

Week 1

Een introductie over Ignatius van Loyola en de Geestelijke oefeningen



Teksten voor deze week: Psalm 139: 1-18 en Mattheus 11: 28-30

MEDITATIE

1. Neem de tijd om tot rust te komen, in een comfortabele maar aandachtige houding. Word je bewust van jezelf, je lichaam, hoe je je nu voelt.
2. Bedenk waar je hebt ervaren dat je liefhebt en geliefd wordt, wanneer je je het meest levend hebt gevoeld, het meest jezelf.
3. Haal mensen en gebeurtenissen uit je leven voor de geest en hoe je je erover voelde. Dan kan gaan over zowel aangename als pijnlijke ervaringen. Ervaringen die je betekenisvol en mooi vindt, en ervaringen die je in verwarring brengen of geen positieve kant lijken te hebben. Laat de ene herinnering de andere oproepen. Het hoeft niet noodzakelijkerwijs logisch of chronologisch. Het kunnen herinneringen zijn aan: gebeurtenissen uit de kindertijd, ouders, school, broers/zussen, grootouders, familieleden, partners, feesten, successen/mislukkingen, vrienden, geliefden, gemeenschappen, vakanties, een gevoel van de Ander, worstelingen, tragedies, geschenken, ervaringen van de kerk, dromen, vervolging, ziekte, universiteit, werk, plaatsen, reizen.

4. Wees je bewust van hoe je je voelt als je je gebed beëindigt. Kun je eindigen met dankbaarheid? Wees eerlijk!

EVALUEER JE GEBED

Noteer na dit meditatieve gebed een paar dingen die je je herinnert. Let daarbij vooral op die mensen, gebeurtenissen of dingen waar je een sterk gevoel bij had. Wat waren je emoties? Heeft iets je verrast?

Is er reden om verder te bidden over iets zoals:

- genezing van verdriet, angst of wrok;
- dankzegging voor vreugde of Gods liefde;
- om de patronen in het leven te zien;
- voor zelfacceptatie;
- voor de nood van anderen....

Teksten voor deze week - Psalm 139: 1-18 en Mattheus 11: 28-30