

## **Ignatiaanse meditatie - twee voorbeelden en een aandachtsoefening**

In de traditie van Ignatius van Loyola wordt God vooral persoonlijk voorgesteld, als iemand die met de mens een relatie wil. De tekst wordt dan een ruimte waarin u God of Jezus kunt ontmoeten. In dit document vindt u twee voorbeelden van Ignatiaanse meditatie en een aandachtsoefening.

### **I Kwetsbaar en krachtig**

#### **Openingshouding**

Ik zit ontspannen rechtop en ga met mijn aandacht naar mijn adem, hoe die in- en uitgaat. Het ademt in mij. Ik volg hoe de ruimte in mij groter wordt door het aandachtig ademen.

Ik open mij voor het mysterie van Leven.

#### **Mijn vraag/mijn verlangen**

Een open, eerlijke kijk naar mezelf en mijn (geloofs-) leven, of ...

#### **Lezen**

Ik lees de tekst aandachtig en streep aan wat me raakt.

#### **Mattheus 5, 14-16**

'Jullie zijn het licht in deze wereld.

Een stad op een berg is voor iedereen zichtbaar.

Niemand zet een brandende lamp onder een emmer. Je zet een lamp juist hoog. Dan schijnt het licht voor alle mensen in huis.

Zo moeten ook jullie een licht zijn en schijnen voor alle mensen. Dan zien ze de goede dingen die jullie doen. En dan zullen ze jullie hemelse Vader eren.'

#### **Beeld**

Ik laat een beeld opkomen van mezelf als licht. Een kaars, een olielamp, een gloeilamp, een LED lamp ... Waar sta ik? Hoe ben ik zichtbaar?

#### **Vragen**

Durf ik mijn licht te laten schijnen, zichtbaar voor anderen, ook al flakkert het soms?

Durf ik mijn kwetsbare schijnsel met God te verbinden, zodat Gods Geest mij kan voeden en aanwakkeren?

Geloof ik dat God mijn kwetsbare kracht wil gebruiken tot eer en groei van Zijn Koninkrijk?

#### **Overwegingen**

Ik probeer 'vrij', eerlijk, zonder oordeel te kijken naar mijn eigen doen en laten en naar de plaats daarin van aandacht voor kwetsbaarheid. Is er voor mij genoeg ruimte en veiligheid om 'mijn licht' te laten schijnen, word ik gezien, gehoord, kan ik mij met anderen verbinden, of met hen oplopen? Hoe uit zich dat concreet? Ik bespreek het met God, Jezus of een vertrouwde Bijbelse persoon als met een vriend(in).

#### **Ter afsluiting**

Ik benoem waarvoor ik dankbaar ben aan God en aan mezelf.

#### **Reflectie**

Ik schrijf het woord dat hierbij past op of maak een tekening.

## **II Kwetsbaar en veerkrachtig**

### **Openingshouding**

Ik zit ontspannen rechtop en ga met mijn aandacht naar mijn adem, hoe die in- en uitgaat. Het ademt in mij. Ik volg hoe de ruimte in mij groter wordt door het aandachtig ademen.

Ik open mij voor het mysterie van Leven.

### **Mijn vraag/mijn verlangen**

Een open, eerlijke kijk naar mezelf en mijn (geloofs-) leven, of ...

### **Lezen**

Ik lees de tekst aandachtig en streep aan wat me raakt.

### **Marcus 7, 24-30**

'Jezus ging naar de omgeving van de stad Tyrus. Hij was daar bij iemand in huis.

Hij wilde zijn bezoek geheimhouden, maar de mensen ontdekten toch dat hij er was.

Al snel kwam er een vrouw naar hem toe die over hem gehoord had. De vrouw was niet Joods, ze kwam uit het gebied van Tyrus. Ze had een dochter die een kwade geest in zich had.

De vrouw knielde voor Jezus en vroeg: 'Wilt u de kwade geest uit mijn dochter weggagen?'

Maar Jezus antwoordde: 'Eerst mogen de kinderen eten zo veel als ze lusten. Het is verkeerd om het brood voor de kinderen aan de honden te voeren.'

De vrouw antwoordde: 'Maar Heer, de kinderen laten soms stukjes brood op de grond vallen. Dat mogen de honden onder de tafel opeten.'

Jezus zei tegen haar: 'Dat heb je goed gezegd. Ga maar rustig naar huis. De kwade geest is al weg uit je dochter.'

Toen de vrouw thuiskwam, lag haar dochter in bed. De kwade geest was weg.'

### **Beeld**

Ik maak in mijn verbeelding een voorstelling van dit gebeuren: de plaats, de mensen, de sfeer.

Dan kies ik een rol (Jezus, de vrouw, de dochter, de omstanders, ...) en leef me in in de ontmoeting.

(Je kunt dit herhalen in een andere rol en opmerken wat er gebeurt.)

### **Vragen**

Durf ik grenzen te stellen, weerwoord te bieden, merkbaar voor anderen?

Durf ik mijn grens met God te verbinden, zodat Gods Geest mij kan bevestigen of uitdagen?

Geloof ik dat God mijn kwetsbare kracht wil gebruiken tot genezing en heil?

### **Overwegingen**

Ik probeer 'vrij', eerlijk, zonder oordeel te kijken naar mijn eigen doen en laten en naar de plaats daarin van aandacht voor grenzen stellen. Kan ik grenzen stellen en ook van mening veranderen? Hoe is het voor mij als anderen grenzen stellen? Hoe uit zich dat concreet? Ik bespreek het met God, Jezus of een vertrouwde Bijbelse persoon als met een vriend(in).

### **Ter afsluiting**

Ik benoem waarvoor ik dankbaar ben aan God en aan mezelf.

### **Reflectie**

Ik schrijf het woord dat hierbij past op of maak een tekening.

## **Aandachtsoefening: Wat vertellen uw zintuigen u over God?**

Om je meer bewust te worden van je zintuigen en welke rol ze kunnen spelen in je relatie met God, kun je de volgende oefeningen doen:

### **Horen**

Luister naar het geluid om je heen. Wat hoor je? Luister naar de muziek die er is: fluitende vogels, lachende kinderen, water.

Hoe helpen je oren je om dichterbij God te komen? Welke impact heeft horen op je hart en geest?

### **Zien**

Kijk naar je lichaam, je hand, je voet, je ogen en doorgrond hoe ze werken. Wat vertellen ze over God? Ga wandelen en sta jezelf toe om stil te staan en rond te kijken, in het bijzonder naar dingen die je aandacht trekken. Wat voor impact heeft het zien op je hart en je geest? Hoe spreken de dingen die je ziet zonder woorden over Gods liefde en zorg?

### **Aanraken**

Ga verder met het onderzoeken van aanraken: raak verschillende oppervlaktes aan. Onderzoek warm en koud water. Onderzoek buiten dingen met je handen. Loop rond met blote voeten.

Wat doet aanraken met je?

Wat vertelt je vermogen tot aanraken je over Gods zorg en liefde?

De *omslagdoek oefening*: de bedoeling van deze oefening is om tastbaar te voelen hoe Gods liefde je omgeeft. Neem een warme doek of deken. Sla die om en stel je voor dat dit Gods liefde is die je omgeeft, hoe liefde je omhelst. Dit kan je helpen om je Gods liefde beter te herinneren door de dag heen. Eventueel kun je de omslagdoek altijd gebruiken bij je meditatie. Schrijf je ervaringen op. Deze oefening kun je ook doen als je wandelt, neem dan waar hoe je reageert op je omgeving. In de zomer kun je de zon en de wind ervaren als voelbare tekenen van Gods liefde die je aanraken en omhelzen.

### **Ruiken**

Onderzoek ook het ruiken. Ruik koffie, brood, de tuin. Pak dingen vast en ruik ze, geef er een woord aan hoe ze ruiken.

Welke impact heeft ruiken op je hart en geest? Wat vertellen geuren je over Gods zorg en liefde?

### **Proeven/smaken**

Verken tenslotte je smaakzintuig. Kies iets zoets, zuurs en kruidigs om te proeven en te smaken.

Wat doet proeven met je, hoe raakt een smaak je hart en je geest? Wat vertelt je vermogen om te smaken je over Gods zorg en liefde?

*(Op grond van Journey with Jesus van Larry Warner.)*