

Woord vooraf

Al jarenlang inspireren de volgende woorden van Benedictus XVI (in een toespraak op 16 september 2005 ter gelegenheid van het 40-jarige jubileum van de Constitutie Dei Verbum) mij om bezig te zijn met het lezen van de Bijbel op de manier van de lectio divina:

‘Speciaal wil ik in herinnering roepen en aanbevelen de oude traditie van de lectio divina: deze zorgvuldige lezing van de Heilige Schrift die gepaard gaat met gebed, leidt tot die intieme dialoog waarin degene die leest de sprekende God hoort, en waarin hij biddend antwoord geeft met een vertrouwensvolle openheid van het hart. Als de lectio divina op effectieve wijze wordt verbreid, dan zal deze praktijk de kerk – daarvan ben ik overtuigd – een nieuwe geestelijke lente brengen.’

En nu verschijnt dit boek waarin een groot aantal auteurs uit verschillende kerkelijke tradities samenwerkt om de lectio divina ‘op effectieve wijze te verbreiden’. Want dat is wat we samen beogen: dat steeds meer mensen van goede wil de lectio divina ontdekken als een manier van Bijbellezen die raakt, die transformeert, die vrede en vreugde geeft, die een Godsontmoeting belooft; een manier van Bijbellezen die helpt om niet alleen met het hoofd, maar vooral ook met het hart te luisteren naar de stem van de Heer die ons uitnodigt tot een leven in overvloed.

Van harte hoop en bid ik dat dit boek op veel plaatsen en momenten gebruikt zal worden voor theoretische verdieping in de lectio divina en de praktische beoefening ervan. Er zijn veertig teksten opgenomen die een lectio divina-oefening aan de hand van een Bijbeltekst laten proeven. Zo kan het eruit zien – dat is dus heel verschillend. Want de Geest van God werkt veelkleurig door de woorden van de Schrift heen om mensen aan te spreken en aan te raken. En weer op weg te helpen. Want dat is ook wel degelijk de bedoeling van deze spirituele praktijk die je alleen of samen beoefent in de stilte van een ‘binnenkamer’: dat je in de kracht van de Geest weer verder gaat in deze wereld en dit leven, en iets uitdeelt van wat je hebt ontvangen.

Jos Douma

Inhoud

Contemplatief Bijbellezen 9
Jos Douma

Lectio divina in het klooster 13
Anselm Grün

Het geestelijk lezen van de Bijbel 17
Peter Halldorf

Stilte 23
John Lapré

40 OEFENINGEN

Genesis 3: 9	Waar ben je?	28
Exodus 1: 8–13	Geef angst geen kans	32
Exodus 23: 10–12	Op adem komen	36
Numeri 6: 22–27	Ik adem dus ik ben	40
1 Koningen 19: 4–8	Het wordt mij teveel, HEER!	44
Psalmen 1: 1–6	Begin de dag met psalm 1	48
Psalmen 16: 1–5, 9–11	Mijn lichaam voelt zich veilig en beschermt	52
Psalmen 16: 2, 5–6, 11	U bent mijn HEER, U bent mijn geluk	56
Psalmen 16: 11	Gods nabijheid ervaren	60
Psalmen 63: 2, 7–9	Gehecht met heel mijn ziel	64
Psalmen 119: 130	Als uw woorden opengaan	68
Psalmen 131: 1–3	Aan de boezem van God	72
Psalmen 131: 1–3	Zo mag ik rusten bij God	76
Psalmen 131: 2–3	Ik ben stil geworden	80
Spreuken 4: 23	Kies voor het leven	84
Jesaja 43: 1–7	Wees niet bang	88
Jeremia 31: 3–4, 7–9	Ik ben belangrijk voor God	92
Micha 6: 6–8	Nederig met je HEER wandelen	96
Matteüs 5: 3–14	De zaligsprekingen	100
Matteüs 6: 9–13	Het brood dat leven geeft	104

Matteüs 7: 13–14	Twee wegen	108
Marcus 2: 3–5	Door mensen gedragen	112
Marcus 4: 39–41	Hij is en blijft betrokken	116
Lucas 19: 1–8	Thuiskomen bij jezelf	120
Johannes 3: 13–16	Hij gaf me zijn Zoon als geschenk	124
Johannes 10: 10	Het leven in al zijn volheid	128
Johannes 10: 11	Veilig in Jezus' armen	132
Johannes 12: 1–5, 7	Hij is er	136
Johannes 14: 1–6	In Jezus vind ik waarachtig leven	140
Johannes 14, 4–7	De weg kunnen weten	144
Johannes 15: 1–4, 7–8	Ik mag in Jezus zijn	148
Johannes 21: 2–6	Die momenten in de ochtend	152
Marcus 10, 46–52	Ik werp mijn jas weg en ga naar Jezus	156
Marcus 12: 28–34	Met alleen luisteren ben je er nog niet	160
2 Korintiërs 3: 18	Omvorming	164
Efeziërs 3: 20–21	Hij werkt in ons	168
Efeziërs 5: 1–2	Ga de weg van de liefde	172
Filippenzen 4: 6–7	Bewaar de vrede van God	176
1 Johannes 4: 9–10, 16	God is liefde	180
Openbaring 21:1	Alle dingen nieuw	184
	Over de auteurs	190

40 OEFENINGEN



*Maar de HEER God riep de mens en vroeg hem:
'Waar ben je?'*

(Genesis 3: 9)

Waar ben je?

Als God 'in de koelte van de avondwind' door de tuin wandelt, waar naast allerlei dieren ook Adam en Eva wonen, kan hij het stel niet vinden. Ze hebben zich verstopt. Ze schamen zich en we weten waarom. De gevolgen van Adam en Eva's handelen zijn verstrekkend. Dat blijkt wel uit wat God hen duidelijk maakt nadat hij hen confronteert met hun daden. De alwetende én machtige God kan Adam en Eva met een bliksemschicht uit de hemel vernietigen. Maar dat doet hij niet. In plaats van de aarde met de grond gelijk te maken en helemaal opnieuw te beginnen, zoekt hij de mens op. Hij zegt: 'Waar ben je?'

Natuurlijk weet God allang dat Adam en Eva achter een struikje ineengedoken zitten te wachten op wat komen gaat. Ze *moeten* wel voor de dag komen en God laat hen verantwoordelijkheid dragen voor wat is gebeurd.

Om de meest zichtbare manifestatie van Gods liefde in te kleuren, wordt vaak teruggegrepen naar de kruisdood en de opstanding van Jezus. Dat is terecht. Maar onderschat de manifestatie van Gods liefde in de Hof van Eden niet. Het 'Waar ben je?' van God getuigt van een intense betrokkenheid op het leven, van een honger naar verbinding met wat uit zijn eigen hand is voortgekomen, van een liefde die de basis vormt van alle liefdesmanifestaties erna.

Waar ben je?

Ik kom tevoorschijn. Ik open mijn handen, hef mijn hoofd op, sta in gedachten stil bij die drie woorden. 'Hier ben ik, Heer. Hier ben ik.' Wat ik voel, is liefde. Soms voel ik ook schroom, maar vandaag niet. God wordt persoonlijk. Hij is nabij. Op de achtergrond van mijn stille tijd met God zingt Don Francisco het lied *Adam, Where Are You?* (Adam, waar ben je?) Die zin maakt onderdeel uit van een krachtig refrein. De laatste keer dat de zin klinkt, is de tekst aangepast in: *Adam, I Love You* (Adam, ik hou van jou)!

In het *I Love You* van God zit alles wat mij zo ontroert. Mijn onvolkomenheden zorgen niet voor vuur uit de hemel. Ik beseft dat Gods onvoorwaardelijke liefde niet vervaagt, dat mijn gebreken hem zelfs uitnodigen nog dichterbij mijn belevingswereld te komen. Het ontregelt. De machtige wil mij dichtbij zich, want houdt van mij. Hij wil vriendschap, intieme verstrengeling. De band met God is onverwoestbaar. Al zou ik me willen lostrekken van Gods liefde, het is onmogelijk.

Ik word gezien door God. Ook deze dag kijkt God niet even een andere kant op. Het besef dat God mij altijd ziet, heeft me wel eens een beklemmend gevoel gegeven. Maar dat is niet nodig, God is geen scherpslijper, niet uit op straf. God confronteert, rechtvaardig en wijs, maar nooit uit tomeloze woede. Beheerst en vaderlijk leidt God op de eeuwige weg, de weg die leidt tot wat écht gelukkig maakt. Geen tel verliest God mij uit het oog. Als een vriend gaat hij met mij mee door het leven.

Als de stilte mij gevangen heeft, raak ik iets onbeschrijflijks. Ik ben in de troonzaal van God en heb een volledig gevoel van geborgenheid en veiligheid. Niets kan mij hier raken, ik zit zelfs mijzelf niet langer in de weg. Ik ben de schaamte voorbij. Open en vrij ben ik samen met God, ik ben in het paradijs. Ik ben in de tijd van vóór het snoepen van de vruchten. Dit is God, in het hier en nu. Dit is God, de pure, de heilige, de onberispelijke. Hier word ik bemind en hier bemin ik God. We verheugen ons in elkaar.

John Lapré



Toen kwam er in Egypte een nieuwe koning aan de macht, die Jozef niet gekend had. Hij sprak tot zijn volk: ‘Luister eens, die Israëlieten worden te talrijk en te sterk. Wij dienen dus verstandige maatregelen tegen hen te nemen om te voorkomen dat zij nog talrijker worden. Als wij in oorlog raken, zullen zij zich bij onze tegenstanders aansluiten, strijd voeren tegen ons en uit het land wegtrekken.’ Toen stelden ze werkbazen over het volk aan, om hen door dwangarbeid te onderdrukken. (...) Maar hoe men hen ook onderdrukte, ze bleven groeien in aantal en zich steeds meer vermenigvuldigen, zodat de Egyptenaren er bang van werden, en zij dwongen de Israëlieten om zware arbeid te verrichten.

(Exodus 1,8–13)

Geef angst geen kans

Stap 0: Gaan zitten en stil worden

Ik zit op een veerpont. We gaan zo de Waddenzee op. Er is geraas en rumoer, stemmen om me heen. Gestamp van motoren. Het ruikt naar cappuccino in de verte en kroketten dichtbij. En naar die drie enorme honden, die zo te zien zojuist een duik genomen hebben in het Lauwersmeer en daarna nog een rondje drijfzand hebben gedaan. Ze stinken op z'n Hollands gezegd een uur in de wind. Gaat het lukken om hier lectio divina te doen? Dit kan toch niet? Er klettert bestek tegen borden, maar zo lang ik me laat afleiden door de herrie van de wereld, laat ik de wereld bepalen wat er in mij gebeurt. Ruis zal er altijd zijn. De boot vertrekt. Daar ga ik, het wijde water op, de kade wijkt. Laat ik tegelijkertijd innerlijk op weg gaan. Ademhalen, alle vreemde geuren toelaten zonder er iets van te vinden. Opmerkelijk: zodra ik het verzet tegen de hondenlucht opgeef, verdwijnt de weerzin. Ik ga op reis, neem het Boek der boeken ter hand en lees.

Stap 1: Wat staat hier

Toen kwam er in Egypte een nieuwe koning aan de macht, die Jozef niet gekend had.

Kende hij Jozef niet, of kende Jozef hém niet? Een zin met twee mogelijke betekenissen. Hm. Dat begint al lekker. Ik zou de brontekst moeten kunnen lezen.

De koning maakt zich zorgen over het aantal Israëlieten in zijn land. Het zijn er nogal wat, hij vreest dat ze de overhand krijgen. Het lijkt hem verstandig om te zorgen dat het volk niet te hard groeit. Hij zegt:

Als wij in oorlog raken, zullen zij zich bij onze tegenstanders aansluiten, strijd voeren tegen ons en uit het land wegtrekken.

Dat winnen we nooit! Dus laat de koning de Israëlieten afbeulen – ik begrijp het verband niet.

In tegenstelling tot wat de leider wil, komen er echter steeds meer van die ongewenste mensen bij. Uiteindelijk zijn het er zo veel dat, in navolging van de leider, het hele volk een hekel aan ze krijgt. Ze worden afgebeeld en

moeten zwaar werk doen. Omdat het er zo veel zijn en omdat ze kennelijk de Egyptenaren irriteren, worden de Israëliërs slecht behandeld.

Stap 2: Wat raakt me

Wat me raakt is de gelijkenis met de situatie in onze samenleving. Vervang de Israëliërs door de vreemdelingen van vandaag en de rest van het verhaal schrijft zichzelf. Ook in ons land staan nieuwe leiders al te roepen aan de zijlijn, nog een paar verkiezingen en het is zover – als het niet al bij de volgende ronde zover zal zijn. We kennen ze nog niet, zij kennen ons nog niet, maar ze weten er wel raad mee: zij die willen dat deze mensen-van-ver niet de overhand krijgen in ons land. Zij die ‘minder, minder, minder’ vreemdelingen willen. Wat is het verschil met de dagen van Exodus?

Ik krijg een dof gevoel van moedeloosheid over de onomkeerbaarheid der dingen. De herhalingen in de geschiedenis, ogenschijnlijk zonder dat er ergens winst behaald is, alsof alles altijd opnieuw bevochten en beleefd moet worden. Alsof opgedane lessen ook weer verdwijnen uit het collectief geheugen en er geen werkelijk voortschrijdend inzicht bestaat voor de mensheid.

Wat me vooral raakt is dat de koning bang is voor een situatie die zich nog niet heeft aangediend. Hij is bang dat bepaalde dingen gaan gebeuren, niet voor dingen die al gebeurd zijn. Hij is bang voor spoken en laat de angst regeren. Dit blijft haken.

Stap 3: Waarom raakt juist dit me

Het zit 'm in de formulering: Als ...

Als wij in oorlog raken, zullen zij zich bij onze tegenstanders aansluiten ...

Stél dat dat gebeurt. Het is nog niet gebeurd, maar het zou kunnen gebeuren – *eventueel*. De koning laat zich leiden door zijn angst. En wat brengt het hem? Niets.

Of sterker nog: het tegenovergestelde van wat hij wil.

Hier val ik stil.

Hoe zit dat met mij? Ken ik angst?

Oh ja. Angst voor rampen in en om het huis, angst om mijn werk niet goed te doen, angst om verkeerde keuzes te maken in het leven. Angst om te zeggen wat ik vind als ik weet dat een ander iets anders vindt of wil. Angst om dit op te schrijven en te laten zien hoe kwetsbaar ik ben. Want stel dat ... eh ... stel dat jullie me uitlachen. Me niet meer mogen. Over me zullen roddelen.

Wat een poverheid. Ik ben bang voor dingen die nog nooit gebeurd zijn. Ik voel me de leerling op het meer die bij gebrek aan geloof en vertrouwen alsnog door het water zakt.

Liefste,
mijn God,
blijf mijn voeten richten naar jou,
houd mijn verlangen naar jou
en mijn vertrouwen in jou wakker,
altijd.

Dan heeft angst geen kans,
dan heeft angst geen houvast,
dan heeft angst geen leven,
want waar jij bent
kan angst niet bestaan.

Maria van Mierlo