

Lectio Divina

Die Worte bedeuten „göttliche Lesung“. Sie meinen, dass Worte von Gott her auf Gott hin gelesen und gebetet werden. Lectio divina ist betendes Lesen und lesendes Beten. Es liegt immer ein biblischer Text zugrunde. Man braucht mindestens zehn Minuten, nach oben hin ist es offen.

Ich beende bewusst andere Tätigkeiten. Ich bete und öffne mich der Gegenwart Gottes.

Lectio (= Lesung)

Ich lese einen Abschnitt aufmerksam und langsam, vielleicht sogar laut.

Ich verweile und wiederhole.

Meditatio (= Meditation, Nachdenken)

Ich wähle einen Vers oder einen Versteil aus, der mich besonders anspricht.

Ich wiederhole die Worte und meditiere sie.

Ich werde mit ihnen vertraut.

Ich achte auf meine Empfindungen.

Oratio (= Gebet)

Ich antworte im Gebet auf Gottes Wort, das mich angesprochen hat.

Ich nenne Gefühle, Erinnerungen und Vorhaben, die die Worte in mir auslösen.

Ich wage ein inneres Gespräch mit Gott.

Contemplatio (= Kontemplation, Betrachtung)

Ich ersehne und erbitte tiefere Gemeinschaft mit Gott.

Ich schweige vor Gott.

Ich danke Gott für die gemeinsame Zeit. Ich bitte um seinen Segen und kehre zu meinen Aufgaben zurück.