



## Christelijke Spiritualiteit Etappe 4 Kloosterpad Groningen Schiermonnikoog Ter Apel

### 1. Spiritualiteit in het klooster.

1. [Regel van Benedictus](#) was de invloedrijkste van alle Kloosterregels
2. Hoe monniken leven wordt heel erg bepaald door deze kloosterregel. Dat is eigenlijk een soort handleiding voor het leven in het klooster. Belangrijkste kenmerken:
3. Ascetisch leven; of ook wel eenvoudig leven van arbeid en gebed en ontzegging van veel van het aardse leven; celibatair leven en afzien van privébezit, wonen in een woon- en werkgemeenschap
4. Getijdenritme van werk en gebed:
  1. De oorspronkelijke opzet van Benedictus.
    - De metten gedurende de nacht, om middernacht.
    - De lauden rond zonsopgang
    - De priem rond 6 uur
    - De terts rond 9 uur
    - De sext rond 12 uur
    - De none rond 15 uur
    - De vespers rond 17 uur
    - De completen rond 20 uur.
  - 2. Modernere versie:
    - Een inleidend gebed dat gebeden wordt voor de eerste dienst
    - De metten worden nu de "lezingendienst" genoemd.
    - De lauden of het morgengebed
    - De priem is afgevoerd.
    - De terts, sext en none zijn samengevoegd tot het "middaggebed", hoewel ze ook nog afzonderlijk kunnen worden gebeden.
    - De vespers of het avondgebed
    - De completen of de dagsluiting.
5. Lectio Divina; heilige lezing.

Lectio divina is bijbellezen met je hart, luisterend naar wat Gods Geest op dat moment wil zeggen en doen in jouw leven. Lectio divina kent vier stappen:

  - lezen (lectio) – je leest de korte bijbeltekst herhaaldelijk en zorgvuldig, op zoek naar de woorden die je op dit moment speciaal raken
  - mediteren (meditatio): je denkt na over die woorden en verbindt ze met je leven, je ervaring, je gevoel
  - bidden (oratio): je spreekt met God en zegt wat er in je leeft
  - rusten (contemplatio): je bent aandachtig stil in Gods aanwezigheid.

### Lectio Divina oefening.

Lectio Divina is een spiritualiteitsmethode die in veel kloosters wordt gehanteerd.

Hieronder staan de stappen beschreven voor de lectio divina. Probeer vertrouwd te raken met deze stappen, oefen je erin en gun jezelf de ruimte om te experimenteren. Gaandeweg zul je gaan merken dat je als vanzelf je eigen lees- en belevingsproces kunt volgen. Op de afzonderlijke stappen hoeft u dan niet meer te letten. Spreken over 'stappen' kan overigens verraderlijk zijn. Lectio divina valt niet in een stappenplan te vatten. Bij lectio divina gaat het om een stille, biddende omgang met de tekst. De tekst is niet meer een voorwerp, een object. Veeleer laat jij je lezen door de tekst (zie Hebr. 4,13). Je probeert al lezende in te dalen tot op zielsniveau, dat wil zeggen: tot openheid te komen voor Degene die door de tekst heen tot je spreekt. Vandaar uit kun je je leven (op)nieuw oppakken.

Lectio divina is meer een manier van lezen en leven dan een bepaalde leesmethode in een x-aantal stappen. De methode en de stappen zijn slechts een hulpmiddelen om op het spoor te komen waar het bij lectio divina werkelijk om gaat.



*Stap 0: Ik ben er, God is er – de basishouding.*

**Aanwezig komen**

*Zitten / ademen / bij jezelf wonen/ je*

*'binnenkamer' ingaan (Mat. 6,6)*

*Hou deze basishouding levend gedurende de hele lectio*

*Stap 1: De tekst*

**Wat staat er?**

*De tekst lezen en herlezen, ontvankelijk*

*en open de tekst tot je laten spreken.*

*Stap 2: Ikzelf*

**Wat raakt me?**

*De tekst lezen, nu met aandacht voor je eigen ervaring.*

*Laat de tekst los, laat het Woord/woord dat jou raakt zijn*

*werk doen in jou, volg de uitwerking, het proces dat op gang komt.*

*Stap 3: God*

**In gebed**

*Alles loslaten, stil vallen.*

**Afronden:** *Wat geeft deze lezing mij, welk vervolg vraagt dit?*

LECTIO-TEKST (voorbeeldtekst – je kunt zelf een andere tekst kiezen)

Het woord van God is levend en krachtig.

Het is scherper

dan een tweesnijdend zwaard

en dringt door tot het raakpunt

van ziel en geest,

van gewrichten en merg.

Het ontleedt de bedoelingen en gedachten van de mens.

Geen schepsel is voor Hem verborgen,

alles ligt open en bloot voor zijn ogen.

*Hebreeën 4, 12-13*