

Bidden met een bijbeltekst - Ignatiaanse meditatie

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.

Bekijk hier een stapsgewijze meditatie in de traditie van Ignatius.



Thema

Voor wie

Volwassenen

Geloofsopvoeding & Geloofsgesprek

Oecumene

De Bijbel is een boek vol verhalen en gedichten; ze zijn de neerslag van geloofservaringen, ontmoetingen van mensen met God. Bidden met de Bijbel kan u helpen om op uw beurt tot zo'n ontmoeting te komen.

In de traditie van Ignatius van Loyola (geboren 1491, tijdgenoot van Luther en Calvijn) 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.

Voor die ontmoeting kun je een beroep doen op je voorstellingsvermogen door je 'innerlijke' zintuigen te gebruiken: het is als het ware 'een kijken met gesloten ogen'. Maar het is ook ruiken, tasten, horen en proeven. Het gaat om een zo concreet mogelijke voorstelling van de plaats, de personen, de sfeer, de handelingen. In de ervaring van Ignatius is een beschouwing die concreet en zintuiglijk is op een andere manier heilzaam dan een overweging die vooral rationeel of intellectueel wil begrijpen. Ze doet meer een appel op het gevoel, het handelen en de wilskracht en

in mindere mate op het verstand. Dit neemt niet weg dat meer rationele en affectieve momenten binnen dezelfde gebedstijd elkaar kunnen afwisselen en verrijken. Tenslotte roept Ignatius in deze methode de biddende mens op actief deel te nemen en geen afstandelijke buitenstaander te blijven. Zo kun je met Kerst zélf bij de kribbe staan en later zelf Jezus op zijn wegen volgen. Het evangelie gebeurt hier en nu en je mag er een rol in spelen.

Vorbereiding

- Ga **op de voorgenomen tijd** aan uw meditatie beginnen. Zie het als een afspraak met een vriend(in): dan wilt u ook niet graag te laat komen of zonder goede reden verstek laten gaan.
- Spreek met uzelf af **hoe lang** uw meditatie duurt. Dat is afhankelijk van wat u denkt aan te kunnen. Maar als u een bepaalde duur (bijv. een half uur) hebt vastgesteld, houdt u daar dan aan, ook als het lastig of saai is.
- Zoek **een plek** op die u helpt om God te zoeken en u door hem/haar te laten vinden. Een plek waar u niet gestoord wordt (telefoon uit). Met een focuspunt (kaars, icoon). Doe enkele ontspannings- oefeningen en neem een houding aan die u kunt volhouden, wakker en open. Geef aandacht aan uw ademhaling.
- Stel u **in Gods tegenwoordigheid**, d.w.z. wees ervan bewust dat God er is, dat u er bent en dat er tussen u beiden iets kan gebeuren.

Stapstenen voor de meditatie

- **Lees de tekst** (die u tevoren al hebt gekozen en gelezen) opnieuw langzaam door, eventueel hardop.
- **Vraag wat u verlangt**, wat ook maar ingegeven wordt door de tekst en uw eigen situatie. Bijvoorbeeld 'geef me vandaag een teken van liefde'.
- **Leef u zoveel u kunt in**. Stel u de passage visueel voor. Beschouw het verhaal alsof het een toneelstuk is dat zich voor u afspeelt en waar u op een gegeven ogenblik 'instapt' en mee gaat doen. Mogelijk in wisselende rollen.
- **Laat uw gevoel spreken**. Als u ergens door geraakt wordt, blijf daar dan gerust bij stilstaan. Het gaat er niet om de hele tekst 'door te werken', maar om datgene wat u smaak geeft zo goed mogelijk te proeven, ook als het minder lekker smaakt.
- **Rond af met een gesprek**. Ignatius raadde aan dat we met God zouden spreken 'zoals een vriend(in) spreekt met een vriend(in)'. Probeer dit aan het einde van uw gebedsperiode.
- **Sluit af met een (dank)gebed**. Aan het eind is het goed om een (vast) gebed (bijvoorbeeld het Onze Vader of een ander gebed dat geschikt is) te bidden waarmee u dankt voor wat u gegeven is.
- **Reflecteer op uw meditatie**. Neem na uw meditatie een minuut of tien de tijd om na te gaan wat er gebeurd is: let vooral op waar u (positief of negatief) geraakt werd, d.w.z. waar u enthousiasme, verveling, devotie, weersin, enz. ondervond. Maak aantekeningen in een dagboekje, teken of schilder erover. Als u behoefte voelt om erover te spreken, zoek dan een geestelijk begeleid(st)er.

Ignatius voorzag een ontwikkeling en doorwerking van het gebed in de loop van een dag. Als een mens de eerste keer 's avonds een tekst leest, is hij/zij wellicht vooral bezig met zijn **verstand**. Als je er voor de tweede keer mee bidt, ben je misschien vooral bezig met je **voorstellingsvermogen**. Daarna is het vooral je **hart**, je affectieve laag, zijn het de gevoelsreacties die de boventoon voeren. Zo komen al de 'vermogens van je ziel' een voor een aan de beurt, om vervolgens tot rust te komen.

Als je er 's avonds opnieuw bij stilstaat kun je komen tot **verstild gebed**, d.w.z. een vorm van aandachtig de blik richten op het eigen innerlijk, om te zien, te horen, te ruiken, wat God daar bewerkt als je opnieuw het materiaal van die dag doorneemt, maar dit keer zonder je verstand, voors tellingsvermogen of gevoel te activeren. Je laat het maar aan je gebeuren.

Terugblik op de dag

- Kijk terug op de dag, laat deze als een film voorbij gaan. Luister naar de geluiden, proef de dag als een glas wijn, wat is de nasmaak van deze dag?
- Sta stil bij wat u blij maakte, ontroerde, goed deed. Waar was u dankbaar voor? U kunt ervoor danken.
- Bij de beelden/herinneringen die naar boven komen kan ook iets van onrust zijn, verwarring, verdriet, leegte, gemis, irritatie. Kijk ernaar en vertrouw uzelf toe aan Gods barmhartige liefde.
- Word stil in uzelf en vraag God u te laten zien waartoe Hij/Zij u liefdevol uitnodigt. Waar hebt u vandaag die uitnodiging gevoeld?

Download hier twee voorbeelden van Ignatiaanse meditatie en een aandachtsoefening:

[Ignatiaanse meditatie - voorbeelden en aandachtsoefening](#)

Een impuls voor elke dag vindt u op gewijderuimte.org.

