Forløb af en Jesusmeditation

Efter traditionen i bibelmeditation fra Ignatius af Loyola (1491 – 1556). Her bruger man fantasien og de 5 sanser.

1. Først ser man personerne i den evangeliske fortælling. Se detaljerne ved dem. Brug fantasien.
2. Lyt – hvad taler de om med hinanden.
3. Hvordan dufter det.
4. Hvordan smager det.
5. Hvordan føles det.

Prøv at få så meget ud af din erfaring som muligt.

Ignatiansk bøn bedes oftest med afsæt i en evangelietekst, hvor personen Jesus fremtræder markant som en, der handler og gør noget og ikke så meget der, hvor han underviser. Vælg på forhånd en fortælling.

* Johannes 1:35-39 Disciplene møder Jesus (Hvad søger du?)
* Markus 10:46-52 Bartimæus (Hvad vil du jeg skal gøre for dig?)
* Matthæus 8:23-27 Jesus stilner stormen.
* Mattæus 9:27-32 Jesus helbreder to blinde mænd.
* Mattæus 14:22-43 Jesus går på vandet
* Markus 5:21-43 Jesus helbreder Jarirus’ datter og kvinden, som led af blødninger
* Lukas 4:37-41 Jesus helbreder i Simons hus
* Lukas 23:26-30 Jesus går på Via Dolorosa til korset
* Johannes 11:28-44 Jesus oprejser Lazarus
* Johannes 20:24-29 Thomas tror, at Jesus lever
* – eller en anden historie fra evangelierne.

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

Bliv stille. Sæt dig til ro i et par minutter. Afspænd kroppen. Bliv stille, vær til stede, læg mærke til åndedrættet.

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

Indbyd Jesus/Helligånden/Gud til at være sammen med dig og lede og beskytte dig i meditationen og bed om den nåde, du har brug for lige nu.

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

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

Lad fantasien arbejde med evangelie fortællingen: se stedet for dig – er det ved en sø eller et bjerg. Hvilke tid på dagen er det. Se på folkene, hvem er der med Jesus. Byfolk. Landlige folk, hyrder, disciple, kvinder. Farisæere. En folkemængde?

Hvordan føles dine fødder. Hvad bumper du ind i. Hvad rører du ved med hænderne. Hvad lugter du. Hvad smager du. Hvad siger Jesus. Hvad siger de andre. Hvilke følelser er der i hjertet hos de forskellige. Hvilke handlinger gør Jesus og de andre.

Put dig selv ind i scenen. Gå ind i én af karakterne og se det hele gennem den persons øjne. Hvad føler han eller hun. Hvad tænker han eller hun. Hvad gør han eller hun.

Tillad din fantasi at være fri, lad din indre kritiker forsvinde. Gud har skabt dig med alle dine evner, også din fantasi. Bare nyd at være sammen med Jesus.

Bliv ikke overvældet af dine følelser. Målet er ikke at blive væltet omkuld af følelser men bare at være sammen med og at møde Jesus.

**Ved billedmeditation:** 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)**

’Frys’ nu et bestemt billede, hvor du er sammen med Jesus. Gå ind og gør det levende. Tal til ham og lyt til hvad han siger til dig. Brug tid i hans nærvær. Tillad din fantasi at tjene din tro. Jesus er her måske ikke lige på den måde, som du forestiller dig ham, men han er virkelig sammen med dig, han ser dig, lytter til dig, taler til dig. Derigennem kan du blive opmærksom på, hvad du virkelig ønsker og ikke blot dine umiddelbare behov.

**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? Hvad fik jeg fat i. Hvordan går jeg herfra (feks. frustreret, opmuntret, trøstet, tom, tilfreds, ivrigt, forvirret, afklaret).

Tal til Jesus om det hele. Måske har du blot tilbragt nogen tid sammen med ham. Man skal ikke nødvendigvis have en ny åndelig indsigt hver gang man mediterer. Målet er at fordybe sin relation til Jesus/Gud/Helligånden.

Slut gerne med en bøn.

**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 dig at være opmærksom på netop nu. Gentag gerne meditationen senere med fokus på dette omåde.

**Skriv**. Brug gerne nogle minutter efter meditationen til at notere de tanker, du har fået, og hvad der særligt har berørt dig. Noget af det kan du måske tage videre til en medvandrergruppe eller til din åndelige vejleder.