

## Methodische ondersteuning Met verbeelding mediteren met teksten (lectio divina)

---

Wie op zoek is naar verdieping en verinnerlijking, begeeft zich op een ander dan het louter analytische of verstandelijke pad. "Heel de mens wil (in een dergelijk proces) aangesproken worden. Met verstand, gevoel, lichaam, adem en beweging, met buik, handen en voeten, met oren, ogen en hart." "Niet het vele weten (immers) voldoet de ziel, maar wel het innerlijke voelen en smaken", zo wist Ignatius van Loyaal al in de 16<sup>de</sup> eeuw. Daarom is het van belang om bij het mediteren alle zintuigen aan te spreken en zich niet louter in het verstand op te houden. De verbeelding inbrengen bij het mediteren kan dan een hulp zijn. Door de verbeelding probeert men de tekst voor zichzelf ten volle te laten leven, om daarna als het ware in de beelden van de tekst te kruipen en zelf deel te gaan uitmaken van de beelden en de taferelen van de tekst. Vervolgens kan men proberen te onderscheiden wat de beelden in zichzelf teweeg brachten. Men laat dus de kracht van het beeld op zich inwerken door een soort inwendig bibliodrama op te voeren.

### Hoe concreet?

Een concrete manier om met verbeelding met teksten te mediteren, is de zogenaamde *lectio divina*. Wil Derkse schrijft hierover in *Een levensregel voor beginners*:

"Het gaat bij de *lectio divina* om een heel langzame lezing van een tekst, bij voorkeur hardop, zodat je de woorden echt in de mond neemt en proeft. Er wordt gelezen tot een woord of een frase je raakt, tot je iets beluistert waaraan je als het ware blijft haken. Dit woord of deze frase wordt herhaald, als het ware herkauwd. In tussenpozen wordt rond dit woord of deze frase geassocieerd: wat zegt het me? Wat raakt me erin? Waarom raakt het mij? Wat zou het in mijn leven kunnen betekenen? Hoe zou ik hier vruchtbare respons kunnen op geven? Dan wordt er weer verder gelezen, totdat je vermoedt weer bij iets voedzaams aanbeland te zijn.

Het gaat hier om een transformatieproces, en wel in een dubbele betekenis: de tekst wordt getransformeerd – want overgebracht en omgezet naar mijn context, én de lezer wordt veranderd. Soms maar een beetje: ik moet deze kwestie anders onder ogen zien. Soms kan een tekst zodanig onverwacht voor je opengaan, dat een innerlijk vergezicht zich toont waarin je als het ware een tijdje blijft hangen. In de monnikenliteratuur spreekt men wel van de vier fasen of trappen van de *lectio divina*: de *lectio*, de *meditatio*, de *oratio* en de *contemplatio*. Vrij vertaald: langzame lezing tot je blijft haken, herhaling en associatie, respons geven, en met open mond en dankbaar in de diepte of in de verte kijken." - W. Derkse, *Een levensregel voor beginners. Benedictijnse spiritualiteit voor het dagelijks leven*, Tielt (Lannoo), 2002, 61-62.

### Concreet stappenplan bij de lectio divina

Wanneer je volgens het principe van de *lectio divina*, met verbeelding, wil mediteren met teksten, ga je best op de volgende manier te werk:

- 1) *De voorbereiding van de meditatie en/of het gebed*  
Bepaal voor jezelf een geschikte tijd. (Plan dit eventueel vooraf in.)  
Bepaal een geschikte plaats.  
Zoek een houding die je helpt om bewust en alert met de teksten bezig te zijn.  
Bepaal met welke tekst (uit de bijbel of andere) je wil mediteren of bidden. (Lees deze tekst tevoren al eens door.)  
Neem de tijd om tot rust en innerlijke stilte te komen. Een drie-minuten-adempauze kan je hierbij helpen. Eventueel kan je je adem begeleiden: bij het inademen "ik" – bij het uitademen "ontvang". Of "Abba" – "Amen".

## 2) De meditatie en/of het gebed

### a. Het begin

Voor je met de tekst begint, neem je even de tijd om je bewust te worden van wat je nu wil doen. Je wil jezelf in verbinding stellen met de B/bron van het leven, je wil een heilige/goddelijke ruimte betreden, je wil in gesprek komen met God. Je kan het begin van je meditatie op een symbolische wijze markeren door bijvoorbeeld een kaars aan te steken, een boek open te leggen, een muziekstuk te beluisteren of een gebed uit te spreken.

### b. Het middenstuk: lectio divina

- Lees de tekst heel langzaam door. Laat de woorden, de beelden, de gebaren tot je doordringen. Laat de figuren tot je spreken. Stel je voor dat je zelf deel van de tekst bent.
- Wanneer je merkt dat een bepaald woord, een bepaalde zin, een bepaald beeld je in het bijzonder raakt, blijf je hierbij stil staan. Je laat de rest van de tekst voor wat hij is, en je herhaalt dit woord/beeld/... Je herkaut het als het ware en je probeert te proeven wat dit woord/beeld/... met je doet, tot je zegt, ... Je probeert met veel verbeelding het woord/beeld/... te laten leven en kruipt er als het ware in. Je tast de betekenissen van het beeld af.
- Je vraagt je af wat dit woord/beeld/... in JOUW context zou kunnen betekenen. Je probeert met andere woorden na te gaan hoe je op dit woord/beeld/... antwoord zou kunnen geven.
- Wanneer je voelt dat je het beeld/woord/... voldoende gesmaakt hebt, lees je verder in de tekst tot zich hetzelfde opnieuw herhaalt ...
- Belangrijke opmerkingen:
  - Er gebeurt wat er gebeurt – niets hoeft. Dit is een oefening om in de tekst aanwezig te ZIJN. Het is geen prestatiegerichte oefening. Wanneer de tekst jou iets zegt, is dat goed. Wanneer de tekst jou niets zegt, is dat ook goed. Je moet dus niet vertrekken vanuit bepaalde verwachtingen. Sta gewoon open voor wat er gebeurt. Streef niets na.
  - Hou goed voor ogen wat het doel is van deze meditatieve lezing. Het opzet is niet de tekst theoretisch begrijpen – al is het belangrijk te begrijpen waarover de tekst gaat – maar wel je hart in beweging laten brengen door de tekst.

### c. De meditatie of het gebed afsluiten

- Je kan het einde van je meditatie markeren door een symbolische daad: de kaars doven die je had aangestoken, nogmaals naar een muziekstuk te luisteren, of een gebed uit te spreken.
- Het kan ook goed zijn om je dank uit te spreken voor wat je ontvangen hebt.
- Belangrijke opmerking: sluit dan ook effectief af.

## 3) De terugblik na de meditatie en/of het gebed

### a. Noteer (eventueel) kort iets over je meditatie of gebed.

### b. Focus daarbij op:

- Welke woorden/beelden/gedachten/... hebben je geraakt?
- Hoe hebben ze je geraakt?  
Probeer iets te zeggen over: welke *gedachteassociaties* hebben ze bij mij opgeroepen? Welke *gevoelsassociaties* hebben de woorden/beelden/zinnen bij je opgeroepen? Tot welke reactie

hebben ze je uitgenodigd? Je kan eventueel het inspiratieblad met woorden gebruiken om jezelf te verwoorden.

