

Psalmen lezen met je hart





# PSALMEN LEZEN MET JE HART



WILLEMIJN DE WEERD

Psalmen lezen met je hart  
De Weerd, W.

ISBN gebonden boek 978-94-64250-89-3  
NUR 707  
C-NUR 001

Ontwerp omslag: Studio Nijenhuis  
Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje

Alle bijbelteksten in deze uitgave zijn afkomstig  
uit de Herziene Statenvertaling,  
© 2010/2016 Stichting HSV, tenzij anders vermeld.

© 2023 Sestra, onderdeel van  
Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden.

[www.sestra.nl](http://www.sestra.nl)  
[www.jongbloedmedia.nl](http://www.jongbloedmedia.nl)

## Inleiding – Rusten bij God

Stil, het is helemaal stil.

Ik zet mijn mobiel uit en steek een kaars aan in mijn kloosterkamer. *Rusten bij God*, schrijf ik in mijn schrift. Het is iets waarmee ik aan de slag wil.

Een gesprek met een vriendin over stille tijd was de trigger. 'Weet je wat ik vaak doe?' zei ze. 'Dan neem ik een tekst en dan mijmer ik er een half uur over. Heerlijk met een kop thee rusten bij God, dat is zo fijn.'

Op weg naar huis dacht ik over haar woorden na. Een half uur gewoon 'zijn', het is me al vaker opgevallen dat ik daar niet zo goed in ben. Nou ja, als het gaat om tijd met God. Hangen in mijn hangmat gaat me prima af. Mijmeren bij de kachel ook. Maar als ik stille tijd heb, dan gaat het vaak zo: Ik zet een grote bak koffie. Dan sla ik mijn Bijbel open en probeer in een half uur zoveel mogelijk te lezen. Vervolgens kijk ik in de *Studiebijbel* hoe het er in de grondtaal staat en welke lessen ik er uit kan leren.

Mijn stille tijd is actief. Ik bid. Ik lees. En ja, dat doe ik stil, en toch voelt het niet als 'stilte'. De radertjes in mijn hoofd draaien namelijk op volle toeren.

Het is prachtig om de Bijbel open te slaan en je te vullen met Zijn woorden. Net zoals ik het heerlijk vind om actief met mijn man, kinderen of vriendinnen op te trekken. Maar eigenlijk gaat er toch niets boven 'samen zijn'. Dat je op de bank zit en er niets

meer gezegd hoeft te worden. Of het moment dat je je kind op schoot neemt en het tegen je aan hangt. Ik verlang ernaar om op die manier bij God te zijn.

David gebruikt in Psalm 131 het beeld van een kind dat tot rust komt bij zijn moeder. Op die manier is zijn ziel ook tot rust en stilte gebracht. Regelmatig roept hij zijn ziel op om stil te zijn, om naar God te gaan.

Fascinerend vind ik het om te lezen hoe belangrijk het 'zijn' is in ouder-kindrelaties. Daar komt verbinding tot stand. Door te 'zijn' ontstaat een hechting die zo belangrijk is, dat die zelfs invloed heeft op bijna alle aspecten van het leven. Door te kijken naar wat belangrijk is voor kinderen in de relatie tot ouders, zien we scherper wat we nodig hebben in onze relatie met God. Rusten bij Hem is belangrijk.

Geen woorden, maar daden. Ik bedoel in dit geval dat ik daadkrachtig wil oefenen in het hebben van geen woorden). De dag nadat ik het gesprek met mijn vriendin heb gehad, start ik de dag met stilte. Heerlijk rusten bij God, ik kijk ernaar uit. Maar wat valt het tegen! Stil zijn is echt een klus. Ik probeer met mijn gedachten bij God te zijn, te luisteren ... maar voor mijn gevoel ben ik alleen bezig om mijn gedachten steeds weer terug te brengen bij Hem. Van alles schiet er door mijn hoofd, van: *dat moet ik nog op het boodschappenlijstje zetten*, tot: *ik heb nog steeds niet gereageerd op die app*. Na een half uur ga ik enigszins teleurgesteld aan het werk. *Misschien heb ik een ander hoofd*, bedenk ik dan, *en lukt het daarom niet*. Misschien heb ik dat actieve nodig om bij God te zijn. De volgende dag lees ik weer lekker veel, luister ik muziek, laat ik alle radertjes in mijn hoofd op volle toeren draaien, en dat voelt goed en vertrouwd. En tegelijkertijd laat het thema 'rusten bij God' mij niet meer los. Het is de reden waarom ik de stilte van het klooster heb opgezocht. Ik wil onderzoeken hoe ik meer kan rusten bij Hem.

# *Inhoud*

1. Oefenen	9
2. Aan de slag met lectio divina	13
3. Lectio divina in het gewone leven	17
4. En nu jij! 50 keer oefenen in lectio divina	21
Muziek die je kunt gebruiken als start voor lectio divina	29
Lectio divina – oefenpagina's	30





# 1. Oefenen

Ik heb een onderwijsachtergrond. Je wilt niet weten hoe vaak ik tegen kinderen heb gezegd: 'Je kunt niet alles in één keer. Je moet oefenen en geduld hebben. Je leert het vanzelf.' Maar ik zeg deze woorden bijna nooit tegen mijzelf. Dat is best jammer eigenlijk.

Toen mijn kinderen leerden fietsen zonder zijwieltjes, vond ik het niet meer dan logisch dat ze niet meteen wegfietsten. Dingen lukken niet in een keer.

In mijn kloosterkamer vraag ik me af: waarom dacht ik dat stil zijn in een keer zou lukken? Dat is eigenlijk toch ook niet logisch?

David moedigt in de Psalmen zijn ziel aan om stil te zijn. En zelfs in de stilte van het klooster oefent men al duizenden jaren om echt stil te worden. In eerste instantie had ik wat moeite met het woord 'oefeningen'. Oefenen klinkt alsof je het voor spek en bonen doet. Je tekent wat op een kladpapier, want je bent aan het oefenen, en als je er helemaal klaar voor bent, dan pak je een schildersdoek. Alle kladpapieren in de prullenbak zijn niets waard: het gaat om het doek. Ik wil het stadium kladpapieren overslaan, liever gelijk met het schilderdoek beginnen. Ik wil het kunnen, ik wil het niet leren.

Tegelijkertijd weet ik dat het zo niet werkt. In mijn schrijfwerk ontstaan de ideeën vaak als ik niets doe. Tijdens een wandeling of het ophangen van een wasje krijg ik ingevingen. Al die weggegooide

zinnen zijn ook niet voor niets geweest, ze brachten me uiteindelijk bij de tekst die gedrukt werd.

Oefenen is niet zinloos, het is nuttig.

En ik wil oefenen. Oefenen om bij God te zijn. Een paar jaar geleden zag ik een prachtige sculptuur gemaakt door Carla Veldhuis. Ze maakte het naar aanleiding van Psalm 139 en gaf het de naam: 'Gekend'. Het is een beeld van een Vader die zijn baby vasthoudt. De navelstreng van het kind is verbonden aan het Vaderhart. De manier waarop de Vader naar het kind kijkt, raakt me. Zo vol liefde, terwijl het kind niets indrukwekkends doet. Het ligt daar alleen te 'zijn'. Het doet me denken aan de momenten dat ik moeder werd. Ik kreeg een dochter in mijn armen en ik voelde zo veel liefde. Aan alles in mijn lijf merkte ik dat ik verbonden was met dit kleine mensje. Werd zij onrustig, dan werd ik het ook. Gaf ik haar voeding, waardoor ze weer tevreden was, dan voelde ik me ook blij. Onbewust waren we steeds aan het afstemmen op elkaar. Heel wat wetenschappers zijn gefascineerd door wat er allemaal in de hersenen gebeurt op deze momenten. Het schijnt dat de rechterhersenhelften continu aan het afstemmen zijn, en door dat afstemmen ontstaat een diepe connectie op hartsniveau.

Zouden we op zo'n manier ook afgestemd kunnen worden op God, wanneer we ons oefenen in het 'zijn'? Als ik het beeld van Carla een naam had mogen geven, had ik misschien wel voor het woord 'shalom' gekozen. Want ik zie zoveel shalom als ik naar dit beeld kijk. Shalom is een woord dat in onze taal vertaald is met 'vrede'. God wil ons Zijn shalom geven. Het gaat er dan niet om dat een fikse ruzie uitblijft, maar om iets veel diepers: een vrede die heel en compleet is.

Shalom is ook een opdracht: laat de shalom van God heersen in je hart (naar Kolossenzen 3:15). Ik heb zomaar het idee dat wanneer je met deze opdracht aan de slag gaat, je moet oefenen in 'nietsen', in zijn bij God, liggen in Zijn armen.

*Dicht bij u is het Woord,  
in uw mond en in uw hart.*

ROMEINEN 10:8



**Lectio divina** is een manier van bijbellezen met wortels in de vroege kerk, die vooral beoefend werd door woestijnvaders in Egypte en Syrië in de vierde en vijfde eeuw. Maar ook oude kerkvaders als Augustinus deden aan lectio divina. Deze manier van lezen is later in de monastieke traditie verder uitgewerkt en wordt tot op de dag van vandaag in kloosters geoefend. Het is door de eeuwen heen overgedragen als oefening om te **lezen met het hart**.



## 2. Aan de slag met lectio divina

'Ben je er klaar voor? Nou, dan gaat de tijd nu in.' Met het indrukken van de stopwatch zie ik de cijfertjes in rap tempo op het scherm voorbijvliegen. De DMT-toets ... ik heb hem regelmatig afgenomen bij kinderen. De leerling moet dan in drie minuten proberen zo snel en foutloos mogelijk te lezen.

Lectio divina is een manier van bijbellezing met wortels in de vroege kerk. Je zou deze manier van lezen de omgekeerde DMT-toets kunnen noemen. Het moet niet snel, maar langzaam. Het hoeft niet foutloos, het gaat om genade.

Bij deze methode lees je de Bijbel zoals je een liefdesbrief leest. Elk woord is voor jou. Het zijn woorden om te herhalen, te koesteren. En door ontvankelijk te zijn, sta je open voor dat wat de heilige Geest tegen jou wil zeggen. In mijn zoektocht naar echt stil worden, kom ik uit bij deze methode. Door de eeuwen heen is deze manier van biddend bijbellezen overgedragen van generatie op generatie.

Bij lectio divina gaat het niet om het lezen met je hoofd, maar om het lezen met je hart. Dat is ook letterlijk de betekenis van *lectio divina*. *Goddelijke lezing* of *Lezen met het hart*.

Ik wil hier niet mee zeggen dat lezen met je hoofd niet waardevol is. Het gaat om de balans.

Het is goed om de Bijbel te bestuderen. Hosea laat zien wat de gevolgen zijn wanneer we daarmee stoppen. 'Mijn volk gaat te

gronde door het gebrek aan kennis' (Hosea 4:6, NBG51). Maar waken over je hart is net zo belangrijk, want dat is de bron van leven (Spreuken 4:23). Prachtig dat God ons zelfs in het grote gebod laat zien dat het om de balans gaat. 'U zult de Heere, uw God, liefhebben met heel uw hart, met heel uw ziel, met heel uw kracht en met heel uw verstand, en uw naaste als uzelf' (Lukas 10:27).

Het feit dat stress en burn-out vandaag de dag volksziekte nummer 1 zijn, laat zien dat de balans in de westerse samenleving ver te zoeken is. Veel mensen zitten te veel in hun hoofd en maken te weinig connectie met hun hart en gevoel. Alleen daarom al lijkt die oude methode uit de vroege kerk en het klooster mij het onderzoeken meer dan waard.

Het gaat bij lectio divina om vier stappen:

1. **Lectio.** Je gaat lezen. En onder het motto 'less is more' ga je geen grote lappen tekst doornemen, maar slechts één of enkele teksten. Op die woorden ga je kauwen. Je onderzoekt of er een woord voor je uitspringt.
2. **Meditatio.** Oftewel: overdenken. Je gaat de woorden naast je leven leggen en het persoonlijk maken. Je gaat met je hart nadenken over de woorden die je hebt gelezen en Gods Geest vragen om inzichten over dat wat je las. Je kunt dit ook wandelend of schrijvend doen.
3. **Oratio.** Je brengt de tekst die je las in gebed. Dat is dubbel krachtig, want Gods Woord heeft kracht en het gebed ook.
4. **Contemplatio.** Bij deze laatste stap gaat het om de stilte, het stil zijn in Gods aanwezigheid. Denk aan een kind in de armen van zijn moeder. Het hoeft niets, het 'zijn' is genoeg.

Een 12e-eeuwse monnik, Guigo II de Kartuizer, legt lectio divina prachtig uit met woorden uit de Bergrede (Mattheüs 7:7): 'Bid, en u zal gegeven worden; zoek, en u zult vinden; klop, en er zal voor u opgedaan worden.' Hij zegt: 'Zoek door te lezen en je zult

vinden door het mediteren, klop door te bidden en je wordt opengedaan door het contempleren. Het lezen van de tekst legt het voedsel in de mond. Meditatie kauwt en verdeelt het. Bidden proeft de smaak ervan. Contemplatie is de zoetheid zelf die blij maakt en verfrist.'

Ik krijg zin om deze omgekeerde DMT-toets in de praktijk te gaan brengen en mij op die manier meer te oefenen in stil zijn.







---

---

---

---

---

---

---

Want hij zal zijn als een boom, geplant aan  
waterbeken, die zijn vrucht geeft op zijn tijd,



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



waarvan het blad niet afvalt;  
al wat hij doet, zal goed gelukken.

PSALM 1:3

---

---

---

---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

In vrede leg ik mij neer  
en meteen slaap ik in,



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



want U, HEER, laat mij wonen  
in een vertrouwd en veilig huis.

PSALM 4:9 (NBV21)

---

---

---

---

---

---

---

---





Als ik Uw hemel zie, het werk van Uw vingers,  
de maan en de sterren, die U hun plaats  
gegeven hebt,



---

---

---

---

---

---

---

---



wat is dan de sterveling, dat U  
aan hem denkt, en de mensenzoon,  
dat U naar hem omziet?

PSALM 8:4,5

---

---

---

---

---

---

---

---



*In het woord 'meditatie' zit het Latijnse  
werkwoord medeor, wat helen betekent. In  
de stilte geneest je onrustige hart. Meditatie  
maakt je innerlijk kalmer, reguleert je adem  
en zorgt voor minder stressgevoel.*

UIT: DE KRACHT VAN RUST, MIRJAM VAN DER VEGT

Gebed met woorden van Psalm 15:2  
(stijlvorm 'acrostichon' met het woord WIE.)

**W**ie mag wonen bij U en in Uw huis zijn?

**I**k wil eerlijk leven, doen wat goed is,  
zeggen wat waar is.

**E**n zijn waar U bent.

