

Lectio Divina:

“The Bible is a love story of God in search of humanity.”

Ken Wilson

Lectio Divina, wat “heilige lees” beteken, is ’n geloofsgewoonte wat uit die vroeë kerk uit die Benediktynse tradisie kom, wat ons kan gebruik om stil te word en na God se stem te luister. Lectio Divina is nie soseer gerig daarop dat ek die Skrif lees nie, maar eerder dat die Skrif my lees.

As een van die oudste vorms van gebed in die kloosters, kan hierdie geloofsgewoonte gevind word in die vierde en vyfde eeu by die Woestynvaders en -moeders en Sint Benediktus wie se orde grootliks beïnvloed is deur die Woestynskete. Vandag is hierdie gewoonte steeds baie algemeen in kloosters.

Ons is gewoonlik goed (of as daar debatte losbreek, besef ons eintlik: uifers sleg!) met die informatiewe lees van die Bybel waarin dit primêr gaan oor inligting. Om formatief te lees, vanuit ’n lewende verhouding met God, is egter eintlik die beginpunt van transformasie. Dis nie die een of die ander nie, maar as ons wêreldwyd sien watter boosheid in die naam van godsdiens en die Skrif gebeur, moet die informatiewe lees van die Bybel en ander heilige geskrifte ook aangevul word deur die formatiewe lees daarvan. Lectio Divina, waartydens dit nie primêr gaan oor ’n regte of verkeerde manier van lees nie, kan ons geweldig baie help hiermee.

*Julle ondersoek die Skrifte, omdat julle meen dat julle daarin
die ewige lewe het; en dit is dié wat van My getuig...
maar julle wil nie na My kom om die lewe te hê nie.*

Joh. 5:39

Die Message-vertaling:

*You have your heads in your Bibles constantly
because you think you'll find eternal life there.*

But you miss the forest for the trees.

*These Scriptures are all about **me!***

*And here I am, standing right before you,
and you aren't willing to receive from me the life you say you want.”*

Hier is 'n eenvoudige vergelyking wat ek eenmaal raakgelees het:

Informatiewe lees	Formatiewe lees
* Lees met die verstand om te begryp	* Lees met die hart om te ontvang
* Kwantiteit	* Kwaliteit
* Verstaan	* Luister
* Haastig	* Wag
* Kennis te versamel	* Verhouding: om iemand te leer ken
* Beheer	* Broos
* Doing	* Being
* Funksioneel - Bybel = stuk gereedskap	* Relasioneel - Bybel = stem van God

Tydens Lectio Divina span ons ons verbeelding in diens van ons geloof in om gebeurte in die Bybel en in ons eie lewens vanuit 'n ander hoek te beskou. Mens sou kon sê dis 'n gewoonte wat die wetenskap van die verbeelding ontwikkel.

Gedurende Lectio Divina luister jy met die hart na die heilige skrif om te hoor wat deur die teks vir jou gesê word. Die metode van Lectio Divina sluit vier momente in: lees (lectio), die refleksie op (meditatio), reaksie in gebed (oratio) en by die Here rus (contemplatio), met die doel om ons verhouding met God te verryk en te verdiep. Om te beweeg van kennisname na vriendskap en dan na gemeenskap.

In die begin is dit van hulp om op bewustelike wyse deur die vier bewegings te gaan, maar later kan jy rustig en moeiteloos vloei deur die verskillende momente, selfs buite die tradisionele volgorde, om te rus in die finale stadium van contemplatio.

Die metode:

Word stil

Doen wat jy nodig het om ten volle teenwoordig te wees. Word bewus van jou liggaam: die stoel waarop jy sit, hoe jou asem in en uit gaan, waar jy spanning ervaar. Sit in 'n posisie waarin jy gemaklik kan wees vir 'n tydjie. Kom tot rus in die wete dat die Here teenwoordig is. Gee jou bekommernisse en die storielyne wat jou gedagtes beheer, oor. Sny jou af van ander stimulasie (foon, televisie, radio).

1. Lees 'n Skrifgedeelte

Kies 'n kort gedeelte (so 4-5 verse; verkieslik nie langer as 10-12 verse nie).

Lees die deel stadig en aandagtig vir die eerste keer deur, miskien hardop sodat dit ook resoneer in jou liggaam. Tydens hierdie moment, aktiveer ons die beweginghoofkwartier.

2. Mediteer of dink na oor die Skrif

Lees die skrifgedeelte vir 'n tweede keer. Laat jou geheue, verbeelding en rede toe om te begin werk met die teks. Hoe word jou lewe geraak deur dit wat jy gelees het? Watter woord, sin, oomblik of beeld tref jou vandag teen die bors? Wat staan vir jou uit en bly jou by?

Soms sal dit 'n assosiasie oproep of 'n ander reaksie bv. woede of vreugde ontlok. Kan jy agterkom hoekom? Met wie identifiseer jy in die skrifgedeelte? Dis 'n wonderlike manier om jou eie lewenservaring in gesprek te laat tree met die teks.

Dis nie Bybelse navorsing nie, laat liefs die konkordansies lê vir hierdie moment. Dis 'n gesprek tussen jou wese en die teks. Laat die teks toe om jou oop te breek en te resoneer in die outoriteit van jou binnewêreld. Tydens hierdie moment, aktiveer ons die intellektuele hoofkwartier.

3. Antwoord in gebed op die Skrif

Lees die skrifgedeelte vir 'n derde keer. Praat met God oor wat jou hart raak, wat jou binnewêreld beweeg, watookal hierdie skrif losmaak in jou oor jou eie lewe. Reageer met 'n persoonlike en spontane gebed. Moet niks forseer of vervals nie. Tydens hierdie moment, aktiveer ons die emosionele hoofkwartier.

“Prayer is the soul's sincere desire,
Uttered or unexpressed,
The motion of a hidden fire
That trembles in the breast.”
James Montgomery

4. Kontemplasie

Rus nou in jou ervaring en wag op God in stilte om te kan luister wat Hy vir jou wil sê. Word vir n vasgestelde tyd stil (begin met 10 minute en soos die geloofsgewoonte deel word van jou daaglikse gang, maak dit geleidelik langer tot dit 20 minute). Jy kan die *Gebed van die Hart (“centering prayer”) beoefen in hierdie tyd. Tydens hierdie moment, rus ons dan van enige bewustelike beweging, verstandelike én emosionele aktiwiteit. Die Psalmdigter het hierdie moment so raak beskryf in Ps. 131:

“Waarlik, ek het my siel tot bedaring gebring en stilgemaak.

Soos 'n gespeende kind by sy moeder, is my siel in my.”

Inkarnasie

Gaan leef die Skrif deur die krag van die Gees.

As jy jouself oopmaak vir hierdie geloofsgewoonte met enige graad van innerlike ontvanklikheid is dit wonderlik hoe dikwels jy gelei word na presies wat jy moet hoor op 'n gegewe oomblik. Die belangrikste is nie **wat** jou tref nie, maar **dat** dit jou raak. Iets wil jou roep! Luister, bly daarby, volg die leidrade.

Die beeld wat dikwels gebruik word vir Lectio Divina is dié van 'n koei wat kou en herkou aan die gras wat hy eet:

Reading puts the solid food into your mouth.

Meditation chews and breaks it down.

Prayer extracts it flavour.

Contemplation is the sweetness - it refreshes us.

Action is the energy we live out.

Hierdie woorde en beelde waaraan jy gekou het gedurende Lectio sal aanhou om te filter/drup/lek/brou onder die oppervlak van jou dag. Dit vorm wat jy sien en doen op maniere wat jy jou nooit kon indink nie.

As julle 'n Groep Lectio doen, onthou asb: dis nie 'n bybelstudiegroep waartydens jy deel of bespreek of argumenteer nie. Dis 'n groepsmeditasie wat sy ruimte deel met 'n Skrif.

Voorstelle vir Skrifgedeeltes uit die Nuwe Testament:

- **MATTEUS** – 7:7-11; 8:1-4; 8:23-27; 9:2-8; 9:18-25; 14:13-20; 16:13-20; 17:1-8; 18:1-5; 26:6-13; 26:36-46; 26:69-75; 27:32-44; 27:45-54; 28:1-10
- **MARKUS** – 1:9-13; 1:21-27; 1:40-45; 4:1-9; 4:35-41; 6:45-52; 8:1-9; 8:22-26; 9:2-8; 10:17-22; 11:15-19; 12:41-44; 13:32-37; 14:3-9; 14:43-50; 15:33-39; 16:1-8
- **LUKAS** – 1:39-45; 2:25-32; 4:40-44; 5:27-32; 10:38-42; 11:9-13; 11:33-36; 12:13-21; 13:22-32; 13:32-34; 15:1-7; 17:11-19; 19:41-44; 22:14-23; 22:39-46; 24:36-49
- **JOHANNES** – 1:11-9; 1:10-18; 1:35-42; 6:16-21; 6:35-40; 7:37-39; 10:1-5; 10:11-18; 12:1-8; 12:20-26; 13:1-11; 13:31-35; 14:1-7; 14:8-14; 14:15-21; 14:25-30; 15:1-11; 15:12-17; 16:12-14; 20:11-18; 20:19-23; 20:24-29
- **ROMEINE** – 5:1-5; 8:1-11; 8:31-39; 12:1-5; 14:7-12
- **I KORINTIËRS** – 13:1-13; 15:35-41; 15:50-56
- **II KORINTIËRS** – 4:7-11; 5:1-5; 5:11-15
- **EFESIËRS** – 1:17-23; 2:11-22; 3:14-21
- **FILIPPENSE** – 1:3-11; 2:5-11