

Lectio Divina



Lectio Divina – daglig åndelig læsning af Skriften

Med "Lectio Divina" modellen får du en enkel hjælp til en daglig kort læsning i Guds ord, hvor læsning og bøn kan glide sammen til en samtale, hvor Herren taler sit ord, og du svarer i bøn. En hjælp til at "drøvtygge" Guds ord i løbet af din dag.

1. Lectio: Læs teksten

Vælg en kort bibeltekst, f.eks. en Davids salme eller en evangelietekst, som du læser højt for dig selv.

2. Meditatio: Gentag og indlev dig i teksten

Prøv at gentage/genlæse teksten – eller dele af teksten. Gerne flere gange, indtil du kan mærke, at du er helt "tilstede" i teksten. Du kan også prøve at forestille dig, at ordene er talt til dig – eller siges af dig til Gud. Alt efter tekstens type. Du kan prøve at sætte dit eget navn ind i teksten, så du fornemmer at Gud taler til dig. Led efter kernen i det, Gud taler. (Giv os i dag vort daglige brød!)

3. Oratio: Giv Gud din respons i bøn

Giv Gud din ærlige respons på hans ord. Du kan bede om, at dét, som er kernen, bliver virkeligt i dit liv i dag. Fortsæt derefter med forbøn for dagen og anden daglig forbøn.

4. Contemplatio: En tid til at hvile i Gud og betragte Ham

Nogle gange kan du opleve at blive ledt ind i en hvile, hvor du betragter Kristi skønhed eller særligt glæder dig over et aspekt ved livet i Gud. Det er en gave, som vi må tage imod, når den kommer, og når der er tid til det i dagsrytmen.