

De SOLVAT-Bijbelleesmethode

Zes stappen van persoonlijk bijbellezen

Bijbellezen doen we aan de hand van zes stappen. De eerste letters van elke stap vormen samen het woord SOLVAT en staan voor:

1. Stil worden

Als je direct begint met het lezen van de Bijbel, dan is de kans groot dat er nog van alles door je hoofd spookt. Om God te kunnen laten spreken, zul je dus eerst zelf stil moeten worden. Dat begint al door er rustig voor te gaan zitten en een ontspannen houding aan te nemen. Het kan je ook helpen om eerst op te schrijven wat je allemaal bezighoudt of wat je nog moet doen. Hoe dan ook: neem bewust de tijd om stil te worden en maak letterlijk en figuurlijk ruimte voor God in je leven.

2. Open handen

Bid – voordat je de Bijbel gaat lezen – om Gods nabijheid en de hulp van de Heilige Geest. Dat is geen christelijk foefje ofzo, maar daarmee laat je daadwerkelijk zien dat het je alleen niet lukt om te begrijpen wat God in Zijn Woord te zeggen heeft. Vandaar: open handen, om los te laten wat je bezighoudt en om te ontvangen wat God geeft!

3. Lezen

Je leest het bijbelgedeelte rustig voor jezelf door en laat de woorden tot je door dringen. Als je iets niet snapt of je afgeleid wordt, begin dan weer bij het begin. Ook het hardop voor jezelf lezen, helpt om je concentratie vast te houden. Probeer het gedeelte te lezen alsof je de woorden voor het eerst hoort.

4. Vragen stellen

Bijbellezen = leren praten met de Bijbel. Net zoals je een in goed gesprek vragen stelt aan elkaar, kun je ook leren om vragen te stellen aan een bijbelgedeelte.

- Wat staat er?
- Wat wil God ermee zeggen?
- Wat doe ik ermee in de praktijk?

Dat zijn de drie hoofdvragen die je iedere keer kunt stelen. Daarbij zijn er verschillende hulpmiddelen om op zo'n manier met een bijbelgedeelte aan de slag te gaan. Dat noemen we 'leessleutels'- manieren die je helpen om een bijbelgedeelte 'open' te laten gaan. Op www.hgjb.nl vind je een overzicht van alle tien leessleutels.

5. Antwoorden

Het bijbelgedeelte dat je gelezen hebt, heeft je wat te zeggen. Ga daarover met God in gesprek. Dank Hem voor wie Hij is, vraag om kracht om te doen wat Hij zegt, belijd waarin je tekort schiet, bid naar aanleiding van het bijbelgedeelte voor anderen, etc.

6. Toepassen

Het Woord van God wil ook wat doen in je leven: van bijbellezen moet het gaan naar bijbelleven. Wat heb je ontdekt en wat kun je vandaag in de praktijk brengen? Laat een bepaalde tekst of opdracht vanuit het bijbelgedeelte je dag kleuren! Of een ander goed idee: leer eens één tekst uit je hoofd en probeer daar regelmatig aan te denken.