

Billed- og bibelmeditation

Efter traditionen i bibelmeditation fra Ignatius af Loyola (1491 – 1556), her let omskrevet til også at være brugbar i en billedmeditation

1. Sans for mig selv (finde indre fred).

Bliv stille. Sæt dig til ro i et par minutter. Bed en kort bøn om Helligåndens nærvær og vejledning.

2. Sans for Gud (hans nærvær og hans væsen).

3. En forberedende bøn (som svar på spørgsmålet: hvad søger du?).

4. Indlevelse (brug fantasien og alle sanser til at gå ind i billedet/historien)

Brug alle sanser, som billedet lægger op til: Se, hør, føl, lugt, smag – forestil dig, at du var med, da det skete.

- Hvad fæstner dine øjne sig først på, når du ser billedet?
- Hvor går dine øjne hen når du tager hele billedet i øjesyn?
- Er der bevægelse i billedet eller er det statisk?
- Anbring dig selv i billedet. Hvor føler du dig tilpas og utilpas i billedet?
- Giv billedet et ord, som er et føleord, feks. glæde, fred, vrede, tomhed.
- Kan du lide billedet? Hvorfor og hvorfor ikke?
- Hvad kunne det være Gud siger til dig gennem billedet?

5. Sig, hvad du virkelig ønsker (lad Gud vide hvad der er i dit hjerte og tanker)

6. Colloquy – en afsluttende samtale med Gud.

Samtal med Gud. Bliv i stilheden og lad nu meditationen lede dig til en indre samtale mellem dig og Gud. Hvem er jeg? Hvad er min behov netop nu? Hvad siger Jesus til mig om mit liv? Måske bliver samtalen uden ord.

7. Gentag det, som er meningsfyldt for dig.

Hold fast! Hold fast ved det, der på en særlig måde er blevet

levende for dig eller er kommet op til overfladen under din meditation. Det vil ofte være noget, der er vigtigt for dit at være opmærksom på netop nu. Tag det gerne med til din åndelige vejledningssamtale.

Skriv. Brug gerne nogle minutter efter meditationen til at notere de tanker, du har fået, og hvad der særligt har berørt dig.

Skriv evt. her:

Forløb af en åndelig øvelse i Ignatiansk tradition med en evangelietekst

1. Sans for mig selv (finde indre fred).
2. Sans for Gud (hans nærvær og hans væsen).
3. En forberedende bøn (som svar på spørgsmålet: hvad søger du?)
4. Indlevelse (brug fantasien og alle sanser til at gå ind i billedet/historien)
5. Sig, hvad du virkelig ønsker (lad Gud vide hvad der er i dit hjerte og tanker)
6. Colloquy – en afsluttende samtale med Gud.
-
7. Gentag det, som er meningsfyldt for dig.