



## LECTIO DIVINA

### *Een korte uitleg*

*Lectio Divina* is een manier om biddend de bijbel te lezen. Het is een oude traditie met wortels tot in de Vroege Kerk, vooral beoefend door de woestijnvaders in Egypte en Syrië in de vierde en vijfde eeuw. Augustinus schreef erover in zijn *De Doctrina Christiana*. Ook kerkvaders als Cassianus en Hieronymus schreven over de wisselwerking van lectio (lezing), meditatio (overdenking) en oratio (gebed), zo ook Luther ("blijven bij één ding").

*Lectio Divina* is in onze dagen een manier geworden om in stilte en rust een Bijbelgedeelte te lezen en te herlezen, opdat het een woord van God voor jou kan worden, opdat God door dit Bijbelwoord tot je kan spreken. Het is een luisteren met je hart.

Je kunt de *Lectio Divina* zowel individueel als in een groep(je) beoefenen, waarbij het de uitdrukkelijke voorkeur verdient de groep niet groter te laten zijn dan vijf personen. Het kan zeer opbouwend zijn voor de gemeenschap (een 'community building experience'), vooral omdat je met elkaar in alle stilte en rust in Gods aanwezigheid wilt zijn en naar Hem en zijn Woord wilt luisteren. Uit dit groepslezen kunnen heel persoonlijke zaken naar voren komen, vooral omdat een Bijbelwoord op de persoon toegespitst wordt verstaan en omdat dit vervolgens met elkaar gedeeld wordt.

De *Lectio Divina* gaat in groepsverband als volgt:

1. Afspreken wie dit moment van Bijbellezende en bidden wil leiden. Leiderschap is nodig en nuttig, ook om de groep stapsgewijs door het proces heen te leiden. De leider doet zelf gewoon mee.
2. Gebed om de Heilige Geest.
3. Een Bijbelgedeelte, liefst niet te lang, wordt tweemaal rustig voorgelezen. Daarna is er 2 tot 3 minuten stilte. Vervolgens noem je aan elkaar het woord of de enkele woorden die er voor jou uitspringen. Het mag ook een heel Bijbelvers zijn. Je noemt alleen dat ene woord/dat ene vers. Niet meer dan dat.
4. Opnieuw wordt het Bijbelgedeelte rustig gelezen, nu door een andere persoon. Weer is er 2 tot 3 minuten stilte, terwijl je nadenkt over de vraag: "Hoe raakt dit woord (deze woorden) van stap 2 mijn leven op dit moment?" Deel nu in enkele zinnen hoe het woord je leven raakt. Geen discussie, geen reactie op elkaar.
5. Weer wordt hetzelfde gedeelte gelezen, weer door een andere persoon. Nu is er 2 tot 3 minuten stilte waarin je nadenkt over de vraag: "Waartoe roept God mij op, om te *doen* of te *zijn* vandaag of deze week? Wat vraagt God van mij?" Deel je gedachten met elkaar. Deze keer mag het iets uitgebreider. Let speciaal op wat je rechter buurvrouw/-man deelt.
6. Bid voor de persoon die rechts van je zit (bijv. als volgt: 1 bidt voor 2, 3 bidt voor 4 etc. Daarna: 2 bidt voor 3, 4 bidt voor 5 etc.). Of als je met drie personen bent: twee personen kunnen bidden voor één.

Stap 3 en 4 kunnen eventueel gecombineerd worden, vooral wanneer het een langer Bijbelgedeelte betreft. Verder is het van belang om elkaar echt het eigen spoor te gunnen, dus niet met eigen gedachten en oplossingen er tussendoor te komen. Ieder gaat zijn eigen weg met het Woord. Als je iemand wat wilt meegeven, kan dat altijd achteraf nog.

Variante op stap 6: één persoon bidt, de anderen zijn stil, en na die stilte vullen ze eventueel aan. De stilte is er vooral om indrukken / (Bijbel)woorden van God te ontvangen voor degene voor wie er gebeden wordt.

*Met dank aan Jan Minderhoud*