

Wat is Lectio Divina?

Theologisch drieluik: wat is christelijke meditatie? (deel 2)

Saskia Leene

Als ik in de boekhandel kom, kan ik het nooit laten om eerst even te kijken bij de afdeling theologie en spiritualiteit. Wat worden er veel mooie, inspirerende boeken geschreven! Toch gebeurt het steeds vaker dat ik de boeken na het snuffelen weer terugzet op hun plank. Dat is niet alleen omdat er weinig ruimte is in mijn eigen boekenkast. Ik wil ook mijn hoofd niet langer volstoppen met nog meer interessante theologie en nog meer mooie spirituele gedachten.

Lezen doe ik graag, maar langzamer en meditatiever. Betekenisvolle passages lees ik meermalen, een boek houdt me soms maandenlang gezelschap. Zo geef ik het gelegenheid om op me in te werken en me te helpen op mijn weg.

Een weg van omvorming

Hoe lees je als je leest? Bijvoorbeeld een stukje uit de Bijbel, of een andere spirituele tekst? Mijn kennismaking met Lectio Divina leerde me hoeveel verschil dat uitmaakt. Lectio Divina wordt al vijftienhonderd jaar beoefend in contemplatieve kloosters. Lezen is daar vanouds een vast onderdeel van het dagprogramma van de kloosterlingen, naast de gezamenlijke getijdengebeden en het werk. Het hele dagprogramma, ingebed in stilte, is erop gericht de kloosterling te helpen in zijn of haar weg met God, een weg van omvorming.

In dat teken staat ook het dagelijks lezen. Lectio Divina – de Latijnse naam betekent letterlijk ‘goddelijke lezing’ – is meditatief, biddend lezen. Stukje bij beetje neemt de kloosterling de woorden tot zich, kauwt erop en proeft. Zo laat die zich in een persoonlijke ontmoeting met de tekst voeden en vormen.

Vergelijk dit nog eens met andere manieren om dezelfde (bijbel)tekst te lezen. Je kunt er kennis van nemen, hem bestuderen, bevragen, je er een mening over vormen, ermee in discussie gaan, je morele kompas scherpen, je horizon verruimen, je laten inspireren. Deze manieren van omgaan met een (bijbel)tekst hebben stuk voor stuk hun waarde, maar bij Lectio Divina ga je anders te werk.

Het proces

Het leesproces bestaat uit verschillende stappen met – alweer – mooie Latijnse namen: *lectio* (lezen), *meditatio* (meditatie), *oratio* (gebed) en *contemplatio* (contemplatie). We lopen de stappen samen door maar ik vraag eerst je aandacht voor wat aan het lezen voorafgaat.

Als voorbereiding neem je tijd om te verstillen. Alles wat je bezighoudt, mag je naar de achtergrond laten gaan, zodat er innerlijk ruimte ontstaat om de tekst te ontvangen. Je daalt af van je hoofd naar je hart, het orgaan van dieper, intuïtiever weten. Misschien wil je in een kort gebed vragen dat je mag verstaan wat de tekst je te zeggen heeft.

Het leesproces bestaat uit verschillende stappen: lectio (lezen), meditatio (meditatie), oratio (gebed) en contemplatio (contemplatie)

1

Dan ga je over naar stap één: het lezen. Een stukje van een paar regels is meer dan genoeg. Lees hardop, langzaam en aandachtig. Naar welk woord of welke zin word je toetrokken? Je mag erop vertrouwen dat juist daar voor jou iets voedzaams verborgen is.

2

Dit woord of zinnetje neem je mee naar stap twee: de meditatie. In stilte laat je het in je omgaan. Roept het herinneringen, beelden, andere teksten op? Wat heeft het je te vertellen over jouw eigen bestaan? Vraagt het iets van je? Zo herkauw je de woorden en laat de verborgen sappen vrijkomen. Het beeld van het herkauwen komt niet van mij, het werd in de middeleeuwen door de monniken gebruikt om deze fase in het leesproces te beschrijven. Een ander behulpzaam beeld is dat van de spiegel. Je kijkt als het ware in de spiegel van de bijbeltekst naar je eigen leven. Wat komt er al mediterend aan het licht?

3

De derde stap van Lectio Divina is *oratio*: gebed. Op het eerste gezicht lijkt dit misschien een hele sprong. Ben je eenmaal vertrouwd met het proces van Lectio Divina, dan ontdek je dat deze fase als vanzelf voortvloeit uit de vorige. Kauwend op de woorden, kijkend in de spiegel van de tekst, kom je uit bij je verlangen: datgene waar je hart naar uitgaat, waarin je zou willen groeien, waar je naartoe geroepen wordt maar op eigen kracht niet kunt komen. Voor dit verlangen maak je in deze stap van Lectio Divina ruimte, door er woorden voor te zoeken of er woordeloos bij stil te staan. Je verlangen is je gebed. Je reikt uit naar God.

4

Dan rest de vierde stap: de *contemplatio*. Eigenlijk klopt het niet om dit een stap te noemen. Contemplatie is zoiets als bij God zijn zonder dat er iets tussen zit. Dat is niet iets dat je kunt 'doen', het kan je hooguit overkomen.

In een bekend middeleeuws boekje over Lectio Divina, *De monnikenladder*, wordt het mooi beschreven. Stel je voor dat de stappen van Lectio Divina sporten van een ladder zijn. Je begint onderaan met lezen, dan komt een sport omhoog de meditatie en daarna strek je je in gebed met al je verlangen uit naar God. Het boekje beschrijft hoe God zich soms halverwege dat gebed niet kan inhouden. Hij komt aangesneld en tilt je van de ladder af naar zichzelf toe.

Zoals gezegd, contemplatie is geen stap die je zelf kunt zetten. Wel kun je de woorden en beelden van de voorafgaande stappen weer loslaten en nog even verwijlen in de stilte waarin je God tegenwoordig weet.

Lectio Divina als Voedzaam brood

Misschien klinkt het ingewikkeld, met al die Latijnse woorden. Maar het bijzondere van Lectio Divina is juist dat het je een beproefde manier in handen geeft om zelf op weg te gaan met de Bijbel of een andere spirituele tekst. Hoe ervaren of onervaren je ook bent, het directe contact met de tekst helpt je de woorden echt te proeven en beter te verteren. Vaak ontvang je net dat inzicht of die schop onder de kont die je nodig hebt op dat moment. Gaandeweg leer je in vrijheid met de teksten om te gaan, vertrouwend op de wijsheid van je hart, oprecht kijkend naar wat je in de spiegel van de tekst tegemoet komt. Je leert de (bijbel)teksten kennen zoals ze bedoeld zijn: geen spiritueel fast-food, geen onverteerbare brokken, maar voedzaam brood voor onderweg.

