

**SAMEN**  
**LUISTEREN**  
*in de* **STILTE**

*Lectio divina met 40 oefeningen*

**JOS DOUMA**  
**ANSELM GRÜN** E.A.

# Handreiking voor een Lectio Divina - samenkomst

## Wat is Lectio Divina?

Lectio Divina is bijbellesen met je hart, luisterend naar wat Gods Geest op dat moment wil zeggen en doen in jouw leven. Lectio Divina kent vier stappen (die ook door elkaar heen kunnen lopen):

- lezen (lectio) - je leest de korte bijbeltekst herhaaldelijk en zorgvuldig, op zoek naar de woorden die je op dit moment speciaal raken
- mediteren (meditatio): je denkt na over die woorden en verbindt ze met je leven, je ervaring, je gevoel
- bidden (oratio): je spreekt met God en zegt wat er in je leeft
- rusten (contemplatio): je bent aandachtig stil in Gods aanwezigheid.

## Hoe kan een samenkomst eruit zien?

Als je met een groep mensen bij elkaar bent gekomen in een ruimte waar het rustig is, kun je het samen-zijn als volgt invullen:

- een kaars aansteken
- luisteren naar muziek om tot rust te komen (5 minuten)
- korte uitleg over lectio divina (5 minuten)
- een gekozen tekst enkele keren hardop lezen (5 minuten)
- Lectio Divina in stilte (20 minuten)
- iets delen van wat je hebt gedacht, gevoeld, gehoord, gebeden (10 minuten)
- afsluiten met muziek of een gebed (5 minuten)



Kijk voor meer aanwijzingen en praktische handreikingen op: [www.contemplatio.nl/lectiodivina](http://www.contemplatio.nl/lectiodivina)

## 40 plekken voor Lectio Divina

We zijn op zoek naar 40 plekken waar in de 40dagentijd Lectio Divina-samenkomsten worden gehouden. Heb je de mogelijkheid om zo'n plek te creëren? Neem dan contact op en mail ons op [lectiodivina@contemplatio.nl](mailto:lectiodivina@contemplatio.nl). Kijk voor meer informatie op: [www.contemplatio.nl](http://www.contemplatio.nl).



Samen luisteren in de stilte *Lectio Divina met 40 oefeningen*

Jos Douma, Anselm Grün e.a. | paperback, 192 blz. | ISBN 9789033801709

€ 16,99 | Jongbloed Boeken | [www.royaljongbloed.nl/lectio-divina](http://www.royaljongbloed.nl/lectio-divina)