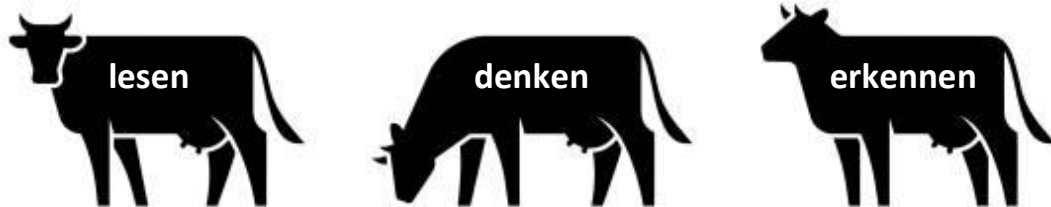


Ruminatio heisst Wiederkäuen (den Bibeltext «essen»)

«**Ruminatio**» bedeutet: Wiederkäuen, so wie eine Kuh ihr Futter immer wieder kaut.



«Wiederkäuen» heisst bei der Bibel: Wir lesen einen Vers langsam, mehrmals, und denken darüber nach. Wir kauen ihn mit dem Herzen und Erkennen den Sinn durch die Hilfe Gottes.

«Stell dir vor, du hast ein Schoko-Smarties. Wenn du es ganz schnell schluckst, schmeckst du fast nichts. Wenn du es langsam kaust, merkst du den Geschmack. So ist es mit der Bibel: Langsam, mehrmals kauen dann schmeckt man Gottes Wort».

«Wenn wir einen Bibelvers lesen, ist das wie ein Stück Brot für unsere Seele, für unser Herz. Manchmal schlucken wir zu schnell. Darum lesen wir den Vers noch einmal. Und noch einmal. Wir kauen ihn, bis wir merken: Jetzt habe ich verstanden, ich darf erkennen was Gott mir sagen möchte».

Nimm den Vers: «**Gott ist Liebe**». (1. Johannes 4,8). So erklärst du Ruminatio: «Wir lesen den Satz einmal. Dann lesen wir ihn noch einmal. Dann denken wir darüber nach: Wie fühlt sich das an? Was bedeutet das für mich? Wo habe ich Gottes Liebe heute gesehen oder erlebt? So wird der Satz immer tiefer in uns. Er wächst wie ein kleines Samenkorn».

Ruminatio heisst Wiederkäuen: Wir kauen Gottes Wort langsam, damit es in unser Herz rutscht.