

„Lectio Divina – Geistliche Lesung“ Sr. Johanna Domek OSB, Köln Raderberg

Sinn und Ziel

Eins der charakteristischen Merkmale benediktinischer Spiritualität, das sie befähigte, eine Geschichte von mehr als fünfzehnhundert Jahren zu überdauern, ist, dass Benedikt keine Trennung von geistlich und weltlich, von menschlich und heilig aufkommen ließ. Alles Leben ist für Benedikt heilig. Die gleiche Auffassung vertritt er was das Gebet nach der Lectio Divina betrifft

Bei der Geistlichen Lesung, der Lectio Divina geht es weniger darum, was wir an Bibeltexten lesen, sondern wie wir sie lesen. Benedikt ermutigt uns, unser eigenes Leben in die Schriftlesung mitzubringen, und es zwischen dem Schrifttext und unserem Leben zu einem wechselseitigen Hin und Her kommen zu lassen, damit sich die Richtung unseres Lebens ganz allmählich verändert und die Richtung nimmt, die Christus und das Evangelium weisen. Lectio Divina ist ein Weg ins Gebet, es geht um ein Lesen das die Grundlage für ein Beten bildet, es geht um ein Lesen, dessen Absicht es ist, Gott zu suchen.

Wesentlich für den Prozess der Lectio Divina ist ein reflektiertes oder ein langsames und nachdenkliches Lesen, eine Lesen, in dem das Wort auf unser Herz Einfluss nimmt, aber in einer wirklichen Einheit von Herz und Geist.

Lectio ist kein schnell hinzusetzendes Projekt, keine Fast-Food-Angelegenheit. Sie geht nur langsam, sie braucht Zeit. Es ist wie bei einem gesunden Wachstum, das innen geschieht und sich nach außen ausdrückt. Es geht darum, mein ganzes Selbst von Gottes Wort verwandeln zu lassen. Das geht langsam, das braucht Zeit, Tag für Tag, braucht ein geduldiges Hüten der Seele, die immer wieder genährt wird mit Gottes Wort, so dass wir ganz allmählich, über eine Lebenszeit hin, umgestaltet werden in Christus.

Methodische Schritte

Erstens ist es nötig, dass ich mich vorbereite. Ich muss mir Zeit nehmen, mich zu entspannen, mich frei zu machen, das loszulassen, was ich vorher gemacht habe. Ich muss in meinem Herzen wollen und wählen, dass ich hier bin.

Hunger – Warum bin ich gekommen? Was ist das für ein Verlangen, was ist das für eine Sehnsucht, was ist das jetzt für ein Hunger nach Gott in meinem Herzen? Es ist nötig, dass ich mich ausrichte und eine Ausrichtung habe. Entzünde eine Kerze, zünde Weihrauch an, stelle eine Blume vor dich, lege ein Kreuz dorthin, bezeichne dich mit dem Zeichen des Kreuzes. Auf irgendeine Weise muss ich mich selbst leibhaftig wissen lassen, dass ich mich Gott zuwende, um mit ihm zu „kommunizieren“. Ich bringe mich selbst ganz mit, bringe mein Leben mit, bringe meine Beziehungen mit, bringe unsere Welt mit in diesen Augenblick.

Zweitens nehme ich dann den Text. Für jene, die erst beginnen, ist ein Evangelium gut und hilfreich oder ein Psalm. Ich wähle also den Text der Tageslesung oder mache weiter im Prozess einer fortlaufenden Lesung. Das bedeutet, bei einem Evangelium oder einem Buch der Heiligen Schrift zu bleiben, das ich ausgewählt habe, bis es ganz zu Ende gelesen ist. Das kann ein Jahr dauern oder zwei, wenn nur ein kleiner Abschnitt jeden Tag gelesen wird. Wenn ich esse, esse ich immer nur einen kleinen Biss. Und so halte ich es auch mit dem Schrifttext. Es kann auch sein, dass ich spüre, ich habe den Text, mit dem ich gestern betete, noch nicht ausgeschöpft, da steckt noch Nahrung drin, die ich zu mir nehmen sollte. In einem solchen Fall ist es gut, noch nicht weiterzulesen, bis ich das Gefühl habe, ich bin für jetzt zu Ende gekommen mit diesem Stück.

Drittens beginne ich zu lesen. Ich lese laut, oder forme doch die Worte mit dem Mund, ganz langsam, immer nur ein Wort, weil es bei diesem Lesen nicht um einen Zugewinn an Informationen geht, sondern um ein reflektierendes Lesen. So konzentriere ich mich auf ein Wort oder einen Satz der Schrift, der mich berührt oder der mich anzieht, und ich nehme dieses Textstück oder dieses Wort und gehe es immer wieder durch, indem ich es sage, indem ich es in mein Herz nehme. Ich lasse mir die Worte ins Herz sinken, ich fühle sie. Was erfahre ich da?

Viertens wende ich mich Gott in meinem Herzen zu und frage Gott, was dieses Wort für mich bedeutet, für mein Leben, für meine Gottesbeziehung. Ich lasse die Worte hin und her gehen zwischen Gott und mir. Ich mache es mit ihnen wie die Kuh, die zufrieden ihr Futter wiederkaut, bis sie alles Nahrhafte aufgenommen hat, das sie aus diesem kostbaren Futter ziehen kann. So kaue ich das Wort wieder, das mir gegeben ist.

Fünftens halte ich mit dem Lesen inne und horche auf Gott. Ich horche auf ihn mit dem Ohr meines Herzens. Und ich verbringe Zeit mit Gott, das meint, ich erlaube mir selbst bloß mit Gott zusammen zu sein. Ich lasse alles los, überlasse es, übergebe es Gott. Gott ist frei zu wählen, ob er mir jetzt antwortet oder zu einem späteren Zeitpunkt, wie es oft unerwartet geschieht.

Sechstens kann es sein, dass ich mich selbst mit Gott eins erlebe, ganz von ihm gehalten, im Frieden, in tiefer Stille und zufrieden. Es kann auch sein, dass ich mich selbst zutiefst herausgefordert fühle, verwirrt bin, aufgestört, erschüttert, ruhelos. Wie antworte ich darauf? Wie gehe ich damit um?

Siebtens frage ich mich, ob es irgendeine Wirkung oder Handlung gibt, die aus meiner Antwort überfließt.

Achtens denke ich über diese Zeit, die ich mit Gott verbracht habe, nach. Vielleicht will ich mir etwas aufschreiben. Ich danke Gott. Ich entscheide, ob ich weiter bei der heutigen Schriftstelle bleibe oder weitergehe.

Mögliche Früchte der Lectio Divina

Was kann ich von einer regelmäßigen Schriftlesung erwarten? Welche Auswirkungen hat eine solche regelmäßige Lectio für mein Leben?

- einen tieferen Hunger nach Gott
- ein zunehmendes Bewusstsein für Gottes Gegenwart
- eine liebevollere Haltung andern gegenüber in meinem Leben
- Heilung in meinem Innern
- ein Gespür dafür, wer ich wirklich bin vor Gott
- ein Gespür dafür, wer Gott für mich ist
- ein Gespür dafür, dass Gott mich in all diesen Dingen liebt, wie ich bin.

Eine Zusammenfassung der Schritte:

1. Bereite dich vor, entspanne dich, mache dich frei.
2. Wähle deinen Schrifttext.
3. Lese ihn langsam, Wort für Wort.
Höre auf zu lesen, wenn dich ein Wort oder ein Satz besonders anspricht.
4. Bleibe bei diesem Wort oder diesem Satz. Sage es wieder und wieder. Frage danach, was es in deinem Leben jetzt bedeutet.
5. Höre Gott zu. Verbringe Zeit mit Gott.
6. Wie geht es dir selbst mit Gott? Bleib dabei eine Weile, ruhe, ringe, weine, so wie es in diesem

Augenblick für dich echt und nötig ist.... bleib eine Weile dabei. Was möchtest du schreien? Oder was möchtest du antworten?

7. Welche Tat wäre auf Zukunft hin nötig als Antwort auf dieses Wort oder diesen Satz der Schrift in meinem Leben?

8. Denke nach über diese Erfahrung.....

Schreibe etwas darüber auf....

Danke Gott....

Sr. Johanna Domek OSB, Köln Raderberg