



Gebetsstation

2. Lectio Divina – die Bibel beten

Vorbereitungen

Ausgedruckte Anleitung auslegen. Den Bibeltext am besten auf extra Blätter und mit größerer Schrift und Zeilenabstand ausdrucken. Stifte bereitlegen. Karte mit Sprechblase bzw. mit verriegelter Tür mehrfach ausdrucken.



24-7 PRAYER

Anleitung Gebetsstation



Nimm dir Zeit, eine der ersten Missionsgeschichten im Neuen Testament zu lesen und darüber nachzusinnen, bis das Wort für dich lebendig und zur Nahrung wird. Bei der „göttlichen Lesung“ (lat. *Lectio Divina*) geht es um eine Form des Lesens, Meditierens und Betens in und mit der Bibel, die ermöglicht, dass das Wort Gottes tief in unsere Herzen eindringen kann. Manchmal wird der Prozess auch als „Wiederkäuen“ bezeichnet, als „langsames Verkosten“, ein „auf der Zunge und im Herzen zergehen lassen der Worte“. Im Prinzip gibt es diese Form der Bibelmeditation schon seit es die Bibel gibt – sie entspringt der hebräischen Tradition.

Sie besteht aus vier Schritten:
lectio, meditatio, oratio und contemplatio.

1. Lesen – Es beginnt damit, dass du den Bibeltext liest. Lies ihn langsam, am besten laut. Lies hörend und verharre bei einzelnen Worten. Hilfreich ist auch das Abschreiben oder Unterstreichen der Verse, ebenso wie das Betonen unterschiedlicher Worte des Satzes.



2. Reflektieren – Hier geht es um Meditation oder Betrachtung. Denke über die Worte nach. „Verkoste“ sie. Gebrauche deine Vorstellungskraft und lass dich emotional auf den Vers ein. Lass den Heiligen Geist durch die Verse zu dir sprechen. Welche Worte oder Verse lassen dich aufhorchen? Wichtig dabei: Keine Eile. Lass dir Zeit.

3. Antworten – Jetzt beginnst du, im Gebet Gott zu antworten. Komm mit ihm über das Gelesene ins Gespräch. Frage, danke, bitte, klage, weine, freue dich.

4. Ruhem – Kontemplation meint einfach, wortlos und still in der Gegenwart Gottes zu ruhen. Es geht nicht darum, ein Wort von Gott zu empfangen, sondern deine gesamte Aufmerksamkeit ihm zu schenken. Es geht darum, in ihm zu ruhen, so wie er in uns ruht. Sei einfach vor Gott und genieße seine Gegenwart. Dies ist die tiefste Form des Gebets.



Bibeltext: Johannes 4,28-34.39-42

Die Frau ließ ihren Wasserkrug stehen, ging in den Ort zurück und sagte zu den Leuten: „Kommt mit, ich habe einen Fremden getroffen, der mir alles auf den Kopf zugesagt hat, was ich getan habe! Ob er wohl der Messias ist?“ Da machten sich die Leute aus dem Ort auf den Weg zu Jesus. Währenddessen drängten ihn die Jünger: „Rabbi, iss doch etwas!“ Aber Jesus sagte: „Ich lebe von einer Nahrung, von der ihr nichts wisst.“ Verwundert fragten sich die Jünger untereinander: „Hat ihm denn jemand etwas zu essen gebracht?“ Jesus erwiderte: „Meine Nahrung ist, dass ich den Willen dessen tue, der mich gesandt hat, und das Werk vollende, das er mir aufgetragen hat.“ ...



Viele Samaritaner aus jenem Ort glaubten jetzt an Jesus. Die Frau hatte ihnen bezeugt: „Er hat mir alles gesagt, was ich getan habe“, und auf ihr Wort hin glaubten sie. Die Leute aus dem Ort, die zu Jesus hinausgegangen waren, baten ihn, bei ihnen zu bleiben. Er blieb zwei Tage dort, und auf sein Wort hin glaubten noch viel mehr Menschen an ihn. „Wir glauben jetzt nicht mehr nur aufgrund von dem, was du uns erzählt hast“, erklärten sie der Frau. „Wir haben ihn jetzt mit eigenen Ohren gehört und wissen, dass er wirklich der Retter der Welt ist.“

Wovon erzähle ich, wenn ich von Jesus erzähle?
Wie ist er mir begegnet?

Wozu lade ich ein wie die Samariterin am
Brunnen: „Komm und sieh!“?

Schreib auf, wie du von deiner Jesusbegegnung
erzählen würdest.



Wem könntest du davon erzählen?

Wovon erzähle ich, wenn ich von Jesus erzähle?
Wie ist er mir begegnet?

Wozu lade ich ein wie die Samariterin am
Brunnen: „Komm und sieh!“?

Schreib auf, wie du von deiner Jesusbegegnung
erzählen würdest.



Wem könntest du davon erzählen?

Wovon erzähle ich, wenn ich von Jesus erzähle?
Wie ist er mir begegnet?

Wozu lade ich ein wie die Samariterin am
Brunnen: „Komm und sieh!“?

Schreib auf, wie du von deiner Jesusbegegnung
erzählen würdest.



Wem könntest du davon erzählen?

Wovon erzähle ich, wenn ich von Jesus erzähle?
Wie ist er mir begegnet?

Wozu lade ich ein wie die Samariterin am
Brunnen: „Komm und sieh!“?

Schreib auf, wie du von deiner Jesusbegegnung
erzählen würdest.



Wem könntest du davon erzählen?



„Was hält mich davon ab, von Gott zu erzählen?“
Höre genau auf die Stimmen in dir. Vielleicht gibt
es auch mehrere ‚verriegelte Türen‘.

„Herr, schenke mir dein Herz und gib mir deine
Worte, dass ich weiß, mit wem ich was zur rechten
Zeit reden soll.“



„Was hält mich davon ab, von Gott zu erzählen?“
Höre genau auf die Stimmen in dir. Vielleicht gibt
es auch mehrere ‚verriegelte Türen‘.

„Herr, schenke mir dein Herz und gib mir deine
Worte, dass ich weiß, mit wem ich was zur rechten
Zeit reden soll.“



„Was hält mich davon ab, von Gott zu erzählen?“
Höre genau auf die Stimmen in dir. Vielleicht gibt
es auch mehrere ‚verriegelte Türen‘.

„Herr, schenke mir dein Herz und gib mir deine
Worte, dass ich weiß, mit wem ich was zur rechten
Zeit reden soll.“



„Was hält mich davon ab, von Gott zu erzählen?“
Höre genau auf die Stimmen in dir. Vielleicht gibt
es auch mehrere ‚verriegelte Türen‘.

„Herr, schenke mir dein Herz und gib mir deine
Worte, dass ich weiß, mit wem ich was zur rechten
Zeit reden soll.“