

## Vejledning i bibelmeditation

v/ Lene Skovmark, præst og åndelig vejleder

I kirkens tradition er der en stærk bevidsthed om bibelteksternes åndelige betydning. Den dybere betydning af teksterne åbner sig når man mediterer over teksterne. Denne meditative læsning kalder for Lectio Divina, guddommelig læsning og kan have forskellig udformning.

Alle tekster kan bruges, et enkelt vers eller en tekst. Særligt egnede er evangelieteksterne, hvor Jesus møder et menneske eller bruger billeder. Man skal ikke anstrenge sig for at huske eller at forstå teksten. Men læg mærke til, hvad der gør særligt indtryk. Teksten kan føre til dybere møde med én selv, en åndelig dimension og med Jesus/Gud selv.

Du kan sidde med teksten selv, læse den nogle gange, lægge den fra sig og leve sig ind i handlingen med alle sanser. Læg mærke til, hvad der i teksten taler særligt til dig. Stands og lyt!

Her et eksempel på bibelmeditation i en mindre gruppe.

### Første læsning

5 minutters stilhed, hvor du lever sig ind i tekstens univers med alle sanser - ser omgivelserne for sig – ser personerne for sig – lytter til replikker og reaktioner - fornemmer stemningen.

### Anden læsning

10 minutters stilhed, hvor du lader sig drage mod det sted i teksten, der særligt fanger ens opmærksomhed eller vækker en følelse. Det kan være en bestemt person - en sætning - et billede.

### Tredje læsning

Til sidst lytter du nu til, hvad Helligånden / Jesus siger til dig.  
(læsningen inden denne del kan udelades)

### Deling af indtryk

Slut af med at dele indtryk fra teksten og meditationen, uden at kommentere det, de andre siger. Man kan også dele efter hver læsning.

## Variationer

- Stilhedens længde og antallet af læsninger kan varieres
- Teksten kan udleveres, så den enkelte har mulighed for at læse og så lægge den væk
- Deling af indtryk kan udelades, hvis rammen ikke er egnet (f.eks på retræte i stilhed)

Lederen kan i stedet guide gennem teksten eller ved at genfortælle eller frit gengive teksten. Hold pauser med mulighed for fordybelse og indlevelse. Lægge op til et personligt møde med Jesus, for eksempel: "hvad vil du, at Jesus skal gøre for dig?" (Luk 18.35-43 – helbredelsen af den blinde)

