

ENSKILD *LECTIO DIVINA*

Sök i LÄSNING och du finner i MEDITATION,
knacka i BÖN och det skall öppnas för dig i KONTEMPLATION

Johannes av Korset

1. Välj en för dig lämplig plats, tid och kroppsställning. Det innebär som regel en lugn och avskild plats, kanske en bestämd plats. Bli tyst en kort stund. Bli medveten om ditt inre tillstånd och lämna det till Gud. Om nödvändigt sök att slappna av, varva ner och komma till ro. Du kan inte stressa igenom *lectio divina*.
2. Vänd dig mot Gud. Tala till ditt hjärta om Guds nåd i Kristus som gör att du genom Anden frimodigt kan komma inför Fadern. Tala om för din himmelske Far varför du är här just nu och vad du uppriktigt önskar med just denna stund. Här är ett förslag på en inledande bön:

Far i himlen, låt mig få ta emot Ordet från dina läppar i skriftens ord.
Hjälp mig att höra och svara på ditt tilltal genom den helige Ande.

3. Bestäm ett lämpligt avgränsat textavsnitt för din läsning. Det bästa är att följa en plan i din läsning där du läser en bibelbok i sin helhet.
4. *LECTIO (läsa)*: Läs textavsnittet du bestämt i sin helhet. Notera om ett ord, en fras eller vers fångar din uppmärksamhet, väcker ditt intresse, undran eller berör dig på något sätt. Det kan också vara ett helhetsintryck som ger ett tema.
5. *MEDITATIO (begrunda)*: Samtidigt som du behåller fokus på det som fångat din uppmärksamhet, kan du nu läsa textavsnittet ännu en gång. Läs sedan det omedelbara sammanhanget till texten som är din fokus långsamt, teskedsvis. Läs tills texten eller delar av texten förflyttats in i ditt minne. Vänd orden i ditt sinne. Ställ frågor till texten. Sök leva dig in i texten.

Avgränsning, långsamhet, upprepning är nyckelord i begrundan. Begrundan är en form av selektiv uppmärksamhet där vårt öra ställs in att höra ett tilltal samtidigt som vi stänger ute andra ljud.

6. *ORATIO (bedja)*: Denna långsamma och milda läsning av skriften med upprepade pauser för uppmärksam, ihärdig och uppriktig begrundan syftar till att leda till ett gensvar i bön hos läsaren. Låt Guds ord ge dig ord för din bön. Meditation över Guds ord syftar till att uppväcka uppriktig bön i samklang med den helige Ande.
7. *CONTEMPLATIO (beundra)*: Bli stilla inför Gud. Vänta på Herren. Ta emot allt Gud vill ge dig.

läs → *begrunda* → *be* → *beundra*

LECTIO DIVINA I GRUPP

INLED

Sitt tillsammans i en cirkel, avspänt men fokuserat. Bestäm ett avgränsat textavsnitt för er gemensamma läsning. Inled sedan med att någon ber kort att Gud skall tala sitt ord till er.

LÄS

Läs den avgränsade texten högt tillsammans. Antingen väljer ni en läsare eller så läser ni någon vers var tills hela textavsnittet är läst. Det är givetvis möjligt att göra både dessa för flera läsningar. Låt läsningen ske i ett lagom tempo – inte för snabbt. Alla lyssnar om något ord, någon fras eller tema från texten framträder och berör just dem.

BEGRUNDA

Läs texten igen enskilt i tystnad. Sök en fokus i texten för enskild begrundan. Bestäm hur lång tid ni ger för denna läsning. Ofta är ca 10 minuter en lagom tidslängd. (Möjligen kan texten läsas än en gång högt efter denna tysta begrundan.

BE

Ta tid att gensvara gemensamt i bön utifrån det fokus, ord, fras eller tema, som fångat dig. Låt bibelordet ge er ord för bönen. Gensvaret kan givetvis vara väldigt olika, t ex. lovprisning, tacksägelse, begärbön, klagan. Låt vars och ens bön vara kort så att flera kan be, och mer än en gång om någon så vill.

DELA

Dela med varandra något ni noterat i texten. Det kan ske genom att man går laget runt med frihet att passa eller genom att man lämnar det öppet för vem som helst att fritt dela. Delgivningen kan bestå i att endast dela det ord, fras eller tema från texten som gjort intryck och/eller genom att kort dela hur ordet, frasen eller temat talat eller berört. Delgivningen kan inledas med "Jag hörde att ...", "Jag tyckte mig se...", "Jag kände att..." eller "Jag upplevde det som om..." Undvik generella och abstrakta utläggningar. Kommentera inte vad som delas utan förbli lyssnade till varandra. Längden för en persons delgivning kan givetvis variera i mån av tid och inriktning. Delgivningen kan gärna inkludera något om hur mottagaren uppfattar att ordet kan kopplas till eller ta gestalt i hans eller hennes nuvarande verklighet och konkreta livssituation.

BE

Gensvara på nytt i fri bön utifrån det ni hört från texten. Be för varandra utifrån vad var och en har delat. Be för varandra att ordets tilltal skall verka och ta gestalt i personens liv (och/eller t ex. Guds folk och vår värld). Om man sitter i en cirkel kan bönen ske genom att man ber för den som sitter till vänster. De andra säger sitt amen till bönen. Om någon väljer att be tyst för den andre säger hon/han amen i slutet av sin bön. Det kan också vara så att ni uppfattar en gemensam röd tråd i det ni hört och det är detta som ni tillsammans gensvarar till i er bön.

BLI STILLA

Bli stilla i tystnad inför Gud och låt Guds Ande verka men sök inte någon speciell känsla. Vila stilla en kort stund inför Gud i en mottagande hållning för ordets verkan genom Guds Ande.

AVSLUT

Avsluta förbönen (eller tystnaden) med att någon ber en kort tackbön eller att ni gemensamt ber Herrens bön. Man kan också avsluta med att någon i gruppen uttalar en välsignelse såsom "Nåd från vår herre Jesus Kristus, kärlek från Gud och gemenskap från den heliga Anden åt oss alla", 2 Kor 13:13.