

Lectio divina volgens Guigo II de Kartuiser

Jaarthema

Als jaarthema dat de vier nummers van dit blad zal verbinden, hebben we gekozen voor 'mediteren met de Bijbel'. Christelijke meditatie is door de eeuwen heen een zeer veelvormig verschijnsel geweest. Op allerlei wijzen hebben gelovigen gemediteerd en God gezocht. Ook veel meditatievormen en -technieken uit andere culturen en religies zijn beproefd en beoefend. Een rijke veelkleurigheid die getuigt van grote vrijheid en vreugde doet zich daarin voor.

Kloosters

Vooraf binnen, maar ook steeds buiten kloostergemeenschappen is de christelijke meditatie beoefend. Wanneer je kijkt wat in al die eeuwen de constanten zijn geweest die monniken en monialen ons hebben geleerd, is het beeld snel helder en eenvoudig. In de kloosters wordt in alle eenvoud de kern geraakt van het geestelijke leven van een mens die met God wil leven: als levensgewoonte, Gods woord, de Bijbel, lezen en doen. Een wijze van biddend omgaan met het woord van God om daardoor dagelijks zacht en open gemaakt te worden door de milde en liefdevolle Stem van de Eeuwige, die ons leven van dag tot dag wil vernieuwen.

'Back to basics'

Vanuit de gedachte van 'back to basics' hebben we voor dit jaarthema gekozen om mensen die een meditatief of spiritueel leven willen leiden te verlokken in het eeuwenoude spoor van de kloosterlingen de Bijbel daarbij te betrekken. Daar ligt goud, dat vraagt om uit de diepte opgedolven te worden. Want de Bijbel is niet zomaar voor iedereen toegankelijk, daar moet je wel wat voor doen.

Naast de meer wetenschappelijke methoden van uitleg, die op geen enkele wijze ondergewaardeerd mogen worden, bieden we in de 'methode' van de kloosterlingen u een manier van Bijbelomgang aan die in de traditie 'lectio divina' genoemd wordt.

Gods Stem horen

In dit meditatief bezig zijn, biddend en zoekend naar God en de levensweg, is de heilige Schrift dus essentieel. Om het heel kernachtig te zeggen: daarin komt Gods stem tot klinken. Het gaat meer om biddend lezen dan om intellectueel lezen. Daarom is het biddend lezen, waarin het gaat om de ontmoeting mét Christus en een leven ín Christus.

Guigo II de kartuiser

Deze zeer oude leeswijze is door een monnik uit de twaalfde eeuw, genaamd Guigo II de Kartuiser, opgetekend en samengevat in een traktaatachtige brief getiteld: 'De Ladder van de Kloosterlingen'¹.

Van de kartuiser Guigo II weten we maar weinig. We weten eigenlijk alleen dat hij van 1174 tot 1180 de negende prior van 'La Grande Chartreuse' geweest is en stierf op 6 april 1193 of 1188.

Guigo gebruikt het beeld van de ladder van Jakob uit Genesis 28 die op de aarde staat opgericht naar de hemel. Die ladder heeft vier treden en die vier treden vormen zijn 'methode' van Bijbelomgang. Ik geef daar nu een samenvatting van en in ieder van de vier nummers van dit blad bespreken we één trede van die trap. In dit nummer dus de lezing (de 'lectio').

Samenvatting van de lectio divina volgens Guigo

Bij de *lectio divina* meditatie wordt een opbouw in vier stappen, fasen of trappen doorlopen die in de praktijk geleidelijk in elkaar overgaan. Het gaat er om dat er een beweging op gang komt. In de hoofdstuk twee en drie van zijn vijftien hoofdstukken

¹ Omdat er geen Nederlandse vertaling meer leverbaar is, heb ik zijn traktaat vanuit het Latijn opnieuw vertaald en van commentaar voorzien in een boek dat dit voorjaar zal verschijnen.

tellende traktaat, vat Guigo twee keer achter elkaar zijn geestelijke oefening van de vier treden weer. Ik citeer hem:

“De lezing is de aandachtige studie van de Schriften met een toegewijde geest. De meditatie is de zich met ijver toegelegde activiteit van het verstand, dat de verborgen waarheid onderzoekt met behulp van de eigen rede. Het gebed is een toegewijde gerichtheid van het hart naar God toe om zich van het kwade af te keren of het goede te verwerven. De contemplatie is de verheffing van de geest die boven zichzelf uitstijgt in God, terwijl ze de vreugden van de eeuwige zoetheid proeft.

De lezing zoekt naar de zoetheid van het gelukkige leven,
de meditatie vindt haar,
het gebed vraagt erom,
de contemplatie proeft haar.

Vandaar heeft de Heer zelf gezegd:
‘Zoekt en je zult vinden,
klopt en jullie wordt opengedaan’.
Zoekt door te lezen en jullie vinden door het mediteren,
klopt door te bidden en jullie wordt opengedaan door het contempleren.

De lezing brengt als het ware vast voedsel in de mond,
de meditatie kauwt en vermaalt het,
het gebed verkrijgt er smaak van
en de contemplatie is de zoetheid zelf die verblijdt en vitaliseert.

De lezing in de schors,
de meditatie in het merg,
het gebed in de vraag van het verlangen,
de contemplatie in het genieten van de verkregen zoetheid”.

De lectio: aandacht voor en toewijding aan de tekst

De eerste stap is de *lectio*, de lezing van de tekst. Wanneer Guigo spreekt over ‘aandachtige studie van de Schriften met een toegewijde geest’, begint hij dus met een ontvankelijke, open en aandachtige grondhouding, waarin je je losmaakt van de dagelijkse bezigheden die zijn aandacht opeisen.

Dat is het begin van alle meditatie. Er moet iets van een breuk zijn om de gewone levensroutine te kunnen loslaten en tijd en ruimte te maken voor een geestelijke oefening. En daar moet ook een reden of motivatie voor zijn. Het zou ermee kunnen beginnen, dat er een zekere onrust in je leven is, die maakt dat je op zoek gaat.

Zoeken

Want dat is het tweede dat Guigo noemt: het zoeken. Naar wat weet je nog niet. Misschien is er niet meer dan een ongearticuleerd besef. Geef deze onrust de ruimte, redeneer haar niet weg en vindt niet te snel een oplossing. Laat de diepere lagen van je tot spreken komen en besef dat dat tijd en ruimte vraagt. Begin niet pas met de *lectio divina* als je meent alles te weten, maar maak gewoon heel bescheiden en klein een beginnetje in de drukte van je alledaagse leven. Geef het een kans en kijk met verwondering naar binnen wat er gebeurt en vooral naar wat er zich bij je aandient. Ga dat (onder)zoeken.

Onrust

Voor de meeste mensen is dan de schok van de innerlijke onrust groot. Als je stil gaat worden, besef je pas diep hoe druk het in je hoofd is. Dat is geen prettige ervaring, maar is wel normaal in onze drukke wereld. Laat deze extra onrust juist een aansporing zijn, te beseffen hoe je de stilte echt verlangt. Het duurt meestal vrij lang voordat er een zekere

rust komt en dat kan ook zeker niet zonder je leven anders in te richten. Ieder wéét diep van binnen waar het in zit, wat je te doen en te laten hebt. Al zoekend, stem je je steeds beter af op wat zich innerlijk aandient. Vertrouw op de zelfhelende werkzaamheid van je ziel.

Vast voedsel in de mond

Dat is het derde dat Guigo noemt in de eerste stap van de *lectio*. De (korte)Bijbeltekst wordt het liefst hardop gelezen zodat de tekst gehoord wordt. Ook kan men een aansprekend deel van de tekst op het ritme van de ademhaling inwendig of hardop reciteren en in het lichaam laten resoneren. De tekst wordt je hierdoor meer eigen en roept vaak andere teksten uit het geheugen op die in de meditatie meegenomen kunnen worden. Zo komt het vaste voedsel binnen om verteerd te worden en opgenomen in het lichaam en zo zijn werking te doen.

Uit de tijd vóór de boekdrukkunst was het heel gewoon grote delen van belangrijke boeken en dus vooral ook de Bijbel uit het hoofd te leren, of zoals de Engelsen dit zo mooi uitdrukken: 'learning by heart'. De monniken van alle eeuwen kenden grote delen van de Bijbel uit het hoofd en in hun hart. Wanneer je teksten voor jezelf prevelt, ga je ook associatiever met de tekst om, woorden en beelden roepen weer andere op, je verbeeldingskracht wordt geprikkeld en je gaat samenhangen zien. De beeldenrijkdom van de Bijbel komt beter tot zijn recht in deze wijze van omgang ermee. Door de antieke gewoonte van het hardop lezen, hoorde je zelf de gesproken woorden via de omweg van buiten tot je komen. Je proeft de gevoelsmatige klank van de woorden die je binnen laat komen. Steeds zit er een kantelmoment in van actief naar passief. Ik denk na, voluit actief met alle verstandelijke en wetenschappelijke vermogens en instrumenten, maar laat dan ook weer los om te zien wat die woorden met mij doen, omdat die woorden niet meer mijn eigen woorden zijn, maar de stem van de levende God die mij vormt, de vernieuwende Geestkracht die mij transformeert tot het 'beeld van God'.

Kort overzicht van de volgende drie treden

De tweede stap is de *meditatio*, de meditatie, innerlijke overweging van de tekst en beschouwelijk stilstaan bij wat treft. De tekst krijgt hier een persoonlijk karakter, daalt van hoofd naar de diepte van het hart.

De derde stap is de *oratio*, het bidden. Het overdenken gaat over in een dialoog. Dit is een essentiële voortgang van de beweging van buiten naar binnen. De tekstwoorden worden tot gebed en voeren je in in de relatie met de Eeuwige.

De vierde stap is de *contemplatio*, de contemplatie, het proeven van God zonder meer, het zuivere zwijgen. Het gebed kan hier woordeloos over gaan in verstilling, tot rust komen in Gods aanwezigheid die gekleurd wordt door wat er net is ervaren in lezing, overdenking en gebed.

Na de oefeningen van de vorige drie stappen die je zelf gezet hebt, kan deze slechts door God geschonken worden en in genade ontvangen worden. Ik word ingeleid in het stille geheim van God, een louter één zijn met God, één met alles wat is, waarin ik ten diepste mezelf ben.

Jos de Heer