

Luisteren

Gebedsgereedschap: Hoe doe je Lectio Divina?

Wat?

Lectio Divina is een eenvoudige methode om bijbelgedeelten te bidden en te overdenken. Dit gebedsgereedschap laat zien hoe je dat in je eentje maar ook als groep kunt doen.

Waarom?

‘De woorden van de Bijbel moeten, net als de woorden van een geliefde, altijd in je oren blijven klinken en hun uitwerking in je hebben... Vraag niet: ‘Hoe zal ik dit doorgeven?’, maar: ‘Wat betekent dit voor mij?’ Bewaar dat woord dan in je hart, net zolang totdat je ervan doordrongen bent en het bezit van je heeft genomen.’ Dietrich Bonhoeffer

Bijbelgedeelte

‘Gelukkig de mens die....vreugde vindt in de wet van de HEER en zich verdiept in zijn wet, dag en nacht.’ Psalm 1:1-2

‘Door te luisteren komt men tot geloof, en wat men hoort is de verkondiging van Christus.’ Romeinen 10:17

Een korte inleiding op Lectio Divina

Lectio Divina is een Latijnse uitdrukking die ‘goddelijke lezing’ betekent. Het is een vorm van meditatie op het woord van God waarin we leren luisteren naar de persoonlijke fluisteringen van God in ons hart, waardoor zijn Woord één met ons wordt.

Lectio Divina is een reflectieve en herhalende manier van Bijbellezen, die er niet zozeer op gericht is om informatie uit de tekst te halen, maar om erdoor veranderd te worden. Het vervangt de andere soorten Bijbellezen niet - Lectio Divina voegt diepte en waarde toe aan alle andere vormen van Bijbellezen, die een beweging vanuit ons hart opwekt om op meer actieve wijze te worstelen met de Bijbel.

Hier lezen we puur met het oog op liefdevolle aanbidding - we lezen omwille van de relatie met God en niet als mentale inspanning om meer over God te leren. We lezen de passage niet zozeer als een student die een onderwerp onder de knie wil krijgen, maar als een zoon die een liefdesbrief ontvangt van een zeer liefhebbende en toegewijde Vader.

Lectio Divina is dus eigenlijk: ons laten voeden door wat we al weten. Lectio Divina lijkt eigenlijk heel erg op hoe koeien herkauwen: Terwijl we mediteren op een bijbeltekst, kauwen we op een goddelijk woord of een zin, we proeven en genieten, dan nemen we het opnieuw tot ons en genieten opnieuw, voordat we het woord uiteindelijk doorslikken, in het vertrouwen dat het spijsverteringsproces ons kracht en voeding zal geven.

Doen: Hoe doe je Lectio Divina?

Lectio Divina is opgedeeld in vier fases:

1. **Lectio: Lees en luister.** Neem een hap van de koek.
2. **Meditatio: Mediteer. Onderzoek.** Geen vraag is te gek. Wat bedoelde de schrijver? Hoe voel ik me hierbij? Wat betekent het voor mij?
3. **Oratio: Bid en reageer.** Dit is een moment van voorbede en bekering.
4. **Contemplatio: Rust in Gods woord.** Hier is ruimte voor stilte, rusten in Gods aanwezigheid.

Dit kun je echter op verschillende manieren aanpassen. Hier doen we dat in zes simpele stappen. Lectio Divina is ook een effectief en beproefd instrument voor gezamenlijk luisteren naar God. Er staan ook tips onder elke stap over hoe je dit in een groepssetting makkelijk kunt doen.

1. Lees

Kies een tekst. Neem om te beginnen één van de psalmen of een gedeelte uit een evangelie. Nadat je de Heilige Geest hebt uitgenodigd om je te leiden lees je de passage langzaam door, liefst hardop. Lees het stuk twee keer, met een minuut stilte tussendoor.

Groep: Vraag twee verschillende mensen om het stuk voor te lezen met een minuut stilte ertussen.

2. Geniet

We zouden hier ook het woord 'reflecteer' kunnen gebruiken, maar 'geniet' beschrijft meer wat we in dit stadium willen. Mediteer over het stuk dat je hebt gelezen en geniet van een woord of zin die je tijdens het lezen is opgevallen. Schrijf dat woord op en bedenk wat God hierdoor tegen je zou willen zeggen. Hoe spreekt dit woord tot jouw leven?

Groep: Moedig de groep aan om na een moment van rust gewoon het woord/ de zin die ze opviel te gaan uitspreken - niets meer en niets minder. Moedig ze daarbij aan om na te denken over wat God tegen hen of tegen de groep zou willen zeggen (maar in dit stadium spreekt niemand meer dan één woord of zin uit).

3. Lees opnieuw

Lees het stuk nog een keer.

4. Reageer

Spreek in gebed uit wat je ervaart dat God tegen je zegt. Vertel Hem dat je je aangemoedigd of uitgedaagd voelt door wat Hij zegt, en vraag of de zaadjes van zijn woord tot diep gewortelde waarheden in je hart mogen uitgroeien, die vrucht dragen in je leven.

Groep: Geef mensen de ruimte om korte gebeden uit te spreken en te delen wat God zegt door de betreffende tekst.

5. Rust

Neem simpelweg de tijd om God je te laten omringen met zijn liefde en laat het woord dat Hij je heeft gegeven op je rusten.

Groep: Nodig de groep uit om samen te rusten in Gods aanwezigheid.

6. Besluit

Eindig met het verwoorden van een manier waarop je in je dagelijks leven invulling kunt gaan geven aan het woord dat in je hart is doorgedrongen.

Groep: Deel met elkaar hoe God persoonlijk of als groep tot je spreekt en wat een gepaste reactie zou kunnen zijn. Kijk eens of er overeenkomsten te ontdekken zijn in wat mensen delen.

Boeken over Lectio Divina

Nederlands

- Open jezelf voor God: Lectio divina en leven als gebed – David G. Benner
- Kijken en luisteren naar Jezus – Jos Douma
- Ontdek Lectio Divina – James Wilhoit & Evan B. Howard

Engels

- The Sacred Year – Michael Yankoski