



Pelgrimeren
in Groningen

Christelijke spiritualiteit Pelgrimage Schiermonnikoog.

Lectio divina

Hieronder staan de stappen beschreven voor de *lectio divina*. Probeer vertrouwd te raken met deze stappen, oefen je erin en gun jezelf de ruimte om te experimenteren. Gaandeweg zul je gaan merken dat je als vanzelf je eigen lees- en belevingsproces kunt volgen. Op de afzonderlijke stappen hoeft je dan niet meer te letten.

Spreeken over 'stappen' kan overigens verraderlijk zijn. *Lectio divina* valt niet in een stappenplan te vatten. Bij *lectio divina* gaat het om een stille, biddende omgang met de tekst. De tekst is niet meer een voorwerp, een object. Veeleer laat jij je lezen door de tekst (zie Hebr. 4,13). Je probeert al lezende in te dalen tot op zielsniveau, dat wil zeggen: tot openheid te komen voor Degene die door de tekst heen tot je spreekt. Vandaar uit kun je je leven (op)nieuw oppakken.

Lectio divina is meer een manier van lezen en leven dan een bepaalde leesmethode in een x-aantal stappen. De methode en de stappen zijn slechts een hulpmiddelen om op het spoor te komen waar het bij *lectio divina* werkelijk om gaat.

Stap 0: Ik ben er, God is er – de basishouding.

Aanwezig komen

Zitten / ademen / bij jezelf wonen/ je

'binnenkamer' ingaan (Mat. 6,6)

Hou deze basishouding levend gedurende de hele lectio

Stap 1: De tekst

Wat staat er?

*De tekst lezen en herlezen, ontvankelijk
en open de tekst tot je laten spreken.*

Stap 2: Ikzelf

Wat raakt me?

*De tekst lezen, nu met aandacht voor je eigen ervaring.
Laat de tekst los, laat het Woord/woord dat jou raakt zijn
werk doen in jou, volg de uitwerking, het proces dat op gang
komt.*

Stap 3: God

In gebed

Alles loslaten, stil vallen.

Afronden: Wat geeft deze lezing mij, welk vervolg vraagt dit?



Pelgrimeren
in Groningen

LECTIO-TEKST (voorbeeldtekst – je kunt zelf een andere tekst kiezen)

Het woord van God is levend en krachtig.
Het is scherper
dan een tweesnijdend zwaard
en dringt door tot het raakpunt
van ziel en geest,
van gewrichten en merg.
Het ontleedt de bedoelingen en gedachten van de mens.
Geen schepsel is voor Hem verborgen,
alles ligt open en bloot voor zijn ogen.

Hebreeën 4, 12-13