

CARA PRAKTIS MELAKUKAN *LECTIO DIVINA*

Persiapan:

- Menyediakan waktu Anda tanpa ada interupsi baik HP, atau orang lain termasuk tugas, dan tempat yang Anda merasa nyaman
- Siapkan Alkitab tertulis (buku), jangan Alkitab elektronik, untuk meminimalisasi interupsi
- Tutup mata Anda, ambil nafas secara teratur beberapa kali, sampai Anda merasa nyaman dan tenang
- Minta Allah memberi Anda pencerahan Roh Kudus dan keterbukaan hati mendengar apapun yang Ia kehendaki bagi Anda hari ini
- Misalnya teks Efesus 1:9-14

***Lectio*—baca**

- Baca teks [**contoh Efesus 1:9-14**] dengan perlahan, dengan menyadari bahwa membaca kitab suci adalah menjumpai Allah sendiri atau mendengar suaraNya. Pastikan Anda familiar dan menyadari kata per kata teks tersebut bagi Anda.
- Baca sekali lagi teks tersebut dengan perlahan, sambil ‘mendengarkan’ dengan telinga batin Anda hal berikut:
 - Frasa atau kata atau detail momen istimewa dari teks itu yang paling berkesan bagi Anda
 - Lalu, dimana Anda menempatkan diri Anda dalam teks atau kisah itu. Apapun situasinya, jangan Anda yang memilih menempatkan diri Anda. Izinkan Roh Kudus menunjukkannya kepada Anda, bahkan jika Anda tidak menyukainya, cobalah menyambutnya dengan lemah lembut
 - Misalnya pada frase ... “di dalam Kristus”
- Berhenti sejenak, ambil nafas sambil mencoba konsentrasi.

***Meditatio*—refleksi**

- Baca kembali teks tersebut, tetap kali ini lebih perlahan sambil memfokuskan perhatian kepada hal yang paling berkesan bagi Anda tadi
- Berhenti dan refleksikan, ambil waktu beberapa menit dengan bertanya:
 - Mengapa kata/frasa/momen “**di dalam Kristus**” berkesan bagi saya?
 - Apa yang Anda pikirkan tentang Allah dari hal ini?
 - Apa yang perlu saya lakukan atau menjadi seperti apa melalui hal ini?
 - Apa yang perlu saya ubah dari hidup saya?

Oratio – Respon (Doa)

- Baca sekali lagi teks tersebut untuk terakhir kalinya
- Berhenti dan katakan/bicarakan kepada Allah apa yang menurut Anda telah dikatakan Roh Kudus kepada Anda barusan atau apa yang telah Anda terima pada saat ini.
- Berdoalah dengan cara apa pun sebagaimana Anda dituntun. Anda mungkin mau berterima kasih kepada Allah atau mau bertanya atau memohon sesuatu kepada Allah.

Contemplatio – Berdiam (Kontemplasi)

- Lakukan sebagaimana Anda dituntun melakukan
- Anda hanya dan cukup berdiam: mungkin sekadar ingin menantikan Allah, atau ada sesuatu tentang Allah yang membuat Anda menyembahNya, atau sesuatu yang membuat Anda ingin bersamaNya saat ini, atau ada pujian/lagu yang ingin Anda naikan dalam hati kepadaNya
- Duduklah dalam persekutuan dengan Allah, pribadi yang mengundang Anda untuk datang dan berada bersamaNya.

**Sebab lebih baik satu hari di pelataran-Mu
dari pada seribu hari di tempat lain;**