

LECTIO DIVINA

Lectio Divina is een *meditatieve manier* van Bijbellesen waarbij je de tekst langzaam en aandachtig tot je laat doordringen. Het bestaat uit vier stappen: lezen (*lectio*), overdenken (*meditatio*), bidden (*oratio*) en rusten in Gods aanwezigheid (*contemplatio*). In plaats van de Bijbel te bestuderen, draait het bij Lectio Divina meer om een diepere *ontmoeting* met God door stil te staan bij wat de tekst in je hart raakt.

Kies een Bijbeltekst:

Fillipenzen 2:12-17 of Markus 14:32-52

20 MINUTEN:

1. **Lectio** – Lees de tekst een keer aandachtig door.
2. **Meditatio** – Lees de tekst nogmaals, maar besteed nu extra aandacht aan wat er voor jou uitspringt. Sta even stil bij een zin of woord en laat het op je inwerken. Nodig God uit in je denken, en vraag wat Hij je wil laten zien. Het gaat er niet om dat je nu een nieuwe betekenis ontdekt, maar wat de Heilige Geest tegen je wil zeggen.
3. **Oratio** – Bespreek met God wat de tekst in je oproept. Dank. Bid. Bekeer. Stel vragen.
4. **Contemplatio** – Rust in Zijn aanwezigheid en laat je vullen met Zijn liefde.

10 MINUTEN:

5. **Bespreek** kort in de groep met elkaar wat jou is opgevallen, wat je raakte, wat je nog niet eerder hebt gezien, etc.