

# Bibelmeditation 'Lectio Divina'



Læse (lectio) → Fundere (meditatio) → Bede (oratio) → Dvæle (contemplatio)

Tro på at disse ord er Guds ord, bestemt for dig her og nu – ikke primært læresætninger, øget kundskab, information eller instruktion, men nærværgaver. Gud giver af sig selv til dig her og nu.

**Læse (lectio):** Langsomt, højt (eller bevæg læberne), gentag ord eller udtryk, som taler til dig.

**Fundere (meditatio)** over ord og udtryk eller vers, når og hvor du mærker at du bliver berørt. Hast ikke videre, tyg på ordene, smag dem, synk dem, lad dem blive en del af dig selv.

**Bede (oratio)** som et gensvar på Guds tale og berøring personligt udtrykt som feks. tak, bøn om tilgivelse, dele forvirring, sorg, frygt, glæde. Prøv at forblive i det uafsluttede og i den afmagt se hvad Gud lader dukke frem.

**Dvæle (contemplatio):** Giv slip på ordene og lad stilheden vokse i dig: vær blot nærværende i Guds nærvær.

