

# Lectio Divina: wat het is, wat het niet is, en zouden christenen dit beoefenen?

<http://www.lighthouse-trails-research.com/blog/?p=17722>, 24-7-2015

Alle Schriftaanhalingen komen uit de Statenvertaling (1977 of HSV)  
Vertaling, plaatje en voetnoten door M.V.

Over Lectio Divina wordt vandaag veel gepraat. Talloze boeken werden erover gepubliceerd en een toenemend aantal evangelische en protestantse figuren onderschrijven het, schrijven erover of onderwijzen het. Sommige mensen denken dat Lectio Divina gewoon de betekenis heeft van het langzaam lezen van een passage uit de Schrift (of “de Schrift bidden”) en daarna dit Schriftgedeelte te overdenken. Dat kan een deel ervan zijn. Maar als je mystici of contemplatieven zou vragen wat het inhoudt (en wie kan het beter weten dan zij?) dan zullen zij u vertellen wat Lectio Divina altijd het volgende inhoudt : neem een passage uit de Schrift (of van andere geschriften), lees die traag en werk uw weg neerwaarts tot u slechts één woord of een korte frase hebt uit de passage die u mediteert (door altijd weer opnieuw te herhalen). Eigenlijk komt u dan tot een mantra-achtig woord (of frase) dat onttrokken werd uit een bijbelse passage, die volgens contemplatieven, indien verscheidene minuten herhaald, u zal helpen uw gedachten en afleidingen kwijt te raken, zodat u de stem van God kan horen en Zijn aanwezigheid kan voelen; zo zeggen zij.

Men leert dat er vier stappen zijn in Lectio Divina. Deze vier stappen zijn:

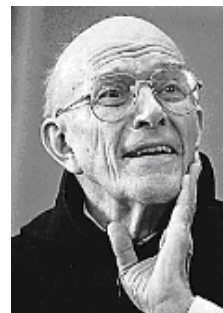
**Lezen (lectio)** – Een bijbelse passage traag beginnen lezen alsof het een lang verwachte liefdesbrief ware geadresseerd aan u. Benader ze eerbiedig en verwachtingsvol, op een manier waarop van elk woord en elke frase wordt genoten. Lees de passage tot u een woord of frase hoort die u raakt, resoneert, aantrekt of zelfs stoort.

**Overdenken (meditatio)** – Overdenk dit woord of deze frase gedurende enkele minuten. Laat dit traag en diep in u bezinken tot u erin rust. Luister wat dit woord of deze frase u zegt op dit moment in uw leven, wat het u kan aanbieden, wat het u kan eisen.

**Uitdrukken (oratio)** – Als u een biddend persoon bent, breng dan als u gereed bent, open en eerlijk de gebeden tot God die spontaan opkomen binnenin u vanuit uw ervaring van dit woord of deze frase. Dit kunnen gebeden van dankzegging zijn, of verzoek, tussenkomst, jammerklacht of lofprijzing. Als gebed niet deel uitmaakt van uw reis schrijf dan de gedachten neer die op uw weg gekomen zijn.

**Rusten (contemplatio)** – Sta uzelf toe gewoon stil te rusten voor een tijd, in de stilheid van uw hart dat open blijft voor de stille volheid van Gods liefde en vrede. Dit is zoals de stilte van communicatie tussen een moeder met haar slapend kind in haar armen, of tussen geliefden wier onderlinge communicatie boven woorden gaan.[1]

De pionier van het contemplatief mysticisme, Thomas Keating<sup>1</sup> (foto rechts), legt uit wat Lectio Divina NIET is in een artikel dat hij schreef: “The Classical Monastic Practice of Lectio Divina”. Hij verklaart dat Lectio Divina geen traditionele bijbelstudie is, niet het lezen van de Schrift voor begrip en stichting, en niet de Schrift bidden (alhoewel het een vorm van Lectio Divina kan zijn wanneer een woord of frase uit de Schrift wordt genomen om op te focussen met het doel van gaan in “Gods tegenwoordigheid”).[2] Keating<sup>1</sup> zegt dat Lectio Divina een inleiding is op de meer intensieve praktijken van contemplatief gebed en centreren gebed.



Terwijl sommige mensen zeggen: “Lectio Divina is gewoon traag de Schrift lezen, en wat is daar verkeerd aan?”, is het door het focussen en repetitief herhalen van één woord of korte frase dat men

<sup>1</sup> Zie: Keating, kundalini en contemplatief gebed: <http://www.verhoevenmarc.be/PDF/kundalini2.pdf>.

vergemakkelijkt wordt in de “stilte” te gaan, en dat is het echte gevaar. Er is zeker niets verkeerd aan het zorgvuldig en nadenkend lezen van de Schrift. *Nadenkend*, zeggen wij. Maar in oosterse stijl meditatie (en contemplatief gebed) zijn gedachten (het denken) juist de vijand. Oosterse stijl mysticus Anthony De Mello beschrijft dit probleem met gedachten in zijn boek *Sadhana: A Way to God*:

De geest tot zwijgen brengen is een extreem moeilijke taak. Hoe moeilijk is het de geest af te houden van denken, denken, denken, altijd denken, altijd gedachten producerend in een nooit eindigende stroom. Onze hindoemeesters in India hebben gezegd: één doorn wordt verwijderd door een andere. Hiermee bedoelen zij dat het wijselijk is één gedachte te gebruiken om je te bevrijden van alle andere gedachten die onze geest bevolken. Eén gedachte, één beeld, één frase of woord waar uw geest zich kan aan vasthechten. (p. 28). [3]

Jan Johnson in haar boek *When the Soul Listens: Finding Rest and Direction in Contemplative Prayer* gelooft ook dat gedachten in de weg staan, en dat de geest moet gestild worden:

Contemplatief gebed, in zijn simpelste vorm, is een gebed waarbij u uw gedachten en emoties stilt en u zich focust op God Zelf. Dat zet u in een betere staat om u bewust te zijn van Gods aanwezigheid, en het maakt u beter in staat Gods stem te horen welke u corrigeert, leidt en bestuurt (p. 16).[4]

Mark Yaconelli, auteur van *Contemplative Youth Ministry: Practicing the Presence of Jesus*, heeft dit te zeggen over Lectio Divina. Houd in gedachten dat het materiaal van Yaconelli gebruikt wordt in evangelicale/protestantse settings (b.v. colleges, seminaries, jeugdgroepen):

Om Lectio Divina te beoefenen: selecteer tijd, en een plaats die rustig is, waarin u alert en oplettend kan zijn. Zet u voor gebed neer op wat voor manier ook die natuurlijk is voor u. Het kan gaan om een gesproken gebed tot God zijn om u meer open te stellen voor de Geest, een zacht relaxatieproces dat focust op ademen, zingen of chanten, of gewoon enkele minuten van stilte om uzelf te ledigen van gedachten, beelden en emoties.[5]

Ray Yungen verklaart deze stilte die contemplatieve mystici zoeken:

Wanneer [Richard] Foster spreekt van de stilte, dan bedoelt hij niet uitwendige stilte. In zijn boek *Prayer: Finding the Heart's True Home*, beveelt Foster de praktijk aan van ademend gebed (p. 122)[6] - het opnemen van één enkel woord of korte frase en dit repetitief herhalen in samenloop met de ademhaling. Dit is klassiek contemplatief mysticisme ... In *Prayer: Finding the Heart's True Home*, sluit hij [Foster] een citaat in van een mysticus die adviseert: “Je moet de geest binden met één gedachte”[7] ... Eens relateerde ik Fosters ademend gebed methode met een voormalige new age dweper die nu een christen is. Zij bevestigde deze connectie wanneer ze met verbazing opmerkte: “Dat was wat ik deed toen ik in de ashtanga yoga was!” (*A Time of Departing* – vertaald hier: <http://www.verhoevenmarc.be/PDF/heengaan.pdf> ).[8]

Met Lectio Divina, kan het herhaalde woord (of de frase) uiteindelijk zijn betekenis verliezen, en dit repetitieve geluid kan de beoefenaar in een andere staat van bewustzijn beginnen brengen. Yungen vertelt ons:

Houd in gedachte dat als de geest vastgespijkerd wordt op één gedachte, dit onnatuurlijk is en tegengesteld aan ware overdenking en gebed. Simpele logica zegt ons dat het herhalen van woorden geen rationele waarde heeft. Bijvoorbeeld: als iemand u zou telefoneren en enkel uw naam zou zeggen, of slechts één frase, altijd maar opnieuw en opnieuw, zou u dit dan stichtelijk vinden? Natuurlijk niet, u zou de hoorn inhaken. Waarom zou God dat anders vinden? En als Gods aanwezigheid ontbreekt, wat is dan de aanwezigheid die verschijnt als licht tijdens meditatie en die een vals gevoel van goddelijkheid meebrengt?” (*ATOD*, p. 76).[9]

Yungen maant gelovigen aan: “het doel van gebed mag nooit het binden van de ‘mind’ [geest en verstand] zijn met een woord of frase om een mystieke trance te induceren, maar wel het gebruiken van de geest/het verstand om God te verheerlijken. Dit was Paulus’ raad aan verschillende kerken: ‘Beijver u [KJV: study] om uzelf welbepoofd voor God te stellen’ (2 Timotheüs 2:15) en ‘daarom bidden wij ook altijd voor u’ (2 Thessalonicenzen 1:11) wanneer we tot God spreken met zowel het hart als de geest/het verstand”.[10]

Om anderen te helpen vrij te blijven van contemplatieve spiritualiteit en geestelijk bedrog, is het belangrijk voor u te begrijpen hoe Lectio Divina een significante rol speelt in het leiden van mensen naar de meer intensieve meditatieve praktijken. En wij willen u erop wijzen dat deze “aanwezigheid” die bereikt wordt tijdens de “stille” veranderde staten van bewustzijn door het repetitief opzeggen van een woord of frase (of door het focussen op de ademhaling of een object), niet Gods aanwezigheid is. God heeft ons in de Bijbel onderricht nooit “bijzondere vormen of processen of “formules”[11], die Thomas Keating Lectio Divina noemt, te beoefenen om mystieke ervaringen op te wekken (Deuteronomium 18:9-11). Er is daarom een ruime waarschuwing nodig tegen Lectio Divina.



Tot slot, Lectio Devina is een brug naar oosterse-stijl meditatie. Het zal christenen wegtrekken van de boodschap van het Kruis en het Evangelie van Jezus Christus, en daarom horen christenen Lectio Divina niet te beoefenen. Weet u waar praktijken zoals Lectio Divina Thomas Keating brachten in zijn spiritualiteit? Lees dan de verklaring hieronder:

We zouden niet mogen aarzelen om de vrucht in ontvangst te nemen van de eeuwenoude wijsheid en ze buit te maken voor Christus. Inderdaad, dezen onder ons die in de bediening staan zouden de nodige inspanningen moeten doen om ons vertrouwd te maken met zoveel van deze oosterse technieken als mogelijk is.

Vele christenen die hun gebedsleven ernstig nemen, werden geweldig geholpen met Yoga, Zen, TM en soortgelijke praktijken, in het bijzonder wanneer zij geïnitieerd werden door betrouwbare leraars, en zij hebben het christelijk geloof sterk ontwikkeld om innerlijke vorm en betekenis te vinden in de resulterende ervaringen.[12]

### Eindnoten:

1. Taken from: <http://www.lighthouse trailsresearch.com/lectiodivina.htm>.
2. Thomas Keating, “The Classical Monastic Practice of Lectio Divina” (<http://web.archive.org/web/20120201174238/http://www.crossroadshikers.org/LectioDevina.htm>).
3. Anthony de Mello, *Sadhana: A Way to God* (St. Louis, the Institute of Jesuit Resources, 1978), p. 28.
4. Jan Johnson, *When the Soul Listens* (Colorado Springs, CO: NavPress, 1999), p. 16.
5. Mark Yaconelli, [http://web.archive.org/web/20080724110254/http://www.ymsp.org/resources/practices/lectio\\_divina.html](http://web.archive.org/web/20080724110254/http://www.ymsp.org/resources/practices/lectio_divina.html).
6. Richard Foster, *Prayer: Finding the Heart's True Home* (San Francisco, CA: Harper, 1992), p.

122.

7. Ibid., p. 124.

8. Ray Yungen, *A Time of Departing* (Eureka, MT: Lighthouse Trails Publishing, 2006), p. 75.

9. Ibid., p. 76.

10. Ibid., p. 75.

11. Keating, "The Classical Monastic Practice of Lectio Divina," op. cit.

12. M. Basil Pennington, Thomas Keating, Thomas E. Clarke, *Finding Grace at the Center* (Peterham, MA: St. Bede's Pub., 1978), pp. 5-6.

---

### **Meer over Lectio Divina:**

- Lectio Divina: <http://www.verhoevenmarc.be/PDF/lectioDivina.pdf> ;  
<http://www.rejoicenow.nl/page/kritiek-op-lectio-divina> ;  
<http://www.verhoevenmarc.be/PDF/LectioDivina2.pdf>
- Wie Lectio Divina promoot: <http://www.verhoevenmarc.be/PDF/LectioDivina-lijst.pdf>
- Men richt zich meer en meer tot katholieke spiritualiteit:  
<http://www.verhoevenmarc.be/PDF/rkkSpiritualiteit.pdf>

### **Meer over Contemplatief Gebed:**

- <http://www.verhoevenmarc.be/contemplatief.htm>

[verhoevenmarc@skynet.be](mailto:verhoevenmarc@skynet.be) - [www.verhoevenmarc.be](http://www.verhoevenmarc.be) - [www.verhoevenmarc.be/NieuwsteArtikelen.htm](http://www.verhoevenmarc.be/NieuwsteArtikelen.htm)