

GUIDE TIL LECTIO DIVINA

Hvad er "Lectio Divina?"

Lectio Divina betyder "Hellig læsning" på latin, og er en praksis for bibelsk tekstlæsning der har rødder tilbage til det 3. århundrede, og blev til en formel praksis i Benediktinske klostre i det 6. århundrede. Den traditionelle Lectio Divina består af 4 dele (Oratio, Meditatio, Oratio, Contemplatio), der er en gennemgang med læsning, meditation, bøn og overvejelse.

Formålet med Lectio Divina

Formålet med Lectio Divina er at søge fællesskab med Gud og opnå større kendskab til Hans ord. Fokus i Lectio Divina er ikke en teologisk/teoretisk gennemgang af en tekst, men en måde at lade Helligånden tale til os direkte, så vi lærer Jesus og Guds vilje bedre at kende.

Der er selvfølgelig mange andre måder man kan læse og meditere over en bibeltekst. Herunder gennemgås den traditionelle model, og nedenfor kommer et par andre gode fifs.

Traditionel Lectio Divina

Forbered tekstlæsningen ved at være stille og overgive jer selv til Gud, og bede ham tale. Læs teksten igennem i roligt tempo. Aftal evt. på forhånd at 3 forskellige personer læser teksten op.

Forslag til indledende bøn:

Hellige Gud, vi vender os mod dig og dit ord. Hjælp os til at fokusere vores tanker mod dig, og hjælp og til at åbne vores hjerter og ører så vi hører din stemme. Giv os mod til tage imod dit kald. Må din Hellige Ånd inspirere os og opmuntre os til at tage imod evangeliet og dele det med vores omverden.

Det beder vi om i Jesu Kristi navn. Amen.

Oratio (Læsning) Læs teksten 1. gang.

Fokus: Få en overordnet fornemmelse af hvad teksten handler om.

Meditatio (Meditation og refleksion) Læs teksten 2. gang.

Fokus: Lægge mærke til ord og sætninger som rammer dig. Hvad vil teksten sige til dig, i dag, i dit liv?

Oratio (Bøn og gensvar) Læs teksten 3. gang.

Fokus: Form en bøn som gensvar på det Gud taler til dig.

Contemplatio (Betragtning og Overvejelse) Vær stille og bliv i Guds nærvær.

Fokus: Hvordan kalder Gud dig gennem teksten til at omvende dine tanker, dit hjerte og dit liv?

Det er en god idé at afslutte med stilhed så teksten får lov at synke ind.

Tip 1 : Man kan gennemføre Lectio Divina "ud-i-et" og tage en fælles snak om hvad Gud har talt efter stilheden, eller man kan bryde den op bede folk kommentere på hvad de oplever løbende.

Tip 2: Gode tekster til Lectio Divina er fx lignelser eller fortællinger der viser hvordan Jesus mødte folk. Salmernes bog er også en guldgrube!

Andre måder at læse og meditere over en bibeltekst

1.

Læs en tekst et par gange og bed folk om skrive spørgsmål og betragtninger ned på et stykke papir mens I læser. Del derefter spørgsmålene, og snak om hvad teksten prøver at fortælle jer eller udfordre jer til.

2.

Læs en tekst et par gange og tal derefter om følgende spørgsmål:

- a) Hvad kalder Gud dig til at forandre i dit liv?
- b) Hvad gør det svært at gennemføre denne forandring?
- c) Hvilke (åndelige) gaver fra Gud har du brug for, for at kunne gennemføre denne forandring?

3.

... Find selv på flere :-)

Månedens Lectio Divina

En gang om måneden lægger vi et forslag til en bibeltekst til Lectio Divina ind på NVG-basen - så hold øje med opdateringer!

*God fornøjelse med at dykke ned i Guds ord.
Må Helligånden lede og vejlede.*