

Lectio Divina – ett sätt att läsa bibeln

Lectio betyder läsning och *divina* betyder gudomlig eller given av Gud. Denna form av bibelläsning har vuxit fram i de kristna klostren. I Lectio Divina närmar vi oss bibelordet med en bedjande och lyssnande hållning. Det handlar mer om att låta Guds ord förklara mitt liv, än att jag ska söka förklaringar i bibeln. Författaren och pastorn Peter Halldorf ger en bild av vilken typ av bibelläsning Lectio Divina handlar om: *”Tron på det människoblivna ordet, Jesus Kristus, formar en bibelsyn som får oss att närma oss Bibeln med vördnad, varsamhet och ömhet. Vi kastar oss inte burdust över Bibeln för att avtvinga den svar på våra frågor. Vi närmar oss Guds ord för att Anden i oss skall forma ett lyssnande hjärta. Vad har Herren att säga mig idag?”*

I Lectio Divina tar vi fasta på denna hållning inför bibelordet: ”Vad har Gud att säga mig idag?” Här följer en enkel modell för Lectio Divina som du kan använda på egen hand. Lectio Divina följer fyra steg:

- **Lectio** vilket betyder läsning. I läsningen söker vi och ställer oss frågan: Vad vill Gud mig?
- **Meditatio** vilket betyder meditation. Med blicken fäst på Jesus mediterar vi över frågan: Hur handlar detta om mitt eget liv?
- **Oratio** vilket betyder bön. I bönen samtalar vi med treenige Gud utifrån frågan: Vad behöver jag för att kunna ge mitt svar på Guds tilltal till mig?
- **Contemplatio** vilket betyder kontemplation. I kontemplationen stannar vi upp och ”är” inför Gud. Vi smakar på Guds godhet.

De här fyra stegen ska inte ses som fyra separata delar, utan mer som att de flätar i varandra som en helhet.

Förberedelse

Det är ofta hjälpsamt att i förväg ha bestämt hur länge du ska läsa. Vi kan emellanåt drabbas av känslor av rastlöshet eller tristess i vår läsning. Att då helt enkelt "hålla ut" den tid du i förväg har bestämt, kan vara en stor hjälp när torkan slår till.

Använd en kort stund för att bli så närvarande du kan. Underskatta inte vikten av att hjälpa dig själv så gott du kan till närvaro inför dig själv och Gud. Sitt så bekvämt du kan, på ett sätt som hjälper dig att bli öppen för Guds närvaro i ditt liv, här och nu. Be en kort bön om att helige Ande ska vägleda dig i din bibelläsning. Använd ditt eget sätt att uttrycka dig i din bön.

"Vi kommer till Guds ord med en kärlekens uppmärksamhet. Vi påminner oss själva att det vi nu gör inte bara är att studera Bibeln eller läsa vilket ord som helst. Vi ber. Vi står inför Guds ansikte, redo att lyssna till honom och svara honom i en dialog som drar oss allt närmare honom." – Peter Halldorf

Lectio – Lyssna till ordet. Vad vill Gud mig?

I förväg har du valt ut ett kort avsnitt ur bibeln att läsa, förslagsvis ett avsnitt ur något av evangelierna. Läs bibeltexten ett par gånger för att få sammanhanget. Läs sedan bibeltexten mycket långsamt och börja lyssna efter det ord eller den fras i bibeltexten som kallar på din uppmärksamhet. Det kan vara vilket ord som helst. Upprepa ordet lugnt och sakta för dig själv under en stunds tystnad.

Meditatio – Hur berörs mitt liv av detta ord?

Läs bibeltexten långsamt ännu en gång. Lyssna nu efter att upptäcka hur ditt liv *just idag* berörs av det ord eller den fras du fastnat för. Var öppen för vilka känslor som ordet eller frasen väcker. Se om dessa känslor i sin tur väcker minnen, tankar eller sinnesintryck som kan vara dig till hjälp att svara på frågan: *”Hur berörs mitt liv av detta ord?”*

”I meditationen reflekterar vi, med den Helige Andes hjälp, över det vi läst. Vi söker den djupare innebörden. Vi spanar efter andlig insikt och sanning att ledas av i vårt personliga liv”. – Peter Halldorf

Oratio – Ligger det någon inbjudan i detta till mig?

Läs bibeltexten långsamt en sista gång. Lyssna här efter en eventuell inbjudan från Gud till dig för de närmaste dagarna. Leta efter det konkreta och som ligger inom räckhåll för de allra närmaste dagarna framför dig. Det kan vara allt ifrån att Gud bjuder in till vila, till att komma till skott, att påbörja en process, att avrunda något som är oavslutat. Tillåt dig själv att vara lyhörd även för det som i dina egna ögon verkar alltför vardagligt eller enkelt. I Guds ögon finns inget i ditt liv som är för enkelt eller vardagligt. Med dina egna ord, samtala med Gud om det som du fått syn på i din bibelläsning. Be Gud om det du behöver för att kunna svara på den inbjudan av Gud som du eventuellt fått ta emot.

Contemplatio – att skåda och smaka Guds godhet

Kontemplation handlar om att helt enkelt vara inför Gud. Därför kan kontemplation för några av oss kännas svår att förstå sig på. En väg framåt är då att släppa alla tankar på att försöka förstå och att släppa vår strävan att försöka ”göra rätt”. En bild av kontemplationen är den goda tystnad som kan uppstå mellan två riktigt nära vänner, där tystnaden inte känns besvärande. Det är en vilsam tystnad där inget behöver sägas. I den ordlösa relationen vilar vi i att det viktigaste blir sagt genom tystnaden. Kontemplation är inte något nytt eller annat än det vi redan sökt i vår Lectio Divina. Kontemplationen handlar om att ställa sig inför Guds godhet och låta Guds godhet alltmer genomsyra mitt liv och mina erfarenheter. I den kristna traditionen talar man ibland om att i kontemplationen smaka Guds godhet.

Avsluta din Lectio Divina på ett sätt som känns naturligt för dig. Kanske vill du be Fader Vår, teckna korstecknet över dig själv eller be Välsignelsen.

”Här rör vi vid målet för alla andliga övningar, för hela vår kristna efterföljelse, och därmed också för vår Lectio Divina. Vi läser och lyssnar till Ordet, inte bara för att gripas och hänföras, utan för att förvandlas till en bild av Ordet.” – Peter Halldorf

Om du har frågor eller funderingar kring Lectio Divina, eller ditt böneliv så hör gärna av dig till en andlig vägledare eller själavårdare som du har förtroende för. Du kan alltid vända dig till Boo församlings präster och diakoner för att få vägledning.