

## Geleide ignatiaanse meditatie met een bijbeltekst

OM ZELF TE DOEN OF OM TE GEVEN AAN EEN GROEP.

1. Ga rustig liggen op de grond, ga zitten in een makkelijke stoel, op een gebedsbankje ... Sluit je ogen, en kom tot rust. Adem in, adem uit. Voel en hoor de stilte in je lichaam en in je hart.
2. Probeer je open te stellen voor de aanwezigheid van God.
3. Lees de tekst (voor).

### STORM OP HET MEER

*Mt. 14, 22 – 33*

Meteen hierna dwong Hij de leerlingen om aan boord te gaan en alvast voor Hem uit over te steken; dan zou Hij intussen de mensen wegsturen. Toen Hij de mensen had weggestuurd, ging Hij de berg op om te bidden, Hij alleen. Toen het avond geworden was, was Hij daar nog alleen.

Toen de boot al veel stadiën uit de kust was, had die het zwaar te verduren van de golven, omdat de wind tegenzat. Op het einde van de nacht ging Hij lopend over het meer naar hen toe. Toen de leerlingen Hem op het meer zagen lopen, raakten ze in paniek. 'Een spook!', riepen ze, en ze schreeuwden van angst.

Meteen zei Jezus: 'Rustig maar, Ik ben het. Wees niet bang.' Petrus gaf Hem ten antwoord: 'Heer, als U het bent, laat me dan over het water naar U toekomen.' Hij zei: 'Kom.' En Petrus stapte overboord, liep over het water en kwam naar Jezus toe.

Toen hij lette op de kracht van de wind, werd hij bang, en toen hij begon te zinken, schreeuwde hij: 'Heer, red me.' Meteen stak Jezus zijn hand uit en greep hem vast. Hij zei: 'Kleingelovige, waarom heb je getwijfeld?' Toen ze in de boot gestapt waren, ging de wind liggen. De mensen in de boot vielen voor Hem op de knieën en zeiden: 'Werkelijk, U bent de Zoon van God.'

4. **Plaatsbeschrijving** : Kijk naar de plaats waar het verhaal zich afspeelt. Het is een warme zomeravond. Het is wat vochtig, je hoort krekels zingen, het begint te schemeren. Kijk en luister naar dat heuvelachtige landschap, naast een groot meer. Er is nog een grote massa mensen in de buurt. Allen hebben op een onbegrijpelijke manier te eten gekregen. Er is rust en tevredenheid.
  - ⇒ Misschien heb ik wel zin om me te identificeren ik één van die mensen, iemand uit de anonieme massa, of één van de leerlingen, Petrus, of een ander ...
  - ⇒ Of misschien kom ik toevallig langs en kijk nieuwsgierig naar wat daar gebeurt.
  - ⇒ Of misschien voel ik mij gestoord door al die heisa waar ik echt niet om gevraagd heb en die ik mij moet laten welgevalen.
  - ⇒ Of nog, misschien ben ik een vogeltje of een hondje dat gewoon alles kan meevolgen
  - ⇒ Kies maar die persoon of die invalshoek uit die jou het meest bevalt op dit ogenblik.
5. Alvorens de meditatie nu helemaal in te gaan, **spreek je uit tav God** datgene wat op dit ogenblik leeft in je hart : iets wat je Hem wil vragen, aanbieden of gewoon even zeggen.

## 6. Meditatie in 4 stukjes

De stukjes schrifttekst hoeven niet voorgelezen te worden. Het volstaat de gebedssuggesties, heel rustig, voor te lezen, met regelmatig een moment van stilte om toe te laten tot gebed te komen.

Meteen hierna dwong Hij de leerlingen om aan boord te gaan en alvast voor Hem uit over te steken; dan zou Hij intussen de mensen wegsturen. Toen Hij de mensen had weggestuurd, ging Hij de berg op om te bidden, Hij alleen. Toen het avond geworden was, was Hij daar nog alleen.

- ⇒ Er is net de broodvermenigvuldiging geweest, een ontmoeting en maaltijd met 5000 mensen. De nacht valt, de mensen zijn moe. Er is opwinding omwille van wat gebeurd is rond die maaltijd, maar Jezus stuurt zijn vrienden terug de gewone werkelijkheid in. Voor de Joden is het water, van de zee of van het meer, een gevaarlijke, onvoorspelbare plaats. Het is een plaats van angst en van dood, eerder dan van schoonheid of rust.
  - ⇒ Ik kijk nu naar Jezus. Ook Hij is vermoeid, maar hij verlangt tot stilte te komen. In de eenzaamheid van de nacht gaat Hij de berg op om te kunnen bidden.
  - ⇒ Misschien heb ook ik zin om tot stilte te komen, tot rust, tot mezelf, tot wat mij herbront. Misschien verlang ik zelf om samen met Jezus te bidden.
  - ⇒ Ik ga mee in de stilte.

Toen de boot al veel stadiën<sup>o</sup> uit de kust was, had die het zwaar te verduren van de golven, omdat de wind tegenzat. Op het einde van de nacht ging Hij lopend over het meer naar hen toe. Toen de leerlingen Hem op het meer zagen lopen, raakten ze in paniek. 'Een spook!', riepen ze, en ze schreeuwden van angst.

- ⇒ Ik zie de angst van de leerlingen; ik zit ook op die boot, het is bijna donker, ik ben nat van de golven die over de reling heen spatten, ik ril van de kou en ik denk echt dat we gaan vergaan; en dan plots zie ik daar een schim opduiken
  - ⇒ Wat maakt mij angstig, waar voel *ik* mij onzeker, waar dreig ik te verdrinken, waar zie ik geen steek meer voor mijn ogen?
  - ⇒ Waar wacht ik eigenlijk op hulp? Waar kan ik het zelf niet redden?
  - ⇒ Geloof ik eigenlijk wel dat er ook voor mij echt hulp kan komen?

Meteen zei Jezus: 'Rustig maar, Ik ben het. Wees niet bang.' Petrus gaf Hem ten antwoord: 'Heer, als U het bent, laat me dan over het water naar U toekomen.' Hij zei: 'Kom.' En Petrus stapte overboord, liep over het water en kwam naar Jezus toe.

- ⇒ Ik luister naar die onverwachte, warme, vertrouwengevende stem van Jezus; *wees niet bang* ...
- ⇒ Ik zie het plotse vertrouwen van Petrus in zijn vriend Jezus, en het onmogelijke dat mogelijk wordt : Petrus stapt over het water, naar Jezus toe
  - ⇒ wat brengt **mij** tot rust, wie of wat kan **mij** mijn grenzen doen verleggen
  - ⇒ zijn er **concrete situaties** die mij voor ogen komen?

- ⇒ Heb ik in mijn leven al ervaren dat mensen mij **echt geholpen** hebben; hoe was dat, hoe voelde dat aan ? Of heb ik misschien iets ervaren dat ik geïnterpreteerd heb als de **aangereikte hand van God**. En heb ik ze dan aangenomen?

Toen hij lette op de kracht van de wind, werd hij bang, en toen hij begon te zinken, schreeuwde hij: 'Heer, red me.' Meteen stak Jezus zijn hand uit en greep hem vast. Hij zei: 'Kleingelovige, waarom heb je getwijfeld?' Toen ze in de boot gestapt waren, ging de wind liggen. De mensen in de boot vielen voor Hem op de knieën en zeiden: 'Werkelijk, U bent de Zoon van God.'

- ⇒ Maar het vertrouwen van Petrus is niet erg groot, hij krijgt terug schrik; ik zie hem aarzelen, en terug wegzinken; maar in zijn wanhoop blijft hij toch ergens vertrouwen en dat wordt zijn redding;
- ⇒ ik kijk naar die vaste hand die Jezus meteen aanreikt om zijn vriend te steunen en over zijn schrik heen te helpen; ik voel die hand in mijn hand, ik voel de diepe rust die nu over Petrus komt
- ⇒ Hoe groot is **mijn** vertrouwen, hoe ver durf/kan **ik** gaan in het mij toevertrouwen aan een ander?
  - ⇒ Is het mij al overkomen dat ik riep tot God? En me toevertrouwen aan **God** of aan **Jezus**, wat wil dat zeggen voor mij? Heb ik dat al gedaan?
  - ⇒ Naar wie kijk ik echt op, voor wie ga ik *op de knieën* als het er op aankomt?

7. **Terugblik** : We zijn nu bijna aan het **einde van de meditatie**. Ik stel voor te eindigen met een gesprekje in de stilte van je hart. Je vertelt wat je onthoudt van deze meditatieoefening. Je vertelt aan een goede vriend of vriendin, of misschien aan God zelf of aan Jezus, in enkele woorden wat je geraakt heeft, wat je ontdekt hebt, wat je onthoudt. Je vertelt dit heel rustig en in volle vertrouwen, zoals een vriend spreekt tot een vriend.