

Die geistliche Schriftlesung (lectio divina)

1. Stufe: Statio – Innehalten

Bin ich bereit, zu hören? –

Ich werde still, lasse das Getriebe des Alltags beiseite, nehme meinen Atem wahr und bereite mich so vor, Gottes Wort aufzunehmen. Dafür lasse ich mir genügend Zeit.

2. Stufe: Lectio – Lesen

Was sagt der Text? –

Ich schlage die Bibel auf und lese den Text, langsam und aufmerksam. Ich versuche auch die Details, so gut es geht, innerlich zu erfassen.

3. Stufe: Meditatio – Erwägen

Was sagt der Text für mich? –

Ich gehe den Text Schritt für Schritt durch. Ich sinne darüber nach, was mir wichtig erscheint und wert ist, bedacht zu werden.

4. Stufe: Oratio – Beten

Was lässt der Text mich sagen? –

Ich bete zu Gott und antworte damit auf sein Wort: indem ich für seine Zusage danke oder darum bitte, was ich von ihm erhoffe.

5. Stufe: Contemplatio – Betrachten

Was schenkt mir Gott durch diesen Text? –

Diese Stufe stellt den Höhepunkt des Lesens dar. Ich bleibe bei dem, was mich im Text angesprochen hat, betrachte es und verweile damit vor Gott.

6. Stufe: Actio – Handeln

Zu welchem Tun bewegt mich der Text? –

Etwas von dem, was ich erkannt habe, setze ich in meinem Leben um.

Mit einer Bibelstelle durch den Alltag

1. Beten

Bitten Sie zu Beginn den Heiligen Geist um seinen Beistand.

2. Lesen

Lesen Sie den Text langsam und bedächtig. Wenn Sie am Ende den Eindruck haben, vieles schon wieder vergessen zu haben, lesen Sie den Abschnitt noch einmal.

3. Kennzeichnen

Durchdringen Sie den Text nun Zeile für Zeile mit Hilfe von folgenden drei Symbolen:

- Fragezeichen (?)
- Rufzeichen (!)
- Pfeil (→)

Bei Abschnitten, die Sie nicht gut verstehen, setzen Sie ein Fragezeichen an den Rand.

Das Rufzeichen weist darauf hin, dass sich Ihnen beim entsprechenden Abschnitt eine wichtige Einsicht eröffnet hat (Kopf).

Der Pfeil bedeutet, dass Sie sich von einem Abschnitt persönlich angesprochen fühlen (Herz).

4. Betrachten

Schreiben Sie sich jenen Satz oder Vers, der Sie am meisten angesprochen hat, mit möglichst schöner Schrift auf ein Blatt Papier oder in ein Tagebuch. Rufen Sie ihn sich in den folgenden Tagen immer wieder in Erinnerung. Halten Sie Gedanken, die Ihnen dabei kommen, ebenfalls auf dem Blatt bzw. im Tagebuch fest. Bevor Sie den nächsten Text auf diese Art betrachten, vergegenwärtigen Sie sich, was sich Ihnen in letzter Zeit anhand dieses Schriftwortes eröffnet hat. Danken Sie Gott dafür.