Slow reading
(hulpmiddel voor bijbellezen)

Slow reading

Een oude methode om de Bijbel te lezen (Lectio Divina uit de kloostertraditie) vertaald naar deze tijd.

Slow reading is het *langzaam*, *luisterend* en *liefdevol* lezen van een korte bijbeltekst.

Lees in stilte, met aandacht en met de verwachting dat de heilige Geest je iets te zeggen heeft!

1. **Word stil – Rest – Silentio**
   Gebruik, als dat je helpt, een rustig muziekje om je hoofd tot rust te brengen en je aandacht op de tekst te richten.
2. **Lees de bijbeltekst – Read – Lectio**
   Lees de tekst meerdere keren, eventueel hardop. Schrijf de tekst op en laat het woord voor woord tot je doordringen.
3. **Betrek het op jezelf – Reflect – Meditatio**
   Met welke mindset zit je hier? Wat speelt er in je leven? Wat heeft deze tekst met jouw situatie te maken?
4. **Bespreek het met God – Respond – Oratio**
   Bid en bespreek je gedachten over de tekst met God. Bevraag Hem, dank Hem, huil uit bij Hem, prijs Hem…
5. **Laat je verrassen – Rest – Contemplatio**
   Wacht af of God je een boodschap geeft, een beeld of het besef van zijn liefde voor jou. Ontdek dat Hij je aankijkt en kom tot rust in zijn aanwezigheid.