

Lectio Divina - individueel

Volgens de beschrijving die Gideon van Dam geeft in *Dichter bij het Onuitsprekelijke – Over geestelijke begeleiding voor en door pastores* (pag. 76-77), samen met praktische tips van Victor van Heusden in het lees- en werkboek *Dagelijks leven met God* (pag. 79-81) en enkele eigen inzichten:

- a. *Vorbereiding*: zoek een rustige plek op en neem de tijd. Wanneer het moeilijk is om in de stilte te komen, kan een lichaams- of ademhalingsoefening wellicht op weg helpen. Wanneer je gehinderd wordt door allerlei gedachten, kun je ervoor kiezen deze eerst op te schrijven.
- b. *Dank* God voor dit moment om Hem te ontmoeten en *bid* om de leiding en doorwerking van de Heilige Geest.
- c. *Lees* een bijbelgedeelte, liefst niet te lang. Lees bij voorkeur hardop en lees dit gedeelte nog een keer. Kies een woord dat jou raakt of een zin die jou aanspreekt.
- d. *Herlees* hetzelfde bijbelgedeelte en wees weer stil. Kauw en herkauw. Laat je raken. 'Het is belangrijker dat het Woord iets met ons doet, dan dat wij iets met het Woord doen.'
- e. *Mediteer*: hoe raakt dit woord of deze zin (van stap c) jouw leven op dit moment? Mag je iets ontvangen? Vraagt God iets van je? Is er iets anders wat je bezighoudt?
- f. *Bid* vanuit het voorgaande tot God. Of kies een 'heilig woord' of een gebedsregel die je telkens opnieuw uitspreekt wanneer je gedachten afdwalen, om je zo terug te brengen in de stilte.
- g. *Wees stil* voor het aangezicht van God. Er is niets dat hoeft. God is er en jij bent bij Hem.

Treffend zegt Gideon van Dam, daarbij woorden van Guigo de Kartuizer (twaalfde eeuw) citerend: 'Lezing zonder meditatie is steriel. Meditatie zonder lezing leidt tot dwaling. Gebed zonder meditatie is lauw. Meditatie zonder gebed is onvruchtbaar. Gebed met toewijding leidt tot contemplatie.'

Bij elke heilige tekst

Feitelijk is de Lectio Divina bruikbaar bij elke 'heilige tekst', bij elke tekst die erom vraagt om meditatief gelezen te worden. Wil Derkse geeft bij de inleiding van zijn prachtige boek *Een levensregel voor beginners – Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijkse leven* met enige schroom een leeswijzer voor zijn eigen boek en geeft het volgende advies:

'Lees het *langzaam*, en dus in niet al te grote porties. Het is niet bedoeld om snel wat informatie uit te vergaren, om na diagonaal lezen haastig wat bruikbare tips met een groene stift te markeren, om in twee avonden tot een hoger inzicht te komen. In de benedictijnse traditie kennen we de *lectio divina* of geestelijke lezing. Daarin wordt een tekst waarin je iets voedzaams hoopt aan te treffen heel langzaam gelezen, en wel tot iets je raakt. Dan stop je. Wat je geraakt heeft bekijk je nog eens opnieuw, en rustig associërend overweeg je hoe het kwam dat je geraakt werd, wat dat eigenlijk was, en wat daarop je antwoord zou kunnen zijn. Het is een soort proevend herkauwen van een tekstfragment, totdat je denkt dat je er de voedende sappen wel zo'n beetje uit hebt gehaald – de oude monniken noemden dit *ruminatio*, het Latijnse woord voor wat koeien met gras doen. Dan lees je langzaam verder tot (hopelijk) opnieuw iets je raakt.' (pag. 12)

Oefening

Een variant op de Lectio Divina is een eenvoudige oefening bij Psalm 23, om deze psalm te laten zakken van hoofd naar hart:

- a. Ga rustig zitten en neem één regel van de psalm in je op. Herhaal deze regel meerdere malen. Wees dan stil, vijf minuten, tien minuten, vijftien minuten Als de gedachten afdwalen, herhaal dan de regel opnieuw.
- b. Denk in de loop van de dag nog eens terug aan deze regel.

In *De woestijn zal bloeien* zegt Henri Nouwen: 'Wanneer we bijvoorbeeld 's morgens vroeg twintig minuten hebben doorgebracht in de tegenwoordigheid van God met de woorden 'De Heer is mijn herder', dan kan het gebeuren dat deze woorden gaandeweg voor zichzelf een klein nest bouwen in ons hart en daar de hele drukke dag blijven. Dit bidden kan doorgaan in ons hart en ons blijvend vervullen met het bewustzijn van Gods altijd aanwezige leiding, zelfs als we praten, studeren, in de tuin werken of aan het bouwen zijn. Niet dat wij door deze discipline tot een dieper inzicht komen in wat Gods herderschap nu betekent, maar wij komen tot een diepere beleving van Gods herderlijk bezig zijn in alles wat wij denken, zeggen of doen.' (pag. 87-88)