

## IGNATIUS AF LOYOLA'S VEJLEDNING I BIBELMEDITATION

*I meditationen stiller vi vort liv ind for Jesus. Ved hjælp af bibelteksten lytter vi til vort eget hjerte og til Gud og giver ham mulighed for at tale til os om vort liv.*

### \* **Bliv stille.**

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

### \* **Læs bibelteksten.**

Læs bibelteksten *langsomt* et par gange, så du får fat i hovedindholdet og kan huske det.

### \* **Gå ind i teksten.**

Læg teksten fra dig og lad ordene vokse frem inde i dig selv. Brug alle de sanser, som teksten lægger op til: Se, hør, føl, lugt, smag - forestil dig, at du var med, da det skete, blev sagt eller skrevet. Er der handling eller dialog i teksten, følg da personerne. Hvor befinder du dig selv, hvem identificerer du dig med i teksten?

### \* **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 mine behov netop nu? Hvad siger Jesus til mig om mit liv? ....

### \* **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 udtryk for noget, der er vigtigt for dig at være opmærksom på netop nu.

### \* **Skriv.**

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

