

- Welche Wirkung hat das Handeln?
- Wie steht der Text im Zusammenhang mit dem biblischen Buch, aus dem er entnommen ist sowie mit der gesamten Bibel?

2. Meditation - Was sagt mir dieser Text?

Hier geht es darum, sich von den Worten treffen und den Text in meine eigene Lebenswirklichkeit hineinsprechen zu lassen. Bei der Meditation sind Geist und Herz gefordert. Wo spricht Jesus, wo spricht Paulus in mein Leben hinein? Wie würde es mir ergehen, wäre ich der Bettler usw.?

Bewege folgende Fragen in deinem Herzen:

- Wo bin ich vom Erzählten in meiner Lebenserfahrung berührt?
- Mit welcher Person identifiziere ich mich spontan? Was empfinde ich in dieser Rolle?
- Wie handelt Jesus? - Wie könnte ich - sein Schüler, seine Schülerin - seinem Beispiel heute folgen?
- Welche Botschaft will der Text vermitteln?

3. + 4. Gebet und Kontemplation - Angesprochen, zur Antwort finden

Vom Text ausgehend versuche in einen Dialog zu kommen mit dem, der durch den Text zu dir spricht. Lass dich ansprechen, von dem, was dich im Bibeltext berührt und stelle Jesus deine Fragen, sag ihm, was du davon hältst, drücke aus, was dein Empfinden ist.

Im fließenden Übergang kommst du - wenn es dir geschenkt wird - in die Kontemplation. Hier geht es um die Begegnung mit der Person Jesu, die alle Liebe und Wahrheit verkörpert und offenbart. Hier kann man alles hinter sich lassen, was das Bewusstsein gerade noch beschäftigt hat. Sei einfach da und lasse allen Raum dem Heiligen Geist, der in deinem Herzen beten will.

Dann frage dich: Was möchte ich mit in meinen Alltag nehmen?

Finde mit Jesus

**zur Fülle deines Lebens,
zum Sinn deines Daseins!**

*Eine neue alte Weise, der Bibel zu begegnen
und geistlich zu wachsen*



Hinführung zur „Lectio Divina“

Die Bibel ist Gottes Wort, das immer kraftvoll und wirksam ist, immer neu. Die Lectio Divina, eine Methode mit langer Tradition in der Kirche, hilft, die Hl. Schrift so zu lesen, dass Gottes Wort unsere Herzen durchdringt und wir in eine innige Beziehung zu Gott hinein wachsen. Es ist eine sehr natürliche Gebetsweise und wurde von den frühen Mönchen entdeckt.

Vor einigen Jahrhunderten wurde es mehr oder weniger abgelehnt, die Bibel in der eigenen Landessprache zu lesen, und das führte dazu, dass die Praxis der Lectio Divina in Vergessenheit geriet. Dankenswerterweise hat die Kirche dann aber in den letzten Jahrzehnten die Wichtigkeit der Lectio Divina neu entdeckt, als eine vorzügliche Methode, in der Beziehung mit Jesus Christus zu wachsen. Durch die Praxis der Lectio Divina geben wir, als Einzelperson oder als Gemeinschaft, Gottes Wort Raum, uns umzugestalten, so dass wir anfangen, unsere Welt sozusagen mit Gottes Augen zu sehen und das, was wir sehen, mit dem Herzen Gottes zu lieben.

„Lectio Divina“ ist Latein und bedeutet: göttliches oder geistliches Lesen, wobei wir stufenweise unsere eigene Agenda loslassen und uns dem öffnen, was Gott uns sagen möchte. Im 12. Jht. beschrieb ein Kartäusermönch namens Guido die Stufen, die er für die Praxis der Lectio Divina als wesentlich erachtete. Es gibt mehrere Methoden, um sich in der Lectio Divina zu üben, entweder individuell oder in Gruppen, aber Guidos Beschreibung bleibt immer grundlegend:

Er sagte, dass **die erste Stufe die lectio (Lesung)** ist, wobei wir das Wort Gottes langsam und aufmerksam lesen, so dass es in uns eindringt. Jede Schriftstelle kann für diese Methode verwendet werden, jedoch sollte der Abschnitt nicht zu lang sein.

Die zweite Stufe ist die meditatio (Besinnung), wobei wir über den Text, den wir gewählt haben, nachdenken und ihn „wiederkäuen“, so dass wir von ihm das mitnehmen, was Gott uns geben möchte.

Die dritte Stufe ist die oratio (Gebet), wobei wir unser eigenes Denken beiseite lassen und unser Herz ganz einfach zu Gott sprechen lassen. Die Antwort ist von unserem Nachsinnen über Gottes Wort erfüllt.

Die vierte Stufe der Lectio Divina ist die contemplatio (Betrachtung), wobei wir nicht nur unsere eigenen Ideen, Pläne und Beobachtungen loslassen, sondern auch unsere Worte und Gedanken. Wir ruhen ganz einfach in Gottes Wort. Wir lauschen auf dem tiefsten Grund unseres Wesens Gott selbst, der mit ruhig leiser Stimme in uns spricht. Während wir lauschen, werden wir Stufe um Stufe von innen heraus umgestaltet. Diese Umgestaltung wird eine tiefe Auswirkung auf unser Leben haben. Abschließend geht es darum, das, was du in Gottes Wort gelesen hast, in dein Leben von jedem Tag mit hinein zu nehmen.

Praktisch kann so vorgegangen werden:

1. Lesung - Was sagt dieser Text?

Lies mehrmals den Text so, als würdest du ihn zum ersten Mal lesen. Zu empfehlen sind besonders die von der Liturgie für den Tag vorgesehenen Texte.

Dann versuche, die wesentlichen Elemente des Textes zu entdecken. Das ist ein dynamischer Vorgang, bei dem es darum geht, die Konturen des Erzählten so herauszuarbeiten, dass aus dem Schwarzweiß Gedruckten die einzelnen Szenen in Farbe und Lebendigkeit hervortreten. Wenn man die Verben, die grammatischen Subjekte und die Objekte mit dem Stift unterstreicht, gewinnen die einzelnen Satzteile unversehens an Klarheit.

Lass dich dabei von 2 oder 3 Fragen leiten wie zum Beispiel:

- Wie ist der Text innerlich gegliedert (Struktur)?
- Welches sind Schlüsselwörter?
- Welche Personen kommen darin vor?
- Was tun diese?