

I den århundredelange bønstradition af Lectio Divina—latinsk for 'hellig læsning'—foreslås det at man læser en bibeltæst før eller efter ens morgen- eller aftenmeditation. Læs langsomt og kærligt. Stands op når som helst ordene trækker dig ind i stilheden. Luk øjnene og oplev hvad ordene siger dig lige nu. Og endnu vigtigere: oplev "Tilstedeværelsen" i dem. Lad ordenes virkelighed blive mere og mere en del af dit væsen. Under Lectio meditationen betyder bibeltæstens historiske kontekst ikke så meget, som den rolle teksten spiller i dit liv lige nu. I virkeligheden er du ikke længere den samme person, som du var for ti, fem eller et år siden. Eftersom du altid er et "nyt menneske" vil din respons til Ordet aldrig være den samme. Den ene dag hviler du dig måske i dyb fred, den anden dag mærker du spændinger, vrede eller sorg. Følelserne bør ikke være årsag til ængstelse. De er alle en del af Guds helbredende arbejde i dig. Efterhånden vil du lære at acceptere dig selv som et "work in progress", og din voksende påskønnelse af Guds Levende Ord vil føre dig til et liv af konstant forundring, taknemmelighed og kærlighed. Fra Gregory Ryan: The Burning Hearth

For mere information, besøg wccm.org

Billedet på forsiden: Stadier i kontemplation, fra katedralen i Chartres.



Lectio Divina – at røre ved det hellige

Gennem Lectio Divina lærer vi Guds hjerte at kende gennem

Guds ord. (Gregor den Store)

Jeg fandt dine ord og slugte dem;

Dine ord blev til fryd for mig,

Og til hjertets glæde... (Jeremias 15:16)

Når vi er åbne og modtagelige for Guds ord, sker der en forvandling. Der finder en revolution sted i de dybe strukturer i personligheden, som, hvis den er ægte, fortsætter resten af livet.

Ordet er i sandhed et skarpt instrument til at skille sandhed fra illusion og gennembore hjertets hemmelige steder.

(Laurence Freeman OSB)

Oplevelsen af Lectio Divina

Lectio Divina betyder dyb læsning. Den gør det muligt for den hellige tekst at folde sin rigdom ud i os. Helbredelse, visdom, glæde og udholdenhed strømmer fra den. Det er en særlig form for bøn, og tid skal sættes særskilt af til den. Tiden kan være kort eller lang, og kan gå forud for eller følge efter en meditationstid hvor tanke og ord overgives til stilhed.

Traditionelt beskriver man Lectio som en række stadier. Men det er blot en skitse af de forskellige elementer i Lectio oplevelsen, som er en subtil, fri og dynamisk proces, og det er ikke nødvendigt at ”følge” stadierne mekanisk.

1) Forberedelse

Du kan gribe Lectio an på samme måde som du forbereder dig til en meditationstid. Tag et øjeblik og give slip på de tanker eller aktiviteter du lige har været i gang med. Stræk ud, gå en tur i den friske luft, lyt til musik eller følg dit åndedræt.

2) Læsning

Normalt læser vi hurtigt med øjet, og hjernen tænker over det øjet læser. Lectio læsning sker ved hjertets øje og lyttes til med hjertets øre. Hjertet i denne sammenhæng betyder et integrationspunkt. Ikke et punkt af analyse eller af ideer, men et punkt af indsigt. Giv dig tid. Undgå at fælde hurtige domme, forklaringer, eller konklusioner om hvad teksten betyder. Vær åben, lad dig overraske, vær langsom.

3) Repetition

Mærk efter om der er et ord eller en frase, som særligt taler til dig. Gentag den blidt og langsomt, tyg på den, smag på den. Hvilken smag har den? Hold fast i at dette sker i hjertet fremfor i hovedet. Lad den synke ind i dit hjerte og berøre det. Lad være med at føle at du er nødt til at konkludere eller forklare. Lad følelser, tanker og tvivl opstå uden at dømme.

4) At lytte og forbinde

Lyt til hvordan Ånden fører dig, inspirerer, helbreder eller kalder på dig under denne Lectio. Se om der er en forbindelse til noget af særlig betydning i dit liv lige nu: et problem; noget, som gør ondt; en beslutning, som skal træffes, eller en relation. Bliv ved det, som er ved at folde sig ud og stol på det. Ordet er en kærlighedens budbringer. Giv dig selv lov til at forstå budskabet og føl dig elsket. Giv nu Ordet lov til at læse dig.

5) At være

Bevæg dig nu fra tekst til stilhed. Giv mantra'et lov til at stige op til overfladen og sig det, lad det lyde i dit indre, lyt til det. Slip alle tanker og forestillinger. Gør dette i en hel meditationsperiode af den sædvanlige længde, eller blot nogle få minutter alt efter hvor meget tid du har.

Afslutningsbøn

Dit ord er levende og virksomt. Det fornemmer hjertets mål og tanker. Det ser alt, tilgiver alt. Må dit ord blive kød i mig.
Amen.