

# Samen bidden met de Bijbel

Lectio Divina - toegepast in groep ~ 'Contemplatieve dialoog' ~ 'Bijbelluisteren' \*

Bij Lectio Divina gaat het er niet om om veel uit de Bijbel te lezen. Ook niet om veel te zeggen. Het gaat erom dat God de kans krijgt om te spreken en dat wij het Woord van God in ons hart ontvangen. Een moment van goddelijke intimiteit.

## **1e : LUISTEREN NAAR GODS WOORDEN**

- Lees het Bijbelgedeelte voor (1 of 2-maal). De anderen uit de groep luisteren.
- Wees stil voor 1 - 2 minuten. Blijf in de stilte luisteren naar Gods woorden. Herhaal in je gedachten het woord of de zin die blijft hangen.
- Deel met elkaar, een voor een: welk woord of welke zin blijft hangen?
- Ontvang wat gezegd is. Ga niet in gesprek.

## **2e : PERSOONLIJKE BOODSCHAP**

- Een ander uit de groep leest het Bijbelgedeelte nogmaals voor.
- Wees stil voor 2 minuten. Denk na over waar dit Bijbelgedeelte je leven nu raakt.
- Deel met elkaar in het kort : "Ik hoor..., ik zie..., ik begrijp..." Reageer niet op elkaar. Als je dezelfde gedachte hebt als wat al gezegd is, herhaal je dat gewoonweg.
- Ontvang wat gezegd is.

## **3e : TOEPASSING VAN GODS WOORDEN**

- Een ander uit de groep leest het Bijbelgedeelte nogmaals voor.
- Wees stil voor 2 - 3 minuten. Denk na over "Ik geloof dat God van me vraagt om ... vandaag / deze week". Of: "Wat is het gebed voor de kerk(en) dat ik mag bidden?"
- Deel met elkaar waar je over hebt nagedacht en breng dit in gebed bij God.
- Luister naar wat de ander met de groep deelt, maar reageer er niet op.

## **4e: Nagesprek**

- (geen onderdeel van het gebed). Omdat we soms toch behoefte hebben aan duiding of uitwisseling van kennis en ervaringen.

## Lectio Divina: langzaam, liefdevol en luisterend leren lezen

Waar gaat het in Lectio Divina (letterlijk: goddelijk of geestelijk lezen van de Bijbel) eigenlijk om? (tekst Jos Douma)

**Lezen:** Lectio Divina is allereerst heel eenvoudig lezen. Gewoon lezen wat er staat. En ontdekken dat er niet altijd staat wat je denkt dat er staat. Lezen is de kernactiviteit.

**Leren:** Lectio Divina staat voor een leerproces. Je bent geen volleerd lezer als je de letters van het alfabet kent en woorden en zinnen kunt vormen en volgen. Lezen is een levenslang leerproces, waarin je steeds opnieuw open staat voor wat er aan tekst naar je toe komt. Lectio Divina is: een leven lang leren lezen.

**Langzaam:** Lectio Divina is een manier van lezen die je ook Slow Reading zou kunnen noemen. We lezen vaak snel, oppervlakkig, vluchtig, scannend. Ons internetgebruik heeft daar alles mee te maken. Daarom is het belangrijk om te verlangzamen, te ont-haasten en langzaam te lezen om werkelijk de woorden tot je door te laten dringen. Langzaam aan dus. Langzaam en herhalend.

**Liefdevol:** Lectio Divina gaat om lezen met het hart en niet zozeer met het hoofd. Het is een leeswijze die er op uit is om geraakt te worden op een dieper niveau. Lectio Divina gaat om groeien in liefde, niet in kennis.

**Luisterend:** Lectio Divina is alert op de stem van de Geest die spreekt. Het gaat om het zich afstemmen op de Stem die klinkt door de gelezen woorden heen.

De originele Lectio Divina bestaat uit 4 fasen:

1. Lectio: hardop lezen, schrijven, memoriseren, analyseren, uitleggen
2. Meditatio: persoonlijk maken, doordringen, waar raakt dit mijn leven en dat van anderen
3. Oratio: luisteren en antwoorden, smeken, vragen, klagen, zoeken, verlangen
4. Contemplatio: wijsheid, stilte, liefde, gezegend worden, ziel, de glorie van de Heer

