

Meditatie vanuit de Christelijke traditie

een cursus in het in stilte beleven en verdiepen van geloof

Ignatiaanse methode

Ignatius van Loyola (1491-1556) geeft in zijn “Geestelijke oefeningen” aanwijzingen voor de meditatiebeoefening. Mediteren is voor hem op biddende wijze de Schrift lezen en je toe-eigenen. Het gaat om je in te leven in de tekst van de Bijbel. Ignatius zelf bepaalde zich vooral bij verhalen rond het leven en sterven van Jezus, maar het natuurlijk ook mogelijk om te mediteren over gedeelten uit het Eerste Testament. Het doel is je zó in te leven dat het verhaal werkelijkheid voor je wordt, dat je zelf als het ware deel van het verhaal wordt. Stel je voor dat deze gebeurtenis nu plaatsvindt, en dat jij erbij bent.

Hulpvragen daarbij kunnen zijn:

- Waar vindt dit plaats?
- Stel je voor dat je erbij bent, waar zit of sta je?
- Heb je het koud of warm?
- Wie zijn er bij je?
- Wat hoor je, zie je, voel je?

Bij elk vers kun je reageren alsof het nu tegen je gezegd wordt, alsof je het nu ziet gebeuren, het nu aan jou gebeurt, het jou nu overkomt.