

<https://catholic-link.org/pray-lectio-divina-steps/>

Kif għandek titlob il-Lectio Divina? Spjega pass pass bl-istampi

“**Lectio Divina**” **gejja mil-Latin u tfisser qari divin.** Hi prattika antika li tgħallimna kif għandna naqraw, nimmeditaw u *ngħixu l-Kelma ta’ Alla*. L-istorja tgħidilna li kien il-Beatu Guigo l-Kartużjan li kiteb l-“aktar stadji importanti” ta’ din it-triq ta’ meditazzjoni tal-Kelma. Mhix xi talba b’reboli fissi, imma għandha fażijiet importanti li se jgħinuna naslu għal laqgħa b’messaġġ personali minn Alla lilna, permezz tal-Iskrittura Mqaddsa.

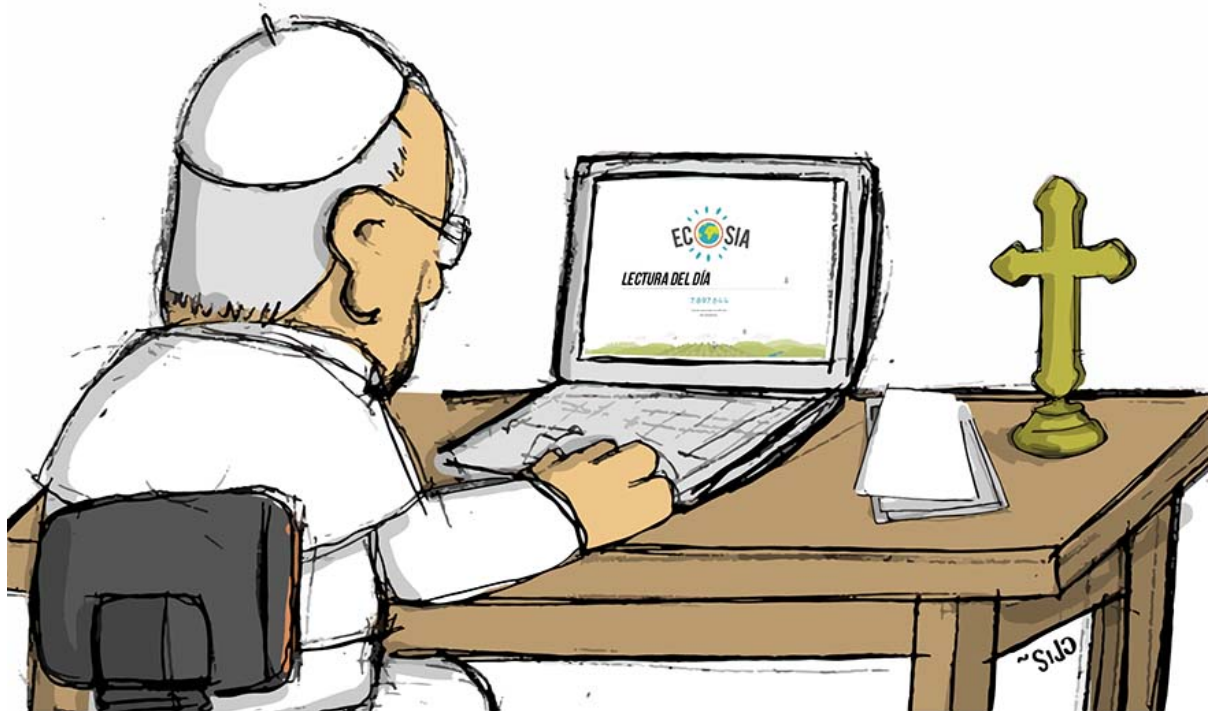
Dawn il-fażijiet huma erbgħa: il-**lectio**, jew qari tal-Kelma ta’ Alla; il-**meditatio**, jew meditazzjoni fuq dak li nkunu qrajna; l-**oratio**, jew it-talb li bih aħna nidhlu fi djalogu ma’ Alla; u fl-aħħar nett il-**contemplatio**, jew l-istadju tal-kontemplazzjoni fejn nintelqu għalkollox fi ħsibijiet qaddisa. Hawn aħna nħallu warajna l-ħsibijiet tagħna u nhejju ruħna **biex nisimghu l-lehen ta’ Alla**, li jkellimna ġewwa fina stess.

Lectio Divina tista’ ssir individwalment jew fi grupp. Hu dan tal-aħħar li joħloq il-bżonn ta’ struttura. Illum, se nipprezentaw mod kif niżviluppaw din il-meditazzjoni. Żgur mhux forsi tista’ tgħinek tikber fir-relazzjoni tiegħek ma’ Alla.

9 Passi Biex Titlob il-Lectio Divina

“Il-qari jfittex, il-meditazzjoni ssib, it-talb jitlob, il-kontemplazzjoni tħoss. Il-qari jpoġġi l-ikel sħiħ f’ħalqek; il-meditazzjoni tomogħdu u tkissru; it-talb isib it-togħma tiegħu; il-kontemplazzjoni hi l-ħlewwa li thenni u ssaħħaħ. Il-qari hu bħall-qoxra ta’ barra; il-meditazzjoni hi l-essenza, il-ġewża; it-talb hu x-xewqa ħerqana li titlob; u l-kontemplazzjoni tinsab fl-għoġba tal-ħlewwa kbira” (il-Beatu Guigo l-Kartużjan – Framment dwar il-ħajja kontemplattiva).

1. Hejji minn qabel billi ssib il-qari mill-Iskrittura



Qabel tibda l-*Lectio Divina* importanti li tfejji lilek innifsek billi ssib il-Vangelu li jaqbel mal-qari tal-Quddiesa tal-gurnata (jew xi silta oħra mill-Bibbja li tixtieq timmedita fuqha). Fittex ukoll kwotazzjonijiet u xi kummentarju li jista' jgħinek tinzel iktar fil-fond tal-għarfien tiegħek tal-Iskrittura. Hejji xi mistoqsijiet għar-riflessjoni personali. Aqra b'attenzjoni riflessjonijiet differenti u fittex il-punti li għalik jispikkaw. Imbagħad, tista' tibda t-talb veru.

2. Is-Sinjal tas-Salib



CP'S~

Nibdew billi nsibu l-aħjar post u pożizzjoni għat-talb – post kwiet, komdu u fejn ma hemmx distrazzjonijiet, imma tajjeb għall-koncentrazzjoni. Il-pass li jmiss (li jista' jidher ovvju, imma hu importanti li niftakruh) hu li Kattoliku dejjem jibda t-talb tiegħu bis-Sinjal tas-Salib.

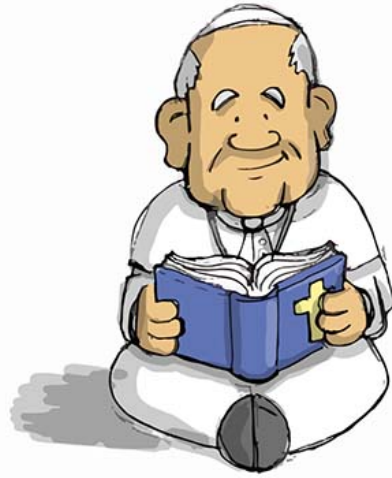
3. Talba tal-Bidu



Hemm ħafna talbiet li nistgħu nużaw biex nibdew bihom il-*Lectio Divina*. Suggeriment minnhom hu li nitolbu lill-Ispirtu s-Santu jdawwalna u jħallina nisimgħu l-messaġġ li Alla jixtieq jagħtina permezz tal-Kelma tiegħu. Hawn se nagħtukom eżempju, imma tistgħu sempliciment issawru t-talba tal-bidu fi kliemkom stess.

“Mulej tiegħi, fil-preżenza tiegħek nixtieq inhejji lil qalbi għal dan il-mument ta’ talb. Ibgħat l-Ispirtu s-Santu biex idawwalni u jiftaħli moħħi u qalbi għal kulma int tixtieq tgħidli illum. Grazzi, Mulej, li titmagħni b’Kelmtek”.

4. Qari tal-Iskrittura



cris~

Huwa hawn li jsir il-qari tal-Vangelu magħżul mill-Iskrittura. Jista' jkun il-Vangelu tal-ġurnata jew xi silta oħra mill-Bibbja li inti tagħżel li timmedita fuqha. Tkun haġa sabiħa li taqra **direttament mill-Bibbja u bil-mod**, biex hekk tista' tifhem x'hemm miktub.

5. Qari qasir



Issa nergħu naqraw il-kummentarju jew riflessjoni tal-Vangeli li nkunu sibna aħna u nhejju qabel. Dan il-qari fil-qosor għandu l-għan li jgħinna ninzlu iktar fil-fond tat-tifsira tal-Iskrittura u nhejju qalbna biex nagħtu widen għal-lehen ta' Alla.

6. Meditazzjoni qasira personali



CP'S

Hawnhekk inti tfittex is-skiet interjuri u tibda l-meditazzjoni vera.

L-idea hi li tirrifletti fuq kif il-Vangelu għandu x'jaqsam ma' ħajtek u tilqgħu f'qalbek. Hawnhekk qed nissuggerixxu xi mistoqsijiet li jistgħu jgħinuk f'din il-fażi:

1. X'jgħidli dan il-Vangelu li għadni kemm qrajt?
2. Kif jixhet dawl fuq ħajti?
3. X'karatteristiċi ta' Ġesù nsib fih?
4. X'messagg partikulari jixtieq iwassalli Alla?

7. Radd il-Ħajr u Petizzjonijiet Personali



CPIS~



Wara li nkunu mmeditajna l-qari tal-Iskrittura, **irroddu ħajr lil Alla għal dak il-mument li għexna u nitolbuh l-intenzjonijiet tagħna.** Huwa mument ta' "ħin liberu", fejn int tressaq talba lil Alla mill-esperjenza tal-laqqgħa li għadu kemm kellek miegħu, tikkontemplah u tħalli qalbek tiġi mibdula mill-Kelma tiegħu.

8. Talba Finali u Konsagrazzjoni lil Marija



CPS~



Wasalna fi tmiem il-ħin tat-talb fil-*Lectio Divina* tagħna. Kif għidna fil-bidu, din mhix struttura rigida. Nistgħu nagħlqu l-*Lectio* b'talba ta' radd il-ħajr. Mod ieħor sabiħ kif nagħlqu hu billi nikkonsagraw lilna nfusna lil Marija u nitolbu l-intercessjoni tagħha. Nissuggerixxu li titlob Missierna, Sliema, u Glorja.

9. Sinjal tas-Salib



CFIS~

Fi tmiem il-meditazzjoni tagħna u wara li nkunu għamilna l-konsagrazzjoni lil Marija, nagħlqu kif bdejna, bis-Sinjal tas-Salib.

Biex nikkonkludu dawn l-istruzzjonijiet, hawnhekk issib xi websajts fejn tista' ssib il-Vangelu ta' kuljum, kif ukoll kummentarji u riżorsi li jistgħu jgħinuk fil-*Lectio Divina*. Nittamaw li ssibhom utli!

Order of Carmelites: What is Lectio Divina?

USCCB on Lectio Divina

Benedict XVI on Lectio Divina

Weekly Lectio Divina with the Order of Carmelites

Daily Mass Readings and Lectio from St. Louis Parish, Clarksville, MD

[*Qari tal-Quddiesa bil-Malti*](#)

Dan l-artiklu, **¿Cómo se reza la Lectio Divina? El Papa Francisco te lo enseña, paso por paso**, inkiteb għal Catholic-Link Spanish minn Silvana Ramos, u ġie tradott għall-Ingliż minn Maria Isabel Giraldo u għall-Malti minn Francesco Pio Attard.

Aktar dwar il-*Lectio Divina* ... <https://www.laikos.org/LectioDivina.htm>