

# Lectio Divina laat mens God weer hoor



**Freddie Schoeman** is leraar van die gemeente Lyttelton-Oos en Diensleier vir Aanbidding in die Oostelike Sinode.

*Die skape luister na die herder se stem. Hy roep sy skape op hulle name en lei hulle uit.*

*<sup>4</sup> Wanneer hy al sy skape uitgebring het, loop hy voor hulle uit, en die skape volg hom, omdat hulle sy stem ken.*

*<sup>5</sup> Hulle sal nooit 'n vreemde volg nie maar van hom af weghardloop, omdat hulle nie die stem van vreemdes ken nie” (Joh10:3b-5).*

Ons leef in 'n wêreld wat selde stil is. Geluide en klanke vul ons daaglikse wêreld al hoe meer. Elkeen wil sy of haar stem laat hoor.

Ons hoor die stemme van mense óm ons, maar ook die stemme van mense ver van ons deur die radio of TV. Selfone herinner ons gereeld dat iemand met ons wil praat, of dalk reeds met ons gepraat het deur 'n teks- of stemboodskap. Mense eis ons aandag op met dinge wat hulle aan ons wil verkoop, hetsy hulle opinie of 'n bepaalde produk.

Verder is daar ook die “geraas” van

ons eie gedagtes. Ons praat konstant met onself. Hierdie selfgesprek hou selde op.

Dit raak al hoe moeiliker vir ons om God se stem te hoor.

Die vraag is dus: Hoe kan ons *God* se stem leer ken? Hoe kan ons God se stem hoor tussen al die ander geraas wat ons wêreld binnedring? Hoe weet ons hoe klink God se stem?

Uit die tyd van die vroeë Christendom kom 'n metode wat ons as moderne mense met groot vrug kan gebruik. Dit is 'n metode wat 'n gesprek tussen ons en God wil fasiliteer. Eintlik is dit maar net 'n steierwerk totdat ons geleer het hoe klink God se stem, sodat ons dit kan onderskei tussen al die ander stemme wat ons elke dag hoor.

Dit staan bekend as die *Lectio Divina*, of “Goddelike lees”. In hierdie manier van lees word die Bybel baie ernstig opgeneem as die geïnspireerde Woord van die Here.

Ons kan vyf fases onderskei:

## **Fase een: Voorbereiding**

Kies 'n kort gedeelte uit die Woord. Dit moet verkieslik nie meer as tien verse wees nie. 'n Goeie gedeelte om mee te begin, is Lukas 10:38-42. Sit gemaklik op 'n stoel met regop rugleuning (byvoorbeeld 'n eetkamerstoel). Ontspan deur 'n tyd lank diep asem te haal en te konsentreer op jou asemhaling.

## **Fase twee: Lectio (Lees)**

Lees die gekose gedeelte twee maal rustig deur. Met 'n derde lees begin dan let op 'n woord, 'n frase, 'n sin of 'n vers wat jou opval.

Jy hoef nie te dink oor die rede waarom hierdie spesifieke gedeelte jou aandag getrek het nie. Die Gees kies dit as 't ware vir jou. Plaas hierdie gedeelte waarop die Gees jou aandag gevestig het in jou agterkop vir latere gebruik.

## **Fase drie: Meditatio (nadink)**

Psalm 1 moedig gelowiges aan om die Woord van die Here “dag en nag” te oordink. Só word dit deel van ons lewe.

Die eerste saak waaroor ons nadink, is egter nie die Woord self nie, maar eerder oor die sake wat ons aandag in ons daaglikse lewe vereis. Hier dink ons doeltreffend aan alles wat ons in die hede bekommerd maak, bly maak, opgewonde maak, of vul met vrees of angs – alles wat op die een of ander manier ons bewussyn binnedring. Dit kan 'n saak wees wat ons as gesin raak, finansies, werksituasie of toekomsplanne.

Nou haal ons die woord, frase of sin uit die Woord wat ons in ons agterkop tydens die vorige fase gebêre het uit, en bring dit in verband met ons lewe. Wil die Here vir ons iets sê deur sy Woord? Dit kan enige een of meer van die volgende wees:

- 'n Trooswoord.  
Dikwels wil die Here ons net weer verseker van sy liefde en teenwoordigheid. Hy wil ons baie maal net kom bemoedig in 'n moeilike tyd in ons lewe, sonder om noodwendig iets groots en belangriks vir ons te sê.
- 'n Opdrag wat ons moet uitvoer.  
Dalk wil die Here hê dat ons iets baie spesifiek moet gaan doen: Iemand skakel of besoek om hulle te bemoedig of te vertroos, of dat ons ons lewe anders inrig sodat daar tyd vir Hom in ons daaglikse program is.
- 'n Saak in ons lewe wat ons moet regmaak.  
Dit kan wees dat die Here ons aandag vestig op iets wat lank al aandag vereis en wat besig is om lewensvreugde weg te neem.
- Hulp met 'n besluit wat ons moet neem.

Ons staan dikwels voor moeilike keuse in ons lewens en 'n tydige Woord van die Here kan ons dalk net help om die regte besluit te neem.

• Insig in 'n moeilike of gewigtige saak. Deur sy Woord wil die Here ons soms help om tot nuwe begrip te kom van iets waaroor ons wonder, of dikwels al baie vrae gevra het.

Die gebeur nie elke dat die Here met ons praat nie. Ons kan Hom immers nie daartoe dwing nie. Soms is die Here stil.

Wanneer dit gebeur, aanvaar ons dit en wag ons net eenvoudig op Hom. Ons moet dus nie ontsteld word en wonder oor die kwaliteit van ons geestelike lewe wanneer ons die dag niks hoor nie!

#### **Fase vier: *Oratio* (gebed)**

Wanneer iemand met ons praat, moet ons normaalweg reageer. Wanneer die Here met ons praat, is dit nie anders nie.

Ons reageer in gebed op wat die Here in fase drie vir ons gesê het. 'n Spontane reaksie op die Woord van die Here wat tot ons gekom het, is hier gepas.

Hier is ook geleentheid om in gesprek met die Here te gaan. Ons kan ons harte voor Hom uitstort en ons besware, vrese en vrae teenoor Hom lug. Dit is nie 'n teken van ongelowigheid wanneer ons selfs vir die Here kwaad word en ons griewe na Hom toe bring nie (lees byvoorbeeld Psalm 13).

Eerlike, opregte gebed bou ons verhouding met die Here en help om ons fyn in te stel op die stem van die Here.

#### **Fase vyf: *Contemplatio* (stilwees)**

Die Engelse woord "contemplate" beteken soms "nadink". Dis nie wat hierdie bedoel word nie. Die laaste fase van die *lectio divina* is by verre die belangrikste fase. Ons moet dit dus reg verstaan.

Die stilwees-fase beteken presies dit: om stil te wees in die teenwoordigheid van die Here. Dit behels dat ons ons volle aandag op die Here se stille aanwesigheid sal vestig. Hier is geen woorde of gedagtes van pas nie.

Hoe kan ons ons gedagtegang afsluit? Ons moet aanvaar dat dit nie moontlik is nie. Gedagtes sal konstant en gereeld ons bewussyn binnekom. Dit is wat ons met die gedagtes doen wat belangrik is.

Hoe kan ons ons gedagtegang afsluit? Ons moet aanvaar dat dit nie moontlik is nie. Gedagtes sal konstant en gereeld ons bewussyn binnekom. Wat ons egter met hierdie gedagtes doen is wat belangrik is. Verbeel jou dat jy in 'n rivier onder die water is. Bo jou is daar 'n klomp goed wat verby dryf (jou gedagtes). Dit kan boomstompe wees of dit kan dalk bote wees. Wat ons nie moet doen nie is om aan 'n boomstomp vas te hou of in een van die bote te klim. Ons

moet toelaat dat dit verby dryf en dieper insink in die dieptes van die water.

Net so moet ons toelaat dat die gedagtes wat ons bewussyn binnekom "verby dryf". Ons hoef nie angstig hieroor te raak nie. Elke keer as 'n gedagte by ons opkom, hernu ons net ons fokus op die Here se teenwoordigheid en laat toe dat die gedagte weer weggaan. So "sink" ons al hoe dieper in kontemplasie.

Dit help soms om 'n woord soos "liefde", "Gees", "Vader" of "vrede" te gebruik om ons telkens waar ons sit, saggies te herinner aan die Here se teenwoordigheid. Elke keer wanneer gedagtes verby kom, sê ons die woord saggies, sodat ons net weer bewus kan word van die feit dat die Here by ons is.

#### **Afsluiting**

Sluit af met die "Ons Vader"-gebed. Sê dit hardop sodat dit jou kan help om te terug te keer na die "gewone" lewe.

Die beoefening van die *lectio divina* is 'n geestelike gewoonte wat met tyd makliker word. Hoewel dit 'n baie eenvoudige metode is, neem dit 'n geruime tyd om dit deel van jou daaglikse bestaan en roetine te maak. Vir baie is dit nou al 'n onontbeerlike deel van hulle verhouding met die Here en getuig hulle van die groot vrug wat die *lectio divina* in hulle lewe na vore bring.

---

The Naked Now: learning to see as the mystics see

Outeur: Richard Rohr. 2009

Uitgee deur The Crossroad Publishing Company

"Good religion is always about seeing rightly: 'The lamp of the body is the eye; if your eye is sound, your whole body will be filled with light,' as Jesus says in Matthew 6:22. How you see is what you see.

And to see rightly is to be able to be fully present – without fear, without bias, and without judgement. It is such hard work for the ego, for the emotions, and for the body, that I think most of us would simply prefer to go to church services."

"Poor God has always seemed to have a very hard time showing love or mercy to sinners, despite the fact that, according to Jesus, it is God's very job description." – Rom 3:9

(Aanhalings uit: *The Naked Now*)