

## Schriftmeditatie of Lectio Divina

De lectio divina of geestelijke lezing is een monastieke traditie, die nog steeds in vele kloosters als gebedsmethode wordt gebruikt. Het stamt al uit de vierde eeuw en is een wezenlijke spirituele praktijk: langzaam en indringen worden de woorden van de Schrift gelezen, en in gebed opgenomen om daar in stilte te wachten of de tekst je persoonlijk raakt.

“Bij de geestelijke lezing wordt een tekst waarin je iets voedzaams hoopt aan te treffen heel langzaam gelezen, en wel tot iets je raakt. Dan stop je. Wat je geraakt heeft bekijk je nog eens opnieuw, en rustig associërend overweeg je hoe het kwam dat je geraakt werd, wat dat eigenlijk was, en wat daarop je antwoord zou kunnen zijn. Het is een soort proevend herkauwen van een tekstfragment, totdat je denkt dat je er de voedende sappen wel zo'n beetje uit hebt gehaald - de oude monniken noemden dit ruminatio, het Latijnse woord voor wat koeien met gras doen.”

(Uit: Een levensregel voor beginners, Wil Derkse. Uitgeverij Lannoo, 2000)

De geestelijke lezing kent vier fasen:

- Lectio
  - Je kiest een tekst en je leest deze aandachtig.
- Meditatio
  - Het overwegen van de tekst die je las en die je heeft geraakt. Wat betekent de tekst voor mij, op dit moment?
- Oratio
  - Je bidt tot de Heer over wat je hebt gelezen. Je praat met God en vraagt Hem om de essentie of waarheid kenbaar te maken. Of je dankt God voor de tekst.
- Contemplatio
  - Je stelt je open voor God, je rust uit in de overtuiging van Gods aangezicht. Je laat als het ware God aan het woord.
- Een vijfde stap, soms toegevoegd, is de Actio: het lezen van de Schrift en de ontmoeting met God bieden inspiratie om over te gaan tot actie.