

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!



• **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.

• **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.

• **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?

• **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...

• **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.

Op www.ontdekkendbijbellezen.nl staan tips voor muziekfragmenten als inleiding of afsluiting bij slow reading.