

# Meditatie vanuit de Christelijke traditie

een cursus in het in stilte beleven en verdiepen van geloof

## De Benedictijnse methode (Lectio Divina = goddelijke lezing / spirituele lezing)

De regel van de monnik Benedictus voor het kloosterleven vormt de basis van veel andere kloosterorden

Het devies van Benedictus van Nursia (480-547) was: bid en werk (ora et labora)

Zijn methode van Spirituele lezing van bijbelteksten is een basismethode, die later ook weer werd uitgewerkt door anderen.

De methode baseert zich op de drieslag: lectio – meditatio – oratio , (lezing, overweging, gebed). Die drie stappen kun je oefenen, al lezend en overdenkend wordt je a.h.w. meegenomen in een beweging naar God toe, waardoor je je meer en meer verbonden kunt gaan voelen met God. Het uiteindelijk doel is de 4<sup>e</sup> fase (contemplatio = het schouwen), die je niet kunt oefenen maar die je “wordt je gegeven”

Door de eerste drie stappen te beoefenen kun je wel jezelf ontvankelijk maken voor die contemplatio.

(vgl Mattheüs 7:7 “vraag en er zal gegeven worden, zoek en je zult vinden, klop en er zal voor je worden opgedaan”)

## Methode, beschrijving van de methode:

|            |   |
|------------|---|
| Lezing     | Langzaam en aandachtig lezen of luisteren, de woorden als het ware proeven  |
| Overweging | Na de ‘kennismaking’ met de tekst begint een aandachtige overdenking, je probeert af te dalen naar de kern ervan, de woorden als het ware kauwen en herkauwen, wat valt je op in deze woorden?<br>Wat raakt je zo?<br>Waar zou dat mee te maken hebben?<br>Wat zegt dat over je leven hier en nu?<br>Ga je daar consequenties aan verbinden?<br>Hoe zou je dat kunnen doen?<br>Wat heb je daarvoor nodig? |
| Gebed      | Vanuit de overdenking zoek je God, in jezelf of ver boven je uit. Wat heeft Hij (of Zij) te zeggen? Na het proeven en herkauwen is dit het “tot je nemen”, het in jezelf opnemen.   |

## Voorbeeld: rivieren van levend water zullen stromen uit het hart van wie gelooft

|            |   |
|------------|---|
| Lezing     | Waar werd het gezegd, door wie, welke beelden komen bij mij boven, ken ik andere teksten (uit de Bijbel of daarbuiten) die daar bij aansluiten?   |
| Overweging | Waar stroomt er levend water in mijn leven?<br>Is dit een belofte van God waar ik op durf te vertrouwen?<br>Als Jezus de bron is, en het water uit mij stroomt, is Jezus dan binnen in mij?<br>Ben ik wel zo sprankelend als een fontein? |
| Gebed      | Al mediterend ontstaat vanzelf een dialoog met God<br>Afsluitend de tekst in jezelf in stilte herhalen, tot je nemen, in jezelf opnemen.  |