

## Gefeliciteerd!

Dit boek gaat  
je helpen om  
**MEER**  
uit de Bijbel te  
halen op een  
**BEELDENDE**  
manier.



# INHOUD

## 8 Inleiding

*Lianne van Dijk interviewt Marijke ten Cate*

## 10 Hoofdstuk 1

### **Wat is lectio divina?**

*Lianne van Dijk*

## 13 Hoofdstuk 2

### **Waarom lectio divina?**

*Lianne van Dijk*

## 16 Hoofdstuk 3

### **Hoe werkt lectio divina?**

*Lianne van Dijk*

## 22 Hoofdstuk 4

### **Lectio divina in beeld**

*Marijke ten Cate*

## 40 Hoofdstuk 5

### **Veertig keer lectio divina**

*Marijke ten Cate en Lianne van Dijk*

# INLEIDING

*Lianne van Dijk interviewt Marijke ten Cate*

Lectio divina wordt door veel mensen geassocieerd met woorden: je focust op een tekst, een vers, een zin, en probeert vervolgens in woorden te vatten wat dat stukje uit de Bijbel voor jou betekent. Voor mij als schrijver is dat ook hoe het vaak werkt; niet alleen met lectio divina, maar in mijn manier van denken als geheel. Zo anders is dat voor Marijke ten Cate, illustrator en bedenker van dit boek! Zij benadert de Bijbel vanuit een andere hoek en komt daardoor tot de prachtigste beeldende verwerkingen. Ik vroeg haar hoe haar manier van lectio divina tot stand is gekomen.

*Marijke, wat is jouw ervaring met lectio divina?*

‘Met een klein groepje vriendinnen houden we al vijftien jaar regelmatig inspiratieavonden, waar we lief en leed delen en ook bidden voor elkaar. Omdat wij een vorm zochten, die meer stilte en verdieping zou geven aan de avonden, zijn we aan de hand van een boekje samen lectio divina gaan doen. Dit vond ik zo leuk om te doen dat ik het ook als vorm ben gaan gebruiken voor mijn eigen stille tijd. Dat gaat met ups en downs, want ik ben van mezelf enorm druk en zit zelden stil. Juist voor mij is zo’n vaste vorm als lectio heel helpend bij het bijbellezen, en vooral ook in combinatie met mediteren en stil worden. Ergens zoek ik altijd de weg naar echte verbinding met God, en lectio helpt mij daarbij.’

*Hoe ben je op het idee gekomen om lectio divina te combineren met schilderen en tekenen?*

‘Toen ik een periode heel ziek was, had ik er niet genoeg aan om alleen woorden op te schrijven in een dagboek. Het gevoel was te groot om te verwoorden. En juist in tekenen – mijn taal – kon ik wel mijn ei kwijt. Met de intentie om de diepte op te zoeken, ben ik toen gaan

tekenen bij lectio divina. Het liep in die tijd allemaal een beetje door elkaar heen. Eerst waren het kleine krabbeltjes in een dagboek, gewoon met pen en een kleurpotlood. Op een gegeven moment ben ik ook in mijn atelier, waar alle schilder- en tekenmaterialen staan, aan de slag gegaan. Dat was tijdens een korte sabbatical. Daar zijn de illustraties uit voortgekomen, die in het dagboekgedeelte van dit boek staan.'

*Wat voegt de stap van het verbeelden voor jou toe aan lectio divina?*

'Kunst past volgens mij bij uitstek bij lectio divina, omdat de indrukken en de inzichten die je krijgt, in een vorm gegoten willen worden. Je hebt een verwerking nodig. Daarvoor zijn muziek en gedichten, maar ook beeldend werk heel geschikt. Wat ik niet met woorden kan uiten, komt eruit in beelden. En soms voelt het alsof het niet uit mezelf komt, maar alsof het vanzelf gaat terwijl ik er eigenlijk bij sta te kijken. Juist in het vrije werk dat lectio divina voor mij is, heb ik regelmatig deze ervaring. Dat is heel erg mooi, daar kan geen therapie tegenop.'

*Wat zou je aan de lezers van dit boek mee willen geven?*

'Wat Picasso zei: Alle kinderen worden geboren als artiest. De kunst is om een artiest te blijven, wanneer we opgroeien. We zijn van kinds af aan op school vaak al zo geconditioneerd op het gebied van creativiteit. Het begint al met binnen de lijntjes kleuren, en daarna het serieuze werk: lezen, schrijven, lineair denken. Ik vind dat armoede. Veel mensen gebruiken ook op hun werk vooral hun cognitieve vermogen. Gelukkig haal je als christen inspiratie uit de bijbel, waar het gaat over verhalen, bovennatuurlijke zaken, geloof, ongrijpbaarheid, kwetsbaarheid ... Ik wil iedereen uitdagen om zijn of haar geloof te koppelen aan creativiteit. Misschien kan dit boek je helpen om je een mooie, verdiepende, persoonlijke manier van bijbel-lezen eigen te maken. Een manier waarbij jij jezelf durft uit te dagen om buiten de lijntjes te kleuren in alle opzichten. Ik wens iedereen die met dit boek aan de slag gaat, heel veel mooie uurtjes met God en inspiratie door de heilige Geest, op een nieuwe, frisse manier.'



# 1 | WAT IS LECTIO DIVINA?

*Lianne van Dijk*

Bijbellezen is voor veel mensen een (goede) gewoonte. In de ochtend of juist in de avond, aan tafel of in bed, de Bijbel heeft vaak een vaste plek in het ritme van alledag. Of ... soms ook niet. Soms schiet het bijbellezen er juist bij in, en is het een van de vele dingen die moeten worden afgevinkt van een eigenlijk al veel te vol takenlijstje.

Bijbellezen – vaste prik of niet – kan dan zomaar iets worden wat we in hetzelfde tempo doen als alle andere taken van de rest van ons leven: al rennend en vliegend. We moeten namelijk wel efficiënt en effectief bezig zijn, zo houden we onszelf vaak voor. Daarom lézen we teksten soms niet zozeer, we scánnen ze liever. Wij zoeken naar de gedeelten die voor ons belangrijk zijn, naar het snippertje informatie dat precies genoeg is om verder te kunnen. Dat doen we met het nieuws, online artikelen, berichten op sociale media, en soms dus ook met bijbelteksten. Niet omdat wij ze niet op waarde schatten, maar omdat wij er nu eenmaal gewend aan zijn geraakt om op die manier te lezen.

Maar de Bijbel is natuurlijk niet zomaar een boek. Het is een geïnspireerd boek, met woorden en zinnen die ons in contact brengen met God. God wil namelijk graag met ons omgaan, tot ons spreken en ons leiden. Daarvoor is het wel nodig dat wij op Hem afstemmen, dat wij ons openstellen voor zijn stem en tijd doorbrengen in zijn aanwezigheid.

Een van de manieren om dat te doen, is lectio divina. Dit is een eeuwenoude manier van biddend bijbellezen, die in eerste instantie werd beoefend door woestijnvaders. Zij trokken vanaf de derde eeuw de woestijn in om de stilte en de eenzaamheid op te zoeken

en zich helemaal onder te dompelen in de Schrift. Door lectio divina stelden zij zich open voor de ontmoeting met God en voor zijn leiding in hun leven. Deze manier van bijbellezen kreeg later een plaats in de kloosters en wordt tot op de dag van vandaag op allerlei plekken toegepast.

De letterlijke betekenis van *lectio divina* is 'goddelijke lezing'; het is een manier van lezen die niet uitgaat van je verstand maar van je hart, die gericht is op ontvangen en ontmoeten in plaats van op verklaren en begrijpen. Dat betekent dat je, net als de woestijnvaders vele eeuwen geleden, de bijbelteksten leest, voorleest, herleest, betreft op jezelf en erover spreekt met God, om zo de woorden werkelijk bij je binnen te laten te komen en te verwerken.

Door een monnik uit de twaalfde eeuw, Guigo II de Kartuiser, werd die manier van lezen voorgesteld als een ladder met vier treden:

#### *Lectio*

het **lezen** en herlezen van de tekst

#### *Meditatio*

het **mediteren**, de tekst laten inwerken op je gedachten, herinneringen en verlangens

#### *Oratio*

het **bidden**, met God in gesprek gaan over de betekenis van de tekst voor jouw leven

#### *Contemplatio*

het **aanschouwen**, stil zijn in Gods aanwezigheid



Hij koppelt die vier stappen aan een uitspraak die Jezus doet in de Bergrede: 'Vraag, en jullie zal gegeven worden. Zoek, en je zult vinden. Klop, en er zal voor je worden opengedaan.' (Matteüs 7:7) Tijdens de *lectio* vraag en zoek je, tijdens de *meditatio* vind je, tijdens de *oratio* klop je en tijdens de *contemplatio* wordt er opengedaan. (In hoofdstuk 3 lees je meer over hoe deze stappen er in de praktijk uit kunnen zien en hoe je een extra stap kunt toevoegen.) De vier onderdelen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden; elke stap bereidt voor op de volgende stap en gaat daar soms haast ongemerkt in over. Elke trede heeft zijn eigen functie in het grotere geheel. 'Grote stappen, snel thuis', heeft in *lectio divina* dus geen zin. Je wordt uitgenodigd om de tijd te nemen voor de Bijbel, voor God, voor jezelf. En dat is geen eenmalig proces; je kunt het onderdeel maken van je leven, een terugkerende manier om in stilte je hart te openen voor Gods stem.

*Lectio divina* is dus een manier van bijbellezen; tegelijk is het veel meer dan dat: het is jezelf de tijd en de ruimte gunnen om een bijbeltekst in alle rust tot je te laten spreken, om open te staan voor de ontmoeting met God en zo steeds meer een antenne te krijgen voor zijn stem in jouw leven.



## 5 | VEERTIG KEER LECTIO DIVINA

*Marijke ten Cate en Lianne van Dijk*

### *En dan nu echt van start!*

In dit dagboek vind je veertig bijbelgedeelten die je kunt gebruiken voor jouw lectio divina. Daarnaast staan er dagelijks drie ideeën, tips of handreikingen:



Bijbel



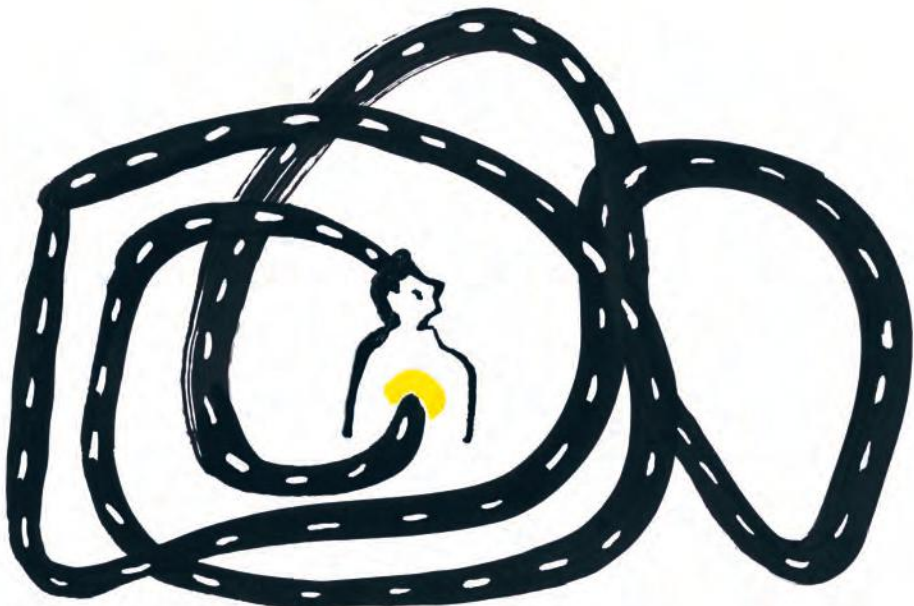
Meditatie



Beeldend

Deze informatie kan jou op gang helpen, maar voel je vrij om de ideeën naast je neer te leggen. Het gaat tenslotte om jouw inspiratie, jouw band met God en jouw creativiteit!

Tussen de dagboekpagina's door staan ter inspiratie verbeeldingen van Marijke bij diverse bijbelteksten.





### **Gebruik dit lijstje als leidraad tijdens jouw lectio divina**

1. Word stil. Luister vijf minuten alleen naar jouw ademhaling.
2. Stel je open voor God en vraag om zijn leiding door de Geest.
3. Lees het aangegeven tekstgedeelte langzaam hardop. Herlees de tekst daarna nog enkele keren, eventueel hardop.
4. Laat de woorden bij je binnenkomen en ga na of er een zin is, die je raakt. Het mag ook een enkel woord zijn.
5. Schrijf die zin of dat woord op. Sta stil bij de reden waarom de woorden je raken en welke gedachten, herinneringen of verlangens ze bij je losmaken.
6. Stel je open voor wat God met deze tekst tegen jou wil zeggen. Luister.
7. Dank God en vertel Hem wat je hoopt en verlangt.
8. Wees stil in Gods aanwezigheid en rust uit bij Hem.
9. Verwerk jouw gedachten op een tekstuele of beeldende manier.
10. Verbind een praktische betekenis aan jouw nieuwe inzicht(en) en volg dit op in jouw leven.

# ONTMOETING

## 1. Ik zoek naar U - Psalm 63:2-6

*U bent mijn God, ik zoek naar U,  
mijn ziel heeft dorst naar U,  
mijn lichaam smacht naar U,  
dor als een land dat snakt naar water.  
Zo kijk ik naar U uit in uw heiligdom,  
uw kracht en uw heerlijkheid wil ik aanschouwen.  
Uw liefde is mij liever dan leven,  
mijn lippen zingen van U.  
Zo wil ik U prijzen mijn leven lang,  
met geheven handen uw naam herhalen.  
Dan heb ik de weelde die mijn hart begeert  
en juichen mijn lippen van U.*



‘Heiligdom’ verwijst in de Bijbel vaak naar de tempel, maar ook in jouw omgeving kan een plek ‘heilig’ voor je worden, doordat jij er tijd doorbrengt met God. Een volk, een voorwerp of een gebied is heilig, wanneer het speciaal wordt afgezonderd voor God en aan Hem is toegewijd.



Wat kun jij doen om de plek waar jij mediteert, te onderscheiden van andere plekken, en zo een speciale plaats te maken voor de tijd die je doorbrengt met God?



Om het verlangen en de zoektocht uit Psalm 63 te verbeelden, kun je gebruikmaken van de tekentips over vormen op pagina 37.



HOE LANG NOG, HEER?  
VERGEET U MIJ VOORGOED?  
HOE LANG NOG VERBERGT  
U UW GELAAT VOOR MIJ?

**MEDITATIE BIJ PSALM 13:2-5**

*Kleurpotlood, ecoline en oliepastel*

## 14. Gehuld in een mantel van heil – Jesaja 61:10-11

*Ik verheug mij uitbundig vanwege de HEER,  
ik jubel en juich om mijn God,  
want Hij heeft mij bekleed met gewaden van redding,  
mij gehuld in een mantel van heil,  
zoals de bruidegom een kroon opzet  
en de bruid zich met haar juwelen siert.  
Want zoals de aarde groen voortbrengt  
en een tuin het opgenomen zaad laat ontkiemen,  
zo laat de Heer GOD uw heil ontkiemen,  
uw luister voor het oog van alle volken.*




Om een tekst beter voor je te zien, kun je alle concrete onderdelen die aan de orde komen (mensen, plekken, voorwerpen), markeren of op een rijtje zetten. Zo komt de tekst gemakkelijker tot leven.



Misschien ben je vandaag niet in een jubelstemming. Het kan je dan helpen om je tóch op de beloften van God te richten en daar blijdschap in te vinden. Lukt dat niet, dan kun je jouw lectio divina gebruiken om in stilte bij God te zijn.



Je zou bij deze tekst één zin kunnen nemen als uitgangspunt. Welke zin blijft hangen tijdens jouw meditatie van vandaag?



MAAR OOK IN HET VUUR WAS DE HEER NIET.  
OP HET VUUR VOLGDE HET SUIZEN VAN EEN ZACHTE BRIES.  
ZODRA ELIA DIT HOORDE, BEDEKTE HIJ ZIJN GEZICHT  
MET ZIJN MANTEL, GING NAAR BUITEN EN BLEEF  
STAAAN BIJ DE INGANG VAN DE GROT.

**MEDITATIE BIJ 1 KONINGEN 19:9-14**

*Oost-Indische inkt, pastelkrijt, kleurpotlood en aquarelverf*