

## Lectio Divina (レクティオ・ディヴィナ) のやり方

### 1. 「レクティオ・ディヴィナ」とは？

レクティオ・ディヴィナとは、ラテン語で、「聖なる読書」という意味で伝統的な聖書の読み方です。聖書を「勉強する」だけでなく、「知識として知る」だけでなく、「今日神がわたしに何を語りかけるのか」を知るものです。つまり、聖書を通して、「神と出会う」ことを目的とします。

### 2. やり方（具体的な方法は別紙参照）

#### ①読書・・・みことばをゆっくりと読む（神との出会い）

聖書を、声を出して読みましょう。まず、代表者がゆっくりと読み、次にグループで輪読します。そして、沈黙の時間をとるので、ゆっくりと黙読します。

#### ②瞑想・・・メッセージに誘われて、みことばを味わう。（神との対話）

沈黙のうちに、自分の目が留まったところに線を引く。または、わからなかったところ、気になったところに線を引いてみましょう。自分の心で、なぜ、その言葉がひっかかったのか、思いめぐらしてみましょう。

### ③観想・・・みことばにとどまり、それを生き、行っていく（神とともに働く）

自分に語られた神の言葉を多くの人と分かち合っていきましょう。もちろん、言いたくないことは言わなくて結構です。立派なことを言う必要もありません。大切なのは、素直に、自分に語られた神からのメッセージを声に出して整理し、神とともに生きることを表現することです。

\*分かち合いのルール

- ①自分の思ったことを素直に話しましょう。（パスしても構いません。）
- ②人の発言に対して、批判するのはやめましょう。
- ③残念ながら、時間は有限です。長くても3分ほどにしましょう。