

Vi ber alla på olika sätt under olika perioder i våra liv. Ibland förändras vårt sätt att be när vi växer i vår relation till Gud.

”Lectio Divina” – eller ”helig läsning” som det ibland kallas – är ett specifikt sätt att be med Bibeln. Till skillnad från ett bibelstudium där vi söker efter textens djupare mening, så håller vi oss i Lectio Divina till ett enda skriftställe för att på så sätt nalkas det Levande Ordet, det ord som på ett personligt sätt kan tala till oss in i våra olika livssituationer.

Lectio Divina är som bönemetod nära förbundet med klostrens speciella sätt att strukturera bönelivet på. Men redan på 200-talet talar S:t Origenes om det här sättet att läsa Bibeln på, alltså långt innan klosterväsendet började utvecklas. Lectio Divina formaliserades av Guigo II, en Kartusiansk munk som levde på 1100-talet. I sin bok ”Ladder of the Monks”, beskriver han detta sätt att be och delar in bönen i fyra steg: lectio (läsning), meditation (eftertanke) oratio (bön) och kontemplation (begrundan).

Några bibeltexter som kan användas för träning i detta bönesätt: Ps. 23, 139; Jes. 43:1–7 och 55:1–13; Jer. 29:11–14; 1 Kung. 19, eller Ef. 3:14–21.

Boktips

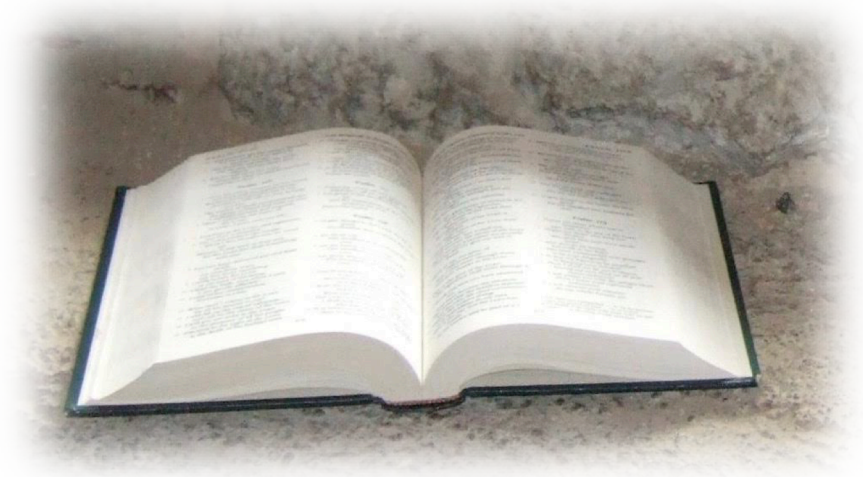
Hayden, Christopher (2001) *Praying the Scripture -s A Practical Introduction to Lectio Divina*, St Paul’s Publishing.

Valters Paintner, C. and Wynkoop, L. (2008) *Lectio Divina Contemplative Awakening and Awareness*, Paulist Press.

Bild framsida: S Carlsson

Be med Bibeln

Lectio Divina – Helig Läsning



“Den Helige Ande....

han skall lära er allt och påminna er om allt som jag har sagt er.” Joh. 14:26

The Prayer Pack



”Lectio Divina” är ett sätt att be med Skriften som kan leda oss in i en personlig kontakt med Gud.

Vi har en tendens att läsa Bibeln enbart för att finna kunskap och inspiration; för att försöka förstå vad vi kan göra med den.

En långsam meditatív läsning av ett skriftställe eller psalm kan bli till en omvälvande upplevelse. Vi låter orden sakta sjunka in, låter vår fantasi bli en del av det som beskrivs.

Det här kan vara svårt i början, så här följer några enkla steg för att hjälpa dig på vägen.

Välj ett av de föreslagna skriftställena eller psalmerna. Ta några minuter för att landa och låta din uppmärksamhet skärpas.

Kom ihåg att orden är Guds Ord och att de talar till dig, här och nu.

Läs skriftstället eller psalmen långsamt, några ord åt gången. Läs högt eller viskande, men följ alltid rytmen av din andning och repetera ord eller fraser när du känner för det.

Dröj kvar lite vid de ställen du känner dig dragen till, rörd av, eller där du kanske känner dig lite konfunderad och kanske till och med störd av vad orden talar till dig – dessa känslor är ofta startpunkten för växt och mognad, om du erkänner dem och ber med dem.

Besvara det som har rört vid dig: tacka Gud, eller dela din sorg och din förvirring; be om Hans hjälp, Hans förlåtelse.

Slutligen, **tala** med Gud om dina tankar angående den text du läst – de känslor den väckt, tvivel eller oro som kommit upp till ytan när du bett. Var ärlig. Tala från hjärtat, på samma sätt som du skulle göra med en god vän.

Om du tycker att det här sättet att be är en väl stor utmaning, **tappa inte modet**: kanske det enda som krävs är lite övning, så håll ut och försök igen, **dela dina tankar med Gud**. När du ber kommer Jesu Ande leda och undervisa dig och låta din verklighet, här och nu, möta Evangeliets verklighet och sanning.

När du känner dig redo, återvänd till nuet och **avsluta din bön** med att tacka, eller använd för dig välkända ord som t.ex. bönen Vår Fader – vad än du känner dig tillfreds med.

