducha Świętego w nas. Zapomnij o szczegółach i skoncentruj się tylko na Jezusie i Jego miłości do ciebie, na szukaniu w Nim odpoczynku.

5. *Actio* (działanie)

Podjmij konkretne postanowienie, które będziesz praktykował w ciągu dnia.

Próbuj żyć wybranym wcześniej zdaniem, myślą czy słowem Pisma św.

Modlitwa na zakończenie

O Dobry Ojcze! Ty jesteś źródłem wszelkiej miłości.
Dziękuję Ci za dar jaki uczyniłeś dla mnie w Osobie Jezusa,
żywego Słowa i Pokarmu mojego duchowego życia.
Spraw, abym stał się sługą Słowa Twojego Syna,
Słowa, które przeczytałem i przyjąłem do mojego serca,
i abym umiał konfrontować je z moim życiem.
Udziel mi łaski wypełniania nim mojej codzienności,
abym mógł znaleźć szczęście w jego praktykowaniu
i abym był pośród braci i siostr, wśród których żyję,
żywym znakiem i autentycznym świadkiem Ewangelii.
Proszę Cię o to przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.