«Lectio Divina» в своей сущности есть не что иное, как молитвенное чтение Святого Писания. Эта практика восходит к Отцам Пустыни. Обычно в «Lectio Divina» выделяют 4 этапа:

 *1. Читай (Lectio)*

*2. Откликайся (Meditatio)*

*3. Молись (Oratio)*

*4. Созерцай (Contemplatio)*

**Первый этап «Читай»**, как будто понятен: мы просто читаем.

К сожалению, в наши времена «просто» читать уже мало кто умеет. Мы владеем скоростными техниками чтения; читаем, как это делают журналисты, просматривая первый и последний абзац статьи; как студенты филологи, проглатывая тома за два часа; и более того — мы гордимся этим... Но здесь нужно просто читать.

Тут не идёт речь о «интеллектуальном усваивании материала», ведь читая художественную литературу мы не концентрируемся исключительно только на интеллектуальном понимании сюжета... Здесь речь идёт о том, чтобы *слушать и слышать*! Да-да, слушать и слышать. «Бог говорит в тишине» — такую надпись можно и сейчас встретить на стенах некоторых монастырей.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Второй этап: «Откликайся».**

Мы, христиане, верим, что Слово Божье Духом Святым действует в наших сердцах и находит отклик. Мы «слышим» тогда, когда наше сердце не остаётся равнодушным. Мы «отвечаем» тогда, когда следуем за побуждением нашего сердца, следуем тому, что внушает нам Святое Писание. Это и есть этап «Откликайся», этап рефлексии. Это этап, на котором мы задаём себе вопрос: «Как я могу изменить свою жизнь в соответствии со Словом Божьим, которое только что услышал?».

--------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Третий этап: «Молись».**

Напрасно думать, что молитва наконец-то начинается здесь. Мы молимся на всех этапах «Lectio Divina», ведь молитва – это всё то, что мы отдаём Богу. На этом же этапе мы непосредственно обращаемся к нашему Богу, нашему Спасителю Иисусу Христу. Темой нашего молитвенного обращения является всё то, на что откликнулось сердце при чтении Святого Писания.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Четвёртый этап. «Созерцай».** Наиболее сложно объяснить, что такое «созерцай», что такое «созерцание».

Наверное, каждому из нас довелось испытать такое чувство. Вы в лесу присели на пенёк и природа как будто «приняла» вас в свои объятья. Вы наслаждаетесь окружающим лесом и не замечаете, сколько времени вы уже там находитесь. Если бы вас спросили, о чём вы думали в этот момент, то полагаю, вам затруднительно было бы на это ответить.

Похожее бывает и в молитве. Только вы не в лесу, а в Слове Божьим. Впрочем — это только одна сторона созерцания. Дойдём ли до других? Если Господь даст.

*отец Андрей Буйнич Источник:* <http://www.4jc.ru/lectio-divina-instrukciya-po-primeneniyu/>