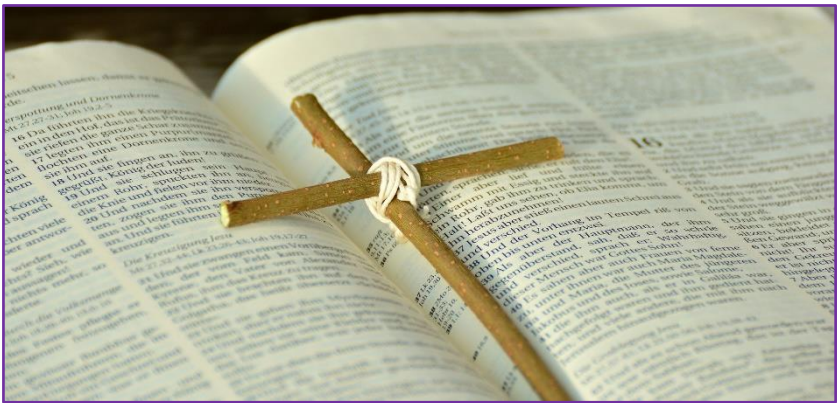
Bibelmeditation: Lectio Divina

En del af kunstterapiworkshops v. Birthe Aagaard Juul.
Kan også arrangeres som selvstændigt arrangement.



Hvad er Lectio Divina?

Stine Munch, præst ved Vor Frue Kirke, København, skriver om Lectio Divina:

Det betyder guddommelig læsning eller åndelig læsning. Det er en måde at beskæftige sig med Bibelen på, hvor du lytter efter Guds personlige ord til dig. Traditionen stammer tilbage fra det gamle Israel, fra jødernes meditation. De læste teksten højt, gentagende, så de fik Guds ord ind i både krop og forstand. De lyttede ikke blot med de ydre ører, men også på dybere niveauer.

De kristne videreførte denne tradition, og i klostervæsenet kaldes den altså Lectio Divina.

Lectio Divina er funderet i den faste tro på, at når vi åbner Bibelen, møder vi den levende Gud. Det er en metode til at søge efter Bibelens ord som en vej til at åbne os selv for Gud og høre hans levende ord til os.

Sådan forløber en session med Lectio Divina

En bibeltekst læses 4 gange, hver gang med en ny 'indfaldsvinkel'. Efter hver læsning er der nogle minutters stilhed, hvor deltagerne kan dele med hinanden, hvad teksten har sagt dem. Man diskuterer ikke og kommenterer ikke andres udsagn. Alle taler fra hjertet og lytter med åbent sind.

Hvil i Guds nærvær ved at være stille undervejs og lad tankerne komme og gå. Når aftenen er omme, så vær med det, der er, og undlad kritisk at analysere, om du fik noget ud af det.

De fire læsninger

Første læsning

Bibelteksten læses højt to gange. Du kan følge med i en udleveret kopi af teksten fra Bibelen 2020. Første indfaldsvinkel er at mærke teksten.

Se situationen for dig, som teksten beskriver: Hvordan ser der ud? Hvordan lugter der? Temperatur? Menneskers følelser og reaktioner? Hvad bliver der egentlig sagt og gjort?

Vi sidder lidt i stilhed.

Anden læsning

Teksten læses langsomt højt igen. Nu er fokus på at mærke hvilket sted I teksten, der kalder på din opmærksomhed. Måske en sætning. 'Tyg drøv' på sætningen: smag på ordene, vend og drej dem, mærk dem, tag imod dem med hjertet.

Vi sidder lidt i stilhed.

Lille runde – hvad fanger særligt din opmærksomhed

Tredje læsning

Teksten læses højt igen. Spørg dig selv, om det udvalgte sted I teksten.

Vi sidder lidt i stilhed.

Lille runde – hvad siger dit udvalgte sted om din dagligdag, dine længsler eller dit liv lige nu?

Fjerde læsning

Til sidst læses teksten højt igen, og vi slutter med at sige tak.