

# Lectio Divina

*"Lectio Divina" (åndelig læsning) er en enkel hjælp til en kort læsning i Guds ord, hvor læsning og bøn kan glide sammen til en samtale, hvor Gud taler sit ord og du svarer i bøn.*

## 1. Lectio: Læs teksten

Vælg en kort bibeltekst, f.eks. en Davids salme eller en evangelietekst, som du læser højt for dig selv (se forslag nederst).

## 2. Meditatio: Lad teksten synke ind. Hvad siger Gud til dig igennem 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 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 (et vers eller en sætning) i det Gud taler. "Du kan prøve at forestille dig at ordene er talt 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 (et vers eller en sætning) i det Gud taler.

## 3. Oratio: Giv Gud din respons i bøn

Giv Gud din ærlige respons på hvad Gud har sagt til dig igennem Biblen. Du kan f.eks. bede om at teksten må blive til virkelighed i dit liv.

## 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 Guds skønhed eller særligt glæder dig over et aspekt ved livet i Gud. Det er en gave som vi kan tage imod når den gives, men ikke forvente hver dag.

### Forslag til tekster:

Salmernes Bog: 1, 3, 8, 23, 25, 27, 32, 37, 42, 51, 63, 103, 117, 118,121, 130, 131, 139

Lukasevangeliet: 3:21-22; 4:1-14; 5:1-11; 7:18-23; 10:38-42; 11:1-4; 22:24-30; 22:39-46