



Catherine van Egmond, Willeke Eikelenboom en Anneke Maljaars (v.l.n.r.) buigen zich over de Bijbel.

Niet met het hoofd, maar met het hart de Bijbel lezen

## LECTIO DIVINA: 'ZO WERKT EEN TEKST IN MIJ'

Eeuwenlang lazten kloosterlingen de Bijbel door middel van lectio divina, maar langzaam werd deze meditatieve manier van lezen verdrongen door een rationele blik op bijbelteksten. Nu wordt lectio divina langzaam herontdekt. Elleke Bal schuift aan bij een bijbelkring waarin psalm 13 met behulp van lectio divina wordt gelezen.

Tekst: Elleke Bal  
Beeld: Rogier Chang

**H**et is spitsuur, bij Catharine van Egmond thuis. De ovenschotel is klaar, de kinderen komen naar binnen gerend, het is tijd voor het avondeten. En dan zijn er ook nog eens vier gasten, die mee eten voorafgaand aan een avond lectio divina. Samen eten is een gewoonte geworden, vertelt Anneke Maljaars, die ook

aanschuift. "Voordat je aan lectio divina begint is wel fijn om eerst even te landen." Een keer in de drie weken komt een groepje kerkleden uit de Haagse protestantse wijkgemeente De Drieklank bij elkaar om samen de Bijbel te lezen op een meditatieve manier. De kring bestaat normaal gesproken uit vijf deelnemers, deze week zijn twee van hen op vakantie. Omdat een

verslaggever van *Volzin* vanavond ook meedoet, lezen we straks met z'n vieren de Bijbel.

### Vier stappen

Het is een prachtige avond. De vogeltjes fluiten en de avondzon schijnt door de ramen. We hebben uitzicht op de gezamenlijke binnentuin die bol staat van lentegroen

en bloemen. Na de avondmaaltijd gaat het tafelkleed van tafel en worden de bijbels erbij gepakt. De kinderen worden naar bed gebracht door hun vader. Van boven klinken de geluiden van het avondritueel: tandenpoetsen, voorlezen. En tegen die tijd begint Anneke Maljaars met een gebed. Ze bidt om Gods Geest, om stilte in onszelf, om de rust om de Bijbel te kunnen lezen en tot ons door te laten dringen. Lectio divina bestaat meestal uit vier stappen. We beginnen met *lectio*: het lezen. We verdiepen ons vanavond in psalm 13, een psalm van David. We lezen twee keer hardop, uit verschillende bijbelvertalingen. Uit de *Bijbel in Gewone Taal*: “Heer, vergeet u mij voor altijd? Hoe lang nog blijft u zich verbergen? Hoe lang nog blijft mijn hart vol zorgen?” Even later roept David uit: “Zie mij, antwoord mij, Heer, mijn God! Laat het weer licht worden om mij heen, laat mij niet sterven in het donker”. En dan vindt een omslag plaats in de tekst. Na het klagen klinkt het: “Heer, ik vertrouw op uw liefde. Ik zal juichen omdat u mij redt. Ik zal voor u zingen, want u bent goed voor mij.”

Langzaam begint de hectiek van het dagelijks leven naar de achtergrond te raken. Alle vier kiezen we een woord dat ons op dat moment raakt. Van ‘vergeten’, tot ‘licht worden’ en ‘vertrouwen’. We delen

onze gedachten bij die woorden, zonder de ander in de rede te vallen. Daarna lezen twee anderen de psalm hardop, gevolgd door een paar minuten stilte, de *meditatio*. We vertellen uitgebreider hoe de psalm ons leven raakt. Het is verrassend hoe zo’n psalm zoveel verschillende associaties oproept. Toch wordt iedereen geraakt door het contrast in de psalm: van de donkere diepten naar het vertrouwen.

Dan volgt een langere stilte, wie wil kan voor zichzelf bidden. Het is de *oratio*: het gesprek met God. Uiteindelijk volgt de fase van *contemplatio*: beschouwen en rusten ‘in de aanwezigheid van God’. We luisteren een gezongen versie van psalm 13 en sluiten af. De tijd is voorbijgevlogen. Het is stil geworden in huis. Maar de woorden van de psalm lijken nog in de lucht te hangen. “Zo’n tekst blijft vaak nog even bij je”, vertelt deelnemer Willeke Eikelenboom in een gesprek na afloop. “Het doet iets met je gerichtheid, om zo te lezen. In de week na de lectio divina kan het zomaar gebeuren dat die tekst je anders naar gebeurtenissen laat kijken.”

#### Van hoofd naar hart

Op steeds meer plekken in Nederland is aandacht voor lectio divina, merkt Jos Douma, predikant van de gereformeerd-vrijgemaakte Plantagekerk in Zwolle. Hij heeft er zijn missie van gemaakt om de traditie nieuw leven in te blazen. Hij schreef er meerdere boeken over, de nieuwste verscheen begin dit jaar: *Samen Luisteren in de Stilte. Lectio divina met 40 oefeningen* (Ark Media). Hij werkte samen met auteurs uit verschillende kerkelijke tradities, zoals de Duitse monnik Anselm Grün en Zweedse Peter Halldorf, die delen hoe zij een bijbeltekst lezen volgens de vier stappen van lectio divina. Douma noemt lectio divina “het christelijke antwoord op vragen die in onze gestreste maatschappij worden gesteld”. Er is de afgelopen tientallen jaren veel lawaai in onze wereld bijgekomen, zegt Douma, zo ook in de kerken. “Neem bijvoorbeeld de opwekkingsliederen, muziekbands en al die mededelingen en activiteiten op zondagochtend. Ik sprak laatst nog een dertiger die op zondagochtend op vier roosters in de kerk stond: koffie schenken, oppasdienst doen, dat soort dingen. Hij verlangde naar rust en stilte, ook in de kerk.



### ‘Het kan zomaar gebeuren dat de tekst je anders naar gebeurtenissen laat kijken’

En volgens mij leeft dat verlangen breder in onze samenleving.” Mindfulness, yoga, tai chi en andere veelal oosterse meditatiepraktijken zijn de afgelopen decennia populair geworden. Lectio divina is nu juist een parel die de christelijke traditie heeft voortgebracht, zegt Douma.

Lectio divina is een monastieke manier van bijbellezen die vermoedelijk begonnen is in de eerste eeuwen na Christus. Oorspronkelijk werd dit waarschijnlijk niet in groepen gedaan, maar individueel. Zo schreef de heilige Benedictus drie uur lectio divina per dag voor aan zijn monniken. Douma sprak laatst nog een monnik van de benedictijnenabdij van Egmond. Daar was een gesprek geweest over de toekomst van de abdij – nu er steeds minder nieuwe monniken toetreden. De monnik had gezegd: “Als we niet meer toekomen aan lectio divina omdat we het klooster draaiende moeten houden, dan moeten we kijken of er nog toekomst is.”

Is lectio divina wel geschikt voor gewone mensen, die niet zoals monniken hun hele leven wijden aan God? Jazeker, zegt Douma. “Dit is een eenvoudige geestelijke oefening, die je in vijf minuten aan iemand kunt uitleggen.” Veel mensen vinden bijbellezen moeilijk, merkt Douma regelmatig. Dat heeft volgens hem te maken met een uitleggerige en intellectuele manier van omgaan met de Bijbel. Hij zou het liefst een hele andere vraag stellen aan mensen die het boek openen: wat gebeurt er met jou als je deze tekst leest?

Daar zit een zeker spanningsveld in. Want wie de Bijbel leest met het hart in plaats van met het hoofd, kan ook tot verschillende interpretaties van bijbelteksten komen, wat niet in alle kerken wordt gewaardeerd. Bijbelstudie is dan ook wat anders dan lectio divina, zegt Douma, je hebt ze allebei nodig. “Maar ik zeg in de kerk ook altijd: we zijn hier niet gekomen om teksten beter te begrijpen, maar om God te →



ontmoeten. En daarvoor moet je echt uit de analytische modus stappen.”

### Kauwen

Lectio divina voelt anders dan klassieke bijbelstudie, beaamt Willeke Eikelenboom aan de keukentafel in Den Haag. “Tijdens bijbelstudie ben je meer bezig met de vragen: wat staat hier? Wat is de bedoeling van de auteur geweest? Bij lectio divina gaat het om wat de tekst oproept. Je gaat diep door de tekst heen. Ik vind dat bijbelteksten daardoor meer betekenis krijgen.” Het is nu anderhalf jaar geleden dat de bijbelkring voor 25'ers tot 45'ers van De Drieklank in Den Haag (een combinatie van de Haagse Marcuskerk en Kerk in Laak) besloot om op deze manier te gaan werken.

Deelnemer Anneke Maljaars: “We werkten eerst met boekjes bedoeld voor bijbelstudie, maar daar knapten we een beetje op af. Iedereen moest dan iets voorbereiden of lezen en in dit drukke leven lukt dat niet altijd. Dus dan kwam het gesprek toch niet echt op gang.” In een boek over benedictijnse spiritualiteit trof een van de deelnemers informatie over lectio divina. Ze besloten het te proberen. En het sloeg meteen aan. “Lectio divina helpt je tot rust te komen, waardoor je de Bijbel anders leest. Het mooie is ook dat iedereen teksten op een andere manier leest en interpreteert”, zegt Maljaars. “Zo ontstaat er ook steeds weer



### **‘Dit is een eenvoudige geestelijke oefening, die je in vijf minuten kunt uitleggen’**

een goed gesprek.” Bovendien is het handig dat je niets hoeft voor te bereiden, lacht ze. “Het past goed in het gehaaste leven.” Catharine van Egmond benoemt hoe waardevol het is om eens wat langer op een Bijbeltekst te ‘kauwen’. “Ik ben opgevoed met drie keer per dag de Bijbel lezen, ’s morgens, ’s middags en ’s avonds. Ik ken dit boek van kaft tot kaft. En toch laat deze manier van lezen mij weer nieuwe dingen zien. Ik was op zoek naar een manier om de Bijbel meer aan mijn eigen leven te linken, dat lukt hiermee.”

### Leesgedrag

De tijd nemen voor een tekst, daar zit de crux, zegt ook Jos de Heer, predikant van een protestantse Sint Maartenskerk in Zaltbommel. Hij was jarenlang voorzitter van *Vacare*, platform voor meditatieven van de Protestantse Kerk in Nederland, maar heeft het stokje net doorgegeven. Binnen *Vacare* wordt lectio divina als een van de

belangrijkste bronnen van christelijke meditatie gezien, zegt De Heer. Hij zou het mooi vinden als deze manier van lezen weer breder opgepakt wordt. “De manier waarop we tegenwoordig lezen, beïnvloed door digitalisering, heeft effect op het lezen van zware compacte teksten zoals de Bijbel. Als je die teksten niet leest zoals ze bedoeld zijn, blijft er niets van over.”

Hoe is de Bijbel dan bedoeld? “Nou, niet zozeer informatief”, zegt De Heer. “Ik zie de Bijbel als een liefdesbrief van God aan de mensen, die tot mijn hart spreekt. God probeert iets tot mij te zeggen, maar het is nog aan mij om te ontdekken wat. Het is bovendien een ingewikkelde brief, waar je ontzettend in kan verdwalen. Maar de eerste belangrijke stap is: neem de tijd.” Lectio divina begint al met het besluit om een klein stuk tekst met aandacht te gaan lezen, zegt hij. “En in dat stuk ga je aandachtig op zoek naar iets wat jou aanspreekt. Het doel is dan om een ander mens te worden door die lezing.”

De afgelopen jaren heeft De Heer zich verdiept in een traktaat van de twaalfde-eeuwse monnik Guigo de Kartuizer. Deze prior van een Franse kloosterorde schreef een brief waarin hij de praktijk van lectio divina helder toelichtte in een geestelijke weg van vier stappen. Hij omschreef lectio divina als een ladder met vier treden: de ladder van Jakob die richting de hemel reikt. De Heer vertaalde deze teksten vanuit het Latijn (zijn vertaling verschijnt deze maand bij uitgeverij Skandalon, onder de titel *De ladder van de kloosterlingen*). Het trof hem hoezeer Guigo de Kartuizer lectio divina tot leven brengt in beelden. Zo schrijft hij: “De lezing brengt als het ware vast voedsel in de mond, de meditatie kauwt en vermaalt het, het gebed verkrijgt er smaak van en de contemplatie is de zoetheid zelf die verblijdt en vitaliseert.”

Het is alsof we zo’n bijbeltekst opeten, zegt De Heer. “Die tekst, daar ga ik op kauwen, die komt in mij, die ga ik overdenken. Die tekst werkt in mij, God werkt daardoor in mij. En dat is toch heel wat anders dan de Bijbel lezen met een intellectuele bril op.” ●

*Meer informatie over lectio divina onder meer op [www.contemplatio.nl](http://www.contemplatio.nl). Voor lectio divina bij de bijbelkring van de Drieklank: [www.pg-laakmoerwijk.nl/bijbelkringen](http://www.pg-laakmoerwijk.nl/bijbelkringen).*



Anneke Maljaars: “Lectio divina past goed in het gehaaste leven.”