

Figyelmes hallgatás

## Imasegédlet:

# Hogyan gyakoroljuk a Lectio Divina módszerét

### Mi ez pontosan?

A Lectio Divina egy egyszerű gyakorlat, amely során imádkozunk és az igén elmélkedünk. Ez az imasegédlet bemutatja, hogyan alkalmazhatjuk személyesen és csoportban egyaránt.

### Miért alkalmazzuk?

„Isten igéjének szüntelenül ott kellene csengenie a fülünkben, munkálkodnia a szívünkben, pont úgy, mint annak a szavai, akit nagyon szeretünk. Ne azt kérdezd, hogyan add tovább, hanem azt, mi az, amit neked személyesen üzen. Ezután addig forgasd a szívedben a szavakat, amíg teljesen át nem járnak és a lelked részévé nem válnak.” Dietrich Bonhoeffer

### Bibliai vonatkozás:

„Boldog ember az, (...) aki az Úr törvényében gyönyörködik, és az ő törvényéről elmélkedik éjjel-nappal.” Zsoltárok 1,1-2 (RÚF)

„A hit tehát hallásból van, a hallás pedig Krisztus beszéde által.” Róma 10,17 (RÚF)

### Rövid bevezető a lectio divina módszeréhez

A Lectio Divina egy latin kifejezés, amelynek szó szerinti jelentése isteni vagy szent olvasás. Ez a fajta elmélkedés Isten szaván felkészít bennünket arra, hogy meghalljuk, amikor Ő személyesen nekünk üzen, a szívünkhöz szól és engedjük, hogy az Ő szava egyé váljon velünk.

A Lectio Divina elmélkedő és ismétlődő bibliaolvasási módszer, ami nem arra összpontosít, hogy tárgyi tudásunk legyen, hanem hogy megváltozzon az életünk általa. Nem helyettesíti a bibliaolvasás más fajtáit, inkább elmélyíti és további értéket

ad a bibliaolvasás gyakorlatahoz, segítve abban, hogy a szívünkben indulva aktívabban birkózzunk meg az Írásokkal.

Itt tisztán áhítatos értelemben olvasunk – inkább az Istennel való kapcsolatért, mintsem azért, hogy egyfajta szellemi beleegyezéssel többet tudjunk meg róla. Nem úgy olvassuk az igét, mint egy diák, aki jól kíván teljesíteni a vizsgán a témában, hanem mint egy fiú, aki szeretetteljes levelet kap az ő odaadó és rajongó Apukájától.

A Lectio Divina tehát olyan ismeretekből való lelki táplálkozás, ami már a birtokunkban van. Gondoljuk csak egy kérődző tehénre, és máris közelebb kerülünk az ige szent olvasásának lényegéhez: a Szentírásról elmélkedve ízelgetünk egy isteni szót vagy kifejezést, kóstolgatjuk és élvezzük, majd újra és újra visszaidézzük és még többet ízelgetjük mielőtt végleg befogadjuk, bízva abban, hogy az emésztés során testünk táplálékhoz jut és megerősödik általa.

## **Alkalmazás: Hogyan gyakoroljuk a Lectio Divina módszerét**

A Lectio Divina négy lépésből áll:

**Olvasás (Lectio):** Olvasd és figyelj. Érezz rá az ízére!

**Elméledés (Meditatio):** Elmélkedj. Fedezd fel. Nincs rossz kérdés. Mire gondolt a szerző? Milyen érzéseket váltott ki belőlem? Mit jelent számomra?

**Imádság (Oratio):** Imádkozz és válaszolj. A közbenjárásnak és bűnbánatnak van itt a helye.

**Szemlélődés (Contemplatio):** Nyugodj meg Isten szavában. A csend és az Isten jelenlétében való időzés helye ez.

**A fent említett lépések azonban különféle módokon alkalmazhatóak, ezért egy egyszerű, hatlépéses módszert ajánlunk:**

*A Lectio Divina gyakorlata hatékony és megbízható eszköz akkor is, amikor csoportosan figyelünk az igére, ezért minden lépés alatt találhatóak tippek arra vonatkozóan, hogyan lehet csoportban megvalósítani.*

## 1. **Olvasd el**

Válassz egy igerészt. Kezdetnek a zsoltárok könyvéből vagy az evangéliumokból. Kérd a Szentlelket, hogy jöjjön és vezessen téged. Olvasd a szöveget lassan, és ha teheted, hangosan. Olvasd át kétszer a kiválasztott részt, egy perc csendet tartva közte.

*Csoportban: Kérd meg a csoport néhány tagját, hogy felváltva olvassák el a kijelölt szakaszt, a rész végén egy perc csendet hagyva.*

## 2. **Ízlelgesd**

Használhatjuk az elmélkedést, mint kifejezést, de az ige ízlelgetése jobban visszaadja azt, amire gondolunk. Elmélkedj a kiválasztott igeszakaszon, ízlelgesd azokat a szavakat, mondatokat amelyekre felfigyeltél. Írd le a szót és kezdj el gondolkodni, vajon mit szeretne Isten ezen keresztül üzeni számodra? Mit üzen Isten személyesen a te életedre nézve?

*Csoportban: Adjunk egy kis időt az igén való elmélkedésre, majd bátorítsuk a csoportot, hogy hangosan is kimondják a feljegyzett szót, kifejezést. Ahogy végzik a gyakorlatot, elmélkedjenek a hallottakon (de ebben a szakaszban senki ne mondjon ki többet egy szónál vagy kifejezésnél).*

## 3. **Olvasd újra**

Olvasd újra a kiválasztott részt.

## 4. **Válaszolj**

Szólítsd meg Istent imában. Mondd el neki, hogy miben bátorított igéje, hogyan tudnád megcselekedni az olvasottakat és kérd Őt, hogy az ige igazsága mélyen meggyökerezzen benned és gyümölcsöt teremj.

*Csoportban: Adj lehetőséget a csoportnak, hogy röviden és hangosan foglalják imába az üzenetet, amelyet személyesen megértettek.*

## 5. **Pihenj meg**

Egyszerűen szánj egy kis időt arra, hogy megengedd Istennek, hogy körülöleljen szeretetével, és hogy az üzenete letisztuljon benned.

*Csoportban: Bátorítsd a csoportot, hogy Isten jelenlétében elcsendesedjenek.*

## 6. **Rendezd el**

A gyakorlat végén próbáld egy mondatban megfogalmazni, hogyan tudnád a hallottakat alkalmazni a hétköznapokban.

*Csoportban: osszátok meg egymással, amit Isten személyesen nektek vagy a csoportnak üzent, majd válaszoljatok rá valamilyen formában. Kövessétek figyelemmel a válaszokat: van-e egy közös szál a hallottakban?*