

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 där du kan tända ett ljus. 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*. Det är inte heller en prestationsövning.
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 ur skriftens ord.
Hjälp mig att höra och svara på ditt tilltal genom den helige Ande.

3. Bestäm ett lämpligt avgränsat textavsnitt för din läsning. Inte för lång. Det bästa är att följa en plan i din läsning där du läser en bibelbok i sin helhet, *lectio continua*.
4. *LECTIO (läsa)*: Läs textavsnittet du bestämt i sin helhet. Notera om ett ord, en fras eller vers fångar din uppmärksamhet, gör att du stannar upp, väcker ditt intresse, din (för)undran eller berör dig på något sätt (genom att den väcker tankar, minnen av olika slag, erinran, ge upphov till en bild, glädje, vemod, motstånd, otillräcklighet, lust etc.) 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 ordet/frasen 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. Ofta uppstår det en växelverkan mellan begrundan och bönen. Meditationen blir ett samtal med Gud om och utifrån texten.
7. *CONTEMPLATIO (beundra)*: Bli stilla inför Gud. Vänta på Herren. Ta emot allt Gud vill ge dig.

läs → begrunda → be → beundra