



## Lectio Divina

---

«Diese Form der Lesung lehrt mich stehen zu bleiben, zu verweilen, wiederzukäuen, hinzuhören und im Bibeltext Gott zu begegnen.» (B.W.)

### Textbeispiele:

Jesaia 43 1,7 (Gott erlöst sein Volk)

Offenbarung 3, 14-21 (Sendschreiben an die Gemeinde von Laodizea)

### Zu beachten:

Diese Methode eignet sich vor allem für Einzelpersonen. In der Gruppe kann nach Punkt 4 ausgetauscht werden.

### Ablauf

#### 1. Lectio – lesen

Lies den Bibeltext langsam, wenn möglich laut, bis du dich irgendwo angesprochen fühlst.

#### 2. Meditatio – meditieren, nachsinnen

Jetzt beginnt die Meditation im hebräischen Sinn: Ich wiederhole die Worte, die mich angesprochen haben, und lasse sie bei diesem „Wiederkäuen“ auf mich wirken (wie Speise, die eingespeichelt und gekaut wird). Wenn deine Gedanken abschweifen, lasse dich nicht irritieren, sondern versuche sie in Beziehung zu bringen mit dem Bibelwort.

#### 3. Oratio – beten

Es folgt das nachdenkende, erwägende Gebet: Der verinnerlichte Text möchte mich ins Zwiegespräch mit Gott bringen. Ich rede mit dem gegenwärtigen Gott über das, was mich bewegt: Dank, Lob, Anbetung, Bitte, Klage, Busse.

#### 4. Contemplatio – betrachten

Vielleicht kommt der Augenblick, wo die eigenen Worte aufhören und du ins Schweigen kommst: in Kontemplation, ins Verweilen vor Gott mit wenigen oder ohne Worte.

#### 5. Actio – hingehen und handeln

Gott kann dich aus dem Bibeltext heraus auch in den Dienst nehmen, was heisst: hingehen und handeln. Das Gebet soll seine Fortsetzung finden in den Anforderungen und Zerreißproben unseres Alltags.