

Ignatiaanse meditatie.

Inleiding.

Bijbelverhalen kunnen verrassend actueel en relevant zijn. Het vraagt echter een bepaald soort 'luisterend oor' om jouw pelgrimerende ziel die op weg is naar God erin te horen: in de tekst, of in de beelden en associaties die het bij je oproept. Ook vraagt het de vrijmoedigheid om de tekst an-sich te horen, los van zijn ontstaansgeschiedenis. En vooral ook los van de intentie van de tekstschrijver. Je hoort de tekst zoals deze nu, op dit moment, tot je spreekt.

Literatuurwetenschapper Allegra Goodman schrijft daarover:

'Iedere keer dat je een boek leest (of een gedicht of een verhaal, MvB), vouw je iets van je herinneringen en verlangens van dat moment tussen de pagina's. Bij het herlezen vind je sommige daarvan terug. Voor bijbelse verhalen geldt dat ook, ze nodigen uit tot projectie, je legt je eigen verwachtingen en zorgen erin. De verhalen lossen ze niet voor je op, maar geven je wel houvast voor reflectie. Dat betekent ook dat de verhalen van gedaante kunnen veranderen, op geleide van wat er in je eigen leven verandert. Per lezing kunnen thema's verschijnen die er tevoren niet leken te zijn.'

Literatuurwetenschapper Allegra Goodman zou zomaar Ignatiaans geschoold genoemd kunnen worden. Of ze dat is dat weet ik eigenlijk helemaal niet.

Ignatius

De Ignatiaanse Meditatie is een geestelijke oefening die ooit bedacht is en gepraktiseerd werd door Ignatius van Loyola, grondlegger van de Jezuïeten. Hij leefde van 1491 tot 1556. Ignatius van Loyola was de zoon van een Spaanse edelman die tijdens zijn jonge jaren een losbandig leven zou hebben geleid. Zijn levensverhaal kende een grote ommekeer in 1521 tijdens de Franse belegering van Pamplona waar hij de Spaanse troepen aanvoerde. Een kanonskogel vloog tussen zijn benen door en verwondde zijn beide benen. Tijdens zijn ziekbed, waarbij hij ruim een jaar het bed moest houden, ontdekte hij verschillende bewegingen in zijn diepere affectiviteit, al naargelang de aard van de verschillende soorten literatuur die hij las. Dit was het begin van wat hij later, in zijn geestelijke oefeningen, de onderscheiding der geesten noemde.¹ Het levensmotto van Ignatius was: *'Ad maiorem Dei gloriam'*²



Figuur 1: Ignatius door Peter Paul Rubens



Figuur 2: 'Tot meerdere eer van God'

Ignatiaanse Methode³

Ging het bij de Lectio Divina om het *innerlijk horen* van een (bijbel)tekst, bij de Ignatiaanse Meditatie wordt een beroep gedaan op de *verbeeldingskracht*, op het *innerlijk zien*. De Ignatiaanse Meditatie is een vorm van 'geleide' beeldmeditatie. We nemen voor deze vorm van beeldmeditatie een bijbeltekst met een duidelijke beeldende verhaallijn bijvoorbeeld Marcus 4:35-41, *de storm op het meer van Galilea* en volgen een gestructureerd stap-voor-stap model voor de meditatie. Je gaat van binnenuit het bijbelse verhaal zien en ervaren. Je kruipt letterlijk in het gebeuren dat in het bijbelverhaal naar voren komt. Je gebuikt hiervoor heel bewust je vermogen tot verbeelding. Het gaat dan niet meer over een historisch gegeven van toen en daar, maar om een gebeuren dat zich hier en nu present stelt.

¹ Bron: https://nl.wikipedia.org/wiki/Ignatius_van_Loyola

² 'Tot meerdere eer van God'.

³ Bron: <https://arkmiddennoord.nl/index.php/spiritualiteit/meditatie/11-ignatiaanse-meditatie>

Stap 1

Na tweemaal langzaam de tekst te hebben voorgelezen, help ik met korte aanwijzingen het proces van verbeelding te ondersteunen, waardoor beelden of visualisaties spontaan kunnen ontstaan. Eerst worden, bijvoorbeeld, de plaats en de omgeving waar het verhaal zich afspeelt, geïntroduceerd. Ik zeg bijvoorbeeld: *'Kijk eens goed naar de plaats en de omgeving van het gebeuren. Kijk: het schip, en de zee. Wat zie je allemaal? Hoe ziet het schip eruit?'* Geleidelijk aan geef ik ook aanwijzingen om de overige innerlijke zintuigen te stimuleren om je het verhaal zo reëel mogelijk voor te stellen: *'Kun je de zee ruiken, en de wind voelen? Voel je warmte of kou? Kun je de golven horen? Misschien proef je het zoute water?'*

Zo voer ik ons langzaam in in de dynamiek van het verhaal.

Stap 2

Vervolgens begint de actuele gebeurtenis, ingeleid door vragen zoals: *'Hoe is het weer en waar is Jezus?'* En daarna (bijvoorbeeld): *'Doorleef hoe het is dat Jezus slaapt. Ga naar Jezus toe en maak hem wakker. Roep: 'Help we vergaan, we vergaan'. Kijk: Jezus staat op en kijkt je aan. Hoe is dat voor je? Hoor, hij zegt: 'zwijg, wees stil.' Kijk, het wordt helemaal rustig. Ervaar die rust. Hij zegt tegen je: 'Waarom heb je zo weinig moed?' Hoe is dat voor je? Wat zeg je tegen hem? Hij moedigt je aan om te vertrouwen.'*

Stap 3

Nu volgt een periode van stilte waarin (in dit verhaal) het 'vertrouwen' kan worden doorleefd.

Stap 4

Tenslotte volgt de afronding: *'Het schip meert aan en je verlaat het schip. Je vervolgt de weg die je gaat. Hoe ziet die weg eruit. Wat heb je ontdekt dat je vandaag kunt meenemen?'*

'Onderscheiding der geesten': oproep tot een kritisch onderscheidingsvermogen

Veel meer dan (tekst)woorden alleen, helpt de verbeelding met behulp van alle innerlijke zintuigen je de betekenis van het verhaal eigen te maken en je met een (hoofd)persoon in het verhaal, in dit geval een discipel van Jezus, te identificeren. Hierdoor kan op een doorleefde manier de inhoud en de betekenis van het verhaal overwogen worden en zo verbonden worden met het dagelijks leven. Ignatius geeft in zijn boek *'Geestelijke oefeningen'* aanwijzingen voor de meditatiebeoefening. Ignatius beperkte zich vooral tot verhalen rond het leven en sterven van Jezus. Later werd ook op verhalen uit het Oude Testament gemediteerd. In zijn *'Geestelijke Oefeningen'* legt Ignatius er de nadruk op dat als je mediteert je moet zien, horen, ruiken, voelen, vanuit zijn verbeelding. Toch waarschuwde hij al voor een kinderlijke naïeve onkritische houding voor de vele verschillende opkomende beelden, vooral die beelden waarin men overal God in ziet. Hij roept op tot een kritisch onderscheidingsvermogen, de zogeheten *'onderscheiding der geesten'* om *'altijd werkzame kwade machten en krachten'* die fascinerende beelden kunnen doen verschijnen te onderkennen. Ignatius maakt een duidelijk onderscheid tussen *'goede en kwade beelden en ervaringen'* wanneer hij stelt dat ervaringen die op een dieper niveau *langdurende* vrede geven (hij sprak van *'troost'*) van God komen, maar ervaringen die *'ten diepste' langdurende* onvrede geven (*'troosteloosheid'*) komen van *'het kwade'*. Echter: niet elke in de verbeelding ervaren onvrede, onrust is echter *'het kwade'* of slecht: tijdens de meditatie kan een onrustig makend beeld ons confronteren met blokkerende gedachten of met een manier van handelen die ons leven, ons zicht op de toekomst beperkt – ook dat kan een inzicht zijn dat positief uitwerkt, d.w.z. tot koerswijziging leidt. Kick Bras, schrijver van verschillende boeken over christelijke meditatie, geeft aan dat men *'uiteindelijk tijdens of (veel) later na de meditatie kan ervaren, dat onder de onrust de belofte van een diepe innerlijke vrede schuilgaat en daarin weer een ontvankelijk worden voor een goddelijk appel.'*



Figuur 3: Onderscheiding der geesten is geboden;

Photo credit: jean louis mazieres on Visual Hunt