



Ledarmanual

BE MED BIBELN – LECTIO DIVINA

Ett bönematerial framtaget av stiftet i Rochester, England

*“Den Helige Ande....
han skall lära er allt
och påminna er
om allt som jag har sagt er.”*

(Joh. 14:26)

Material

1. Broschyr: Lectio Divina - Att be med Bibeln
2. Foldern Reflektion över bönen
3. Bibeln, Psaltarpsalm 139
(tryck upp blad med psaltartexten)
4. Anteckningsbok

Tidsplan/förslag på upplägg

Fika	15–20 min
Inledning	30 min
Övning - bön	30 min
Delande	20 min i små grupper (2-5 personer), 10 min för frågor och tankar i större grupper.

Tiden anpassas till gruppens storlek och sammansättning, men bör inte överstiga 90 minuter. Om gruppen bestämmer sig för att inte dela, räcker det med 60 minuter.



markerar anvisningar till dig som ledare samt övningar du introducerar gruppen för.

Introduktion - Att be med Bibeln



Visa Bibeln och säg:

Denna bok är levande! Den kanske uppfattas som en samling av gamla visdomsord men när vi börjar läsa Bibeln blir den levande och talar till oss och in i våra liv. Bibeln förändrar vårt sätt att leva, våra attityder, våra perspektiv, vår syn på världen och oss själv.

Bibeln kallas också för den heliga skrift och ja, det är något heligt och uppseendeväckande med denna bok. Det finns många personliga berättelser om hur människor har förändrats med hjälp av Bibelns ord.



Dela dina egna erfarenheter.

Be gruppen dela sina erfarenheter.

För att levandegöra Bibelns ord, har kyrkan utvecklat Lectio Divina: helig läsning och inlevelsebön.

Att be med Bibeln är ett sätt att lära känna Gud och Kristus – som en vän och med syftet att bli allt mer lik honom. Att bli Kristuslik är vad alla kristna strävar efter, detta är också kyrkans syfte och mål. Men utan kunskap om Kristus blir det svårt att vara Kristen, svårt att vara kyrka.

Lectio Divina – Helig läsning

Denna lektion fokuserar på Lectio Divina – helig läsning. Detta sätt att läsa Bibeln är djupt rotad i kyrkans tradition. Med Lectio Divina, studerar vi inte Bibeln – vem skrev vad, varför just den formuleringen, vilken historisk kontext osv? Även om det är bra och nödvändigt att studera Bibeln och dess tillkomst-historia och uppbyggnad, så innebär Lectio Divina att vi låter Bibelns ord läsa oss! Vi närmar oss bibelordet med förväntningen att det rymmer Guds tilltal.

För att ge ett exempel: Frid vare med dig. Om du studerar orden kan du fråga dig själv: Vad menade Jesus? Vilka intentioner hade författaren? Men om du ber med dessa ord – så handlar det inte så mycket om att ställa frågor utan låta orden tala till dig. Frid vare med dig – vad händer i dig när du hör de orden?

Detta sätt att be och läsa Bibelns ord har sitt upphov i 300- och 400-talet e Kr. Kyrkofäderna Origenes och Agustinus utvecklade detta sätt att be och läsa. Det praktiserades inom benediktinerorden från 600-talet e Kr och blev formaliserat av en munk - Guigo II, på 1200-talet e Kr. I hans bok “Munkens stege,”, beskriver han fyra olika steg i Lectio Divina:

Lectio – Läs ett kort stycke.

Meditatio – Meditera över stycket. Läs det om och om igen. Lyssna till det inre budskapet – vad berättar det för mig?

Oratio – Be, finn dess kärna. Tala med Gud om det.

Contemplation – Kontemplera. Låt det långsamt uppfylla dig, ge dig näring. Var stilla, mottagande.

Det finns en berättelse om hur munkarna använder sig av Lectio Divina:

Alla munkarna hade samlats i reflektoriet för lyssna till läsningar ur Bibeln. Munkarna lyssnade noga och gick sedan var och en tillbaka till sin munkcell. Detta berodde inte på att de var uttråkade, utan för ett ord, en särskild mening talade till var och en. De behövde tänka över orden, lyssna till sitt inre, be och kontemplera.



Tid för frågor, tankar osv.

Förklara övningen nedan vägled deltagarna igenom den.

Bön



**Börja med en kort stillhetsövning.
Påminn deltagarna om att Bibeln är Guds ord och att
orden talar till var och en, här och nu.**

Bed om Andens vägledning.

Välj en text som är lagom lång, till exempel Ps 139:1-18, (ge deltagarna de redan upptryckta bladen med psaltartexten).
Läs igenom texten två gånger. Detta moment tar ca 10 minuter.

Stanna upp vid något ord eller mening som särskilt berört eller känns oklart eller förvirrande – även sådana ord berättar något för dig och kan leda till växt.



**Ge deltagarna nedanstående instruktioner.
Lämna sedan gruppen i tystnad i 20 minuter.**

Tala med Gud om dina tankar om texten, särskilt sådana tankar som har väckt frågor under läsningen. Var ärlig, tala från hjärtat och på det sätt du talar till en vän.

När du känner dig klar, avsluta ditt samtal – din bön - genom att tacka Gud med ett Amen, Vår Fader eller på det sätt som känns bäst för dig.



**Avsluta tystnaden.
Gå igenom folder *Reflektion över bönen.***

Reflektion över bönen

Efter bönestunden, använd några minuter för att reflektera över din upplevelse, skriv ner några punkter under följande rubriker:

1. Den “varma platsen” – känslor, och tankar om Guds närhet – frid, tillit, hopp, kärlek...
2. Känslor som kändes svåra och som skapade distans till Gud. Dessa känslor är ofta viktiga för trons växande om du kan förstå dem och be för dem.

Delande i grupp



Dela in deltagarna i grupper om 2 – 5 personer. Beroende på tid, avsätt 10 – 20 min för delande i grupperna.

Instruktioner

Du delar endast det du vill dela! Vill du inte dela i gruppen, tala med ledaren.

Vad som sägs i gruppen, stannar i gruppen. Såvida inte en deltagare själv väljer att berätta.

Deltagarna tar själva ansvar för att alla i gruppen ges möjlighet att dela sina tankar.



Avsluta delandet i de mindre grupperna, ge tillfälle till delande och ev frågor i hela gruppen (ca 10 minuter).



Dela ut foldern *Lectio Divina* **och foldern** *Reflektion över bönen.*

Uppmuntra deltagarna att använda foldrarna i sina egna böner den kommande veckan/veckorna.

Be som du kan,
inte som du inte kan

För mer information

Therese Jadeland

*Samordnare andlig fördjupning
Malmö pastorat*

therese.jadeland@svenskakyrkan.se

Tack till Rochester Diocesan Spiritual Network för tillstånd att anpassa, översätta och använda bönematerialet inom Svenska kyrkan.