

# Lectio Divina: wat God de lezer vandaag wil zeggen

Bij het overwegen van bijbelteksten kan gebruik worden gemaakt van lectio divina, een manier van lezen die erop gericht is te horen wat God de lezer vandaag in de tekst wil zeggen.



## Thema

**Voor wie**  
Volwassenen

Geloofsopvoeding & Geloofsgesprek

Bij het overwegen van bijbelteksten kan gebruik worden gemaakt van *lectio divina*, letterlijk goddelijke lezing. Het is ook te vertalen met 'geestelijke lezing' of 'lezen met het hart'. Het is een manier van lezen waar al in de Bijbel zelf naar verwezen wordt, bijvoorbeeld in Romeinen 10:8: 'Maar vervolgens zegt Mozes: Het woord is dicht bij u, in uw mond en in uw hart – en dat betekent: de boodschap van het geloof die wij verkondigen is dicht bij u.'

Deze innige omgang met het woord van God is in de eerste eeuwen van het christendom vooral beoefend door de zogenaamde 'woestijnvaders en -moeders', christenen die zich terugtrokken in de stilte van de wildernis om zich zo beter te kunnen richten op de weg die God met hen wilde gaan. Deze manier van lezen is later verder uitgewerkt in de kloostertraditie en wordt tot op de dag van vandaag in kloosters beoefend.

Het is een manier van lezen die in veel opzichten haaks staat op hoe wij geleerd hebben te lezen. Onze manier van lezen is er vaak op gericht informatie en kennis te vergaren, het liefst in zo kort mogelijke tijd. Voor ons staat het 'begrijpen' van de tekst voorop. 'Lectio Divina' is daarentegen een manier van lezen die erop gericht is te horen wat God de lezer vandaag in de tekst wil zeggen. Daarin staat het 'ontvangen' centraal. De lezer stelt zich open voor de beweging van de Geest in

de tekst. Het gaat in deze manier van lezen juist om 'vertraging', om het 'herkauwen' van de tekst. In plaats van dat ik de tekst 'lees', wil de tekst mij 'lezen'. 'Lectio Divina' wil mij openen voor de Godsontmoeting en voor het ontdekken van het geheim van mijn leven. Het gebeurt in de vierslag van lectio – meditatio – oratio – contemplatio, Latijn voor lezing – overweging – gebed – het schouwen van God.

We bieden u twee variaties. De eerste 'basic', de tweede tevens met aandacht voor het lichaam. Deze is geschikt voor groepen die geoefend hebben met mediteren.

## 1. Lectio divina basic

Lees Johannes 12: 20-26.\*

*Nu was er ook een aantal Grieken naar het feest gekomen om God te aanbidden. Zij gingen naar Filippus uit Betsaida in Galilea, en vroegen hem of ze Jezus konden ontmoeten. Filippus ging dat tegen Andreas zeggen en samen gingen ze naar Jezus.*

*Jezus zei: 'De tijd is gekomen dat de Mensenzoon tot majesteit wordt verheven. Waarachtig, ik verzeker u: als een graankorrel niet in de aarde valt en sterft, blijft het één graankorrel, maar wanneer hij sterft draagt hij veel vrucht. Wie zijn leven liefheeft verliest het, maar wie in deze wereld zijn leven haat, behoudt het voor het eeuwige leven. Wie mij dient moet mij volgen: waar ik ben zal ook mijn dienaar zijn, en wie mij dient zal door de Vader geëerd worden.'*

**De vier stappen van *lectio divina*:**

### 1. Lectio/lezing

Lees de tekst langzaam en (zo mogelijk) hardop en luister naar wat je hoort. Lees de tekst in stilte nog een paar keer. Sta al lezend stil bij woorden of zinnen die je raken of bij je haken.

### 2. Meditatio/overweging

Stel jezelf de vraag: wat roepen deze woorden of zinnen bij mij op? Hoe raken ze aan mijn eigen leven? Welk licht laten ze daarop vallen? 'Herkauw' met deze vragen wat je gelezen hebt.

### 3. Oratio/gebed

Spreek het verlangen dat de tekst in je oproept uit naar God.

### 4. Contemplatio/beschouwing

Verwijl een tijdje in stilte in de liefdevolle aanwezigheid van God. Proef en geniet!

Deel met elkaar de ervaring van wat *lectio divina* bij je heeft opgeroepen.

\* Uiteraard kunt u een ander bijbelgedeelte kiezen.

## 2. Lectio divina met aandacht voor het lichaam

### Vorbereitung

- Neem je meditatiehouding aan en word je bewust van je lichaamshouding.
- Ga met je aandacht naar je buik en concentreer je op je ademhaling. Blijf hier enige tijd in rusten.
- Herhaal hardop of in stilte op het ritme van je adem: 'O God, kom mij te hulp.'

## 1. Lectio

Lees de tekst Johannes 15: 1-8 tweemaal hardop voor.

*'Ik ben de ware wijnstok en mijn Vader is de wijnbouwer. Iedere rank aan mij die geen vrucht draagt snijdt hij weg, en iedere rank die wel vrucht draagt snoeit hij bij, opdat hij meer vruchten draagt. Jullie zijn al rein door alles wat ik tegen jullie gezegd heb. Blijf in mij, dan blijf ik in jullie. Een rank die niet aan de wijnstok blijft, kan uit zichzelf geen vrucht dragen. Zo kunnen jullie geen vrucht dragen als jullie niet in mij blijven. Ik ben de wijnstok en jullie zijn de ranken. Als iemand in mij blijft en ik in hem, zal hij veel vrucht dragen. Maar zonder mij kun je niets doen. Wie niet in mij blijft wordt weggegooid als een wijnrank en verdort; hij wordt met andere ranken verzameld, in het vuur gegooid en verbrand. Als jullie in mij blijven en mijn woorden in jullie, kun je vragen wat je wilt en het zal gebeuren. De grootheid van mijn Vader zal zichtbaar worden wanneer jullie veel vrucht dragen en mijn leerlingen zijn.'*

## 2. Meditatio

Waar valt je aandacht op? Waarom valt daar je aandacht op?

Wat raakt je, wat heeft jou iets te zeggen? Waarom?

Komen er naar aanleiding van deze tekst andere teksten bij je boven, of een lied, beeld of herinnering?

Heeft de boodschap die deze tekst voor jou heeft ook bepaalde consequenties?

## 3. Oratio

Verwoord in een kort gebed wat deze meditatie bij je oproep.

## 4. Contemplatio

Richt je aandacht weer op je lichaam, zit rechtop, adem rustig in en uit. Voel je gedragen door de stoel, de grond en daarin door God. Rust in dat gedragen worden.

## Verwerking

- In een groepsgebesprek krijgen zij die dit willen gelegenheid iets te vertellen. Discussieer hier niet over maar deel de ervaringen.

- Je kunt ook op een creatieve manier uiting geven aan wat je beleefd hebt, bijvoorbeeld door te schilderen, te tekenen, te kleien of gedichten te schrijven. Dit vraagt natuurlijk meer tijd!

