

Підготовка до *lectio divina*

- ♦ Виберіть спокійне молитовне місце у вашому домі, офісі, надворі або у церкві.
- ♦ Виберіть частину Божого Слова, наприклад, недільне або щоденне Євангеліє, або постійно читайте з однієї книги Святого Письма.
- ♦ Виберіть відповідний час і як довго (від 20 до 40 хвилин для початкуючих).
- ♦ Взяти молитовну і спокійну позу, затишну, але не надто розслаблену.

Вступна молитва

- * Покірно визнайте присутність Животворящій Тройці – Отця і Сина і Святого Духа.
- * У цей момент молитви хваліть і подякуйте Йому за Його Слово.
- * Просіть Святого Духа за дар, щоб збагнути Слово Божого так, як Він хоче.
- * Скажіть молитву: *Царю Небесний, Утішителю, Душе істини, що всюди еси і все наповняєш, Скарбе добра і життя Подателю, прийди і вселися в нас, і очисти нас від усякої скверни, і спаси, Благий, душі наші.*

Lectio (Читання)

Що говорить Слово Боже?

- * Повільно прочитайте уривок декілька разів з великою повагою, голосно, якщо це можливо.
- * Зверніть увагу на слова чи фрази, які до вас говорять, позитивно або негативно.

Meditatio (Розважання)

Що говорить мені Слово Боже?

- * Спитай Бога, чому якраз ці конкретні слова та фрази вразили вас; як вони

відносяться до вас?

- * Застановіться над вашою власною реакцією над цими слова; що Бог показує тобі про тебе самого?

Oratio (Молитва)

Яка моя відповідь на Його Слово?

- * Відповідайте щиро в розмові з Богом, як з другом; скажи що насправді є у твоєму серці.
- * Хваліть, подякуйте та довіряйте Йому; просячи прощення.

Contemplatio (Споглядання)

Якої зміни серця Бог хоче від мене?

- * Будьте зі Словом і віддайтеся Богу.
- * Подякуйте Ісусу, що Він живе в цьому дарі

Actio (Діяння)

Що я вирішив зробити, коли я отримав Слово Боже?

- * Зробіть конкретні рішення, як ви зміните своє життя, щоб було дарунком для інших в благодійності через те, що дав вам Бог.
- * Закінчить молитвою: *Отче Наш...* і *Слава*

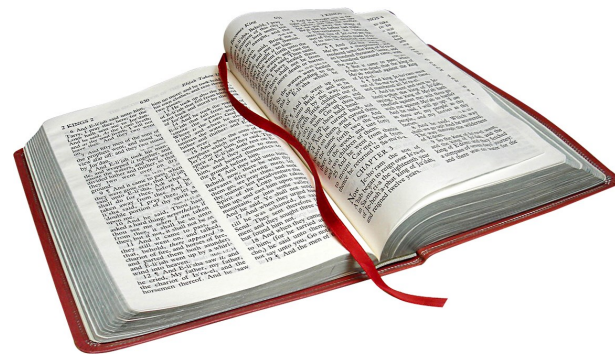
**“Споконвіку було Слово, і
Слово було в Бога, і
Слово було Бог”** *Іван 1:1*

ФІЛАДЕЛЬФІЙСЬКА УКРАЇНСЬКА
КАТОЛИЦЬКА МИТРОПОЛИЧА
АРХІЄПАРХІЯ

810 North Franklin Street
Philadelphia, Pennsylvania 19123
Phone: 215-627-0143
Fax: 215-627-0377
E-mail: ukrmet@ukrcap.org

ФІЛАДЕЛЬФІЙСЬКА
УКРАЇНСЬКА КАТОЛИЦЬКА
МИТРОПОЛИЧА АРХІЄПАРХІЯ

ЯК МОЛИТИСЯ ТА ЧИТАТИ СВЯТЕ ПИСЬМО



**“Блаженні ті, що
слухають Слово Боже і
виконують його”**

Лука 11:28

Що таке Святе Письмо?

Святе Письмо - це збірка книг, написаних протягом багатьох століть тими, котрі були натхненні через Бога. Воно є основним свідком нашої віри. Біблія була написана пророками та апостолами котрі були натхненні Святим Духом, і це було зібрано Церквою в одну книжку. Перш за все, Біблія є документом віри.

Святе Письмо ділиться на дві основні частини: Старий Завіт - перед народженням Ісуса Христа і Новий Завіт - після Різдва. Новий Заповіт складається з чотирьох Євангелій, які описують земне життя Христа (Матвій, Марко, Лука, Іван), Дії апостолів, Послання та Книга Об'явлення.

Католицькі версії Біблії

- ◆ Святе Письмо Старого і Нового Завіту
- ◆ *New American Bible*, Revised Edition (NABRE)
- ◆ *New Revised Standard Version*, Catholic Edition, National Council of Churches
- ◆ *New Jerusalem Bible* (NJB)
- ◆ *St. Joseph's Bible*

Використання Святого Письма в літургійному житті Церкви

Біблія є у центрі життя Церкви і надає форму, та зміст для літургійного та сакраментального Богослужіння, для її богослов'я та духовного життя.

У богослужінні та Церковному календарі використовується уривки зі Старого та Нового Завітів як читання. Читання на Вечірні, на Господні свята та святих, беруться від Старого Завіту, а читання для Божественної Літургії з Нового Завіту.

Чотири Євангелії є центром Біблії, як і Христос є центром Церкви. З цієї причини Євангеліє завжди лежить на головному престолі у Церкві.

Святу Біблію використовується також до молитви / розважання особисто або в групах. Деякі читають її з самого початку, деякі починають з різних книг, деякі використовують метод *lectio divina*.

Що таке *lectio divina*?

Lectio divina (з лат. "божественне читання") - це метод молитви, для потреби сучасних зайнятих християн. Це спосіб отримати слово та образ, який говорить про Бога, котрий дає нам Своє життя, світло і любов, щоб покращити знання Божого Слова. Вона не розглядає Писання як текст, але як живе Слово.

Ставлення до *lectio divina*

Для того, щоб отримати найбільший зиск від *lectio divina*, важливо розвивати правильне ставлення.

По-перше, заспокоївшись та усамітнівшись в серці, помоліться до Св. Духа, який натхнув Писання, щоб відкрив вам його значення. Відійшовши від зовнішніх шумів повсякденного життя (радіо, телебачення, розмова, тощо), шукаємо в нутрі голосу Божого. В глибині наших сердець, ми відкриваємося до Його благодаті і любови. Культивування такого типу мовчання та втихомирення стає щоденним викликом для вірного посеред шумного світу.

По-друге, ми повинні пам'ятати, що Марія, Божя Матір, є прекрасним прикладом того, як бути наслідником Христа, її Сина. У

Благовіщенні (Лк. 2:6) Марія показує глибоку скромну і сприйнятливую відкритість до всього, що Бог хотів сказати їй і виконати в її житті. Марія вірила, що все можливе з Богом і повністю віддалася Йому, щоб все збулося в ній. Тому ми повинні прагнути та приймати, як Марія, через її заступництво, щоб отримати цю благодать.

В кінці, тому, що Бог є милосердний, ми повинні довіряти Йому, як це зробила Марія.

Метод *lectio divina*

Є п'ять основних кроків в молитві над Святим Письмом: *lectio, meditatio, oratio, contemplation i actio*.

Читання (*lectio*) зупиняю увагу на тій частині тексту, яка мене найбільше торкає. Може бути слово, вислів або ціле речення.

Розважання (*meditatio*) що через цей текст Господь говорить мені сьогодні.

Молитва (*oratio*) молюся, використовуючи текст, над яким робилося розважання.

Споглядання (*contemplatio*) намагаюся дивитися на моє життя через призму Божого Слова. Споглядання не означає екстазу або видіння, але вказує на поступове уподібнення людського погляду до Божественного погляду. Здобуття духа подяки і співчуття, розрізнення духів та миру і лагідности

Діяння (*actio*) Сьогодні та кожного дня живу Словом.

Цих п'ять кроків повинні починатися і закінчуватися короткою молитвою.