

「レクチオ ディヴィナ」(聖なる読書)

岸和田地区信仰養成委員会

もとさか しんご
元阪 真悟

聖書に触れるのは、ミサ以外、日常生活では、あまりないのですが、信仰養成委員会で
レクチオ・ディヴィナ(聖なる読書)という聖書の読み方を知りました。これは、聖書を読むことは、
祈りと同じという教えです。

「聖書は、日々一人ひとりに語りかける神様のみ言葉です。だから聖書は、神様から人間に
送られた手紙とも言われています。」(「イエスとの出会い」 レナト神父著)

わたしは、大切な方からの手紙を読むとき、少し緊張しますが、相手のかたを思い浮かべ
ゆっくりと、かみしめながら読みます。時には、2回読んだり、気になる言葉などあればそこにとど
まり、思いを巡らせます。レクチオ・ディヴィナ(聖なる読書)もそのような方法を取り、み言葉を味わ
います。

この方法は、はじめに、心を整え、聖霊の助けの祈りをします。そして、声をだして、み言葉
をゆっくりと読み、その後も何回か読み返します。その中で、気になった言葉などがあれば、そこに
とどまり、黙想して思いを巡らせます。そのことで、神様と出会い、語り合える事になります。(祈り)
み言葉は、いつも完全に、また、すぐに理解できるとは限りません。今、分からないことであって
も、ずっと後になって分かることがあります。また、誰かと分かち合えば、新しい気づきもあり、更
に豊かな恵みになります。

たまには、そのような時間を作ってはいかがでしょうか。そうすれば、み言葉を生活の中に
少しずつ証しできるようになると思います。

Lectio Divina (Sacred Reading)

Kishiwada District Faith Formation Committee

Motosaka Shingo

In my daily life, I rarely encounter the Bible outside of Mass. However, I learned about a method of prayer called Lectio Divina (sacred reading), which involves reading slowly to encounter God, at the Faith Formation Committee. It's about praying through sacred reading of God's word.

"The Bible is God's word that speaks to each of us daily. It's also said to be a letter sent from God to humanity."(Encounter with Jesus, by Renato Filipini)

When I receive and read a letter from someone important to me, I feel a little nervous, but think of the sender and read it slowly, savoring each word. Sometimes I read it twice, or if there are words that resonate with me, I linger on them and reflect. Lectio Divina (sacred reading) is a similar method of savoring God's word.

This method begins by preparing your heart and praying for the help of the Holy Spirit. Then, you slowly read God's word aloud, and reread it over and over again after that. If any words or phrases catch your attention, you linger there, meditate, and reflect on them. Then, you encounter Jesus and experience that joy.

The Word of God is not always fully or immediately understandable. Even if you don't understand it at the time, you may understand it later. Sharing with others can also lead to new insights and even richer blessings.

Why not make time for that?

Doing so will allow you to gradually bear witness to the Word of God in your daily life.

HAMAKKO LỜI GIỚI THIỆU THẮNG 6

Lectio Divina (Đọc Kinh Thánh cách thánh thiêng)

Ủy ban Bồi dưỡng Đức tin – Khu vực Kishiwada

Nguyên Bản: Shingo Motosaka

Trong đời sống hằng ngày, ngoài Thánh lễ ra, chúng ta thường ít có dịp tiếp xúc với Kinh Thánh. Nhưng qua Ủy ban Bồi dưỡng Đức tin, tôi đã biết đến một phương pháp đọc Kinh Thánh gọi là **Lectio Divina** – “đọc Kinh Thánh cách thánh thiêng”.

Phương pháp này dạy rằng **đọc Kinh Thánh chính là một hình thức cầu nguyện**.

“Lời Chúa trong Kinh Thánh là lời Thiên Chúa hằng ngày ngỏ với từng người chúng ta. Vì thế, Kinh Thánh cũng được gọi là bức thư Thiên Chúa gửi cho con người.”

(Trích *Gặp gỡ Chúa Giêsu*, Cha Renato)

Khi tôi đọc thư của một người thân yêu, tôi thường hơi hồi hộp. Tôi nghĩ đến người đã viết thư, rồi đọc chậm rãi, từ tốn, để cảm nhận từng lời. Có khi tôi đọc lại lần thứ hai, hoặc dừng lại ở những câu khiến tôi chú ý để suy nghĩ sâu hơn.

Lectio Divina cũng được thực hiện theo cách như vậy:

chậm rãi, lắng đọng, và để cho Lời Chúa thấm vào tâm hồn.

Phương pháp này bắt đầu bằng việc **tĩnh tâm** và **cầu xin ơn Chúa Thánh Thần**.

Sau đó, chúng ta đọc Lời Chúa thành tiếng, chậm rãi, rồi đọc lại vài lần.

Nếu có câu nào đánh động chúng ta, ta dừng lại ở đó, suy niệm và để tâm hồn trò chuyện với Chúa.

Qua đó, chúng ta gặp gỡ Thiên Chúa và đối thoại với Người – đó chính là cầu nguyện.

Không phải lúc nào chúng ta cũng hiểu ngay Lời Chúa một cách trọn vẹn.

Có những điều hôm nay ta chưa hiểu, nhưng nhiều năm sau lại trở nên sáng tỏ.

Khi chia sẻ với người khác, ta cũng có thể nhận được những ánh sáng mới, và nhờ đó ơn Chúa càng thêm phong phú.

Thỉnh thoảng, chúng ta hãy dành thời gian cho việc đọc Kinh Thánh theo cách này.

Nhờ đó, tôi tin rằng chúng ta sẽ dần dần có thể **làm chứng cho Lời Chúa trong đời sống hằng ngày**.