

Pouwel Woldendorp

Uit vrije wil

ignatiaanse retraite
met het Latifa-gebed





Inleiding

Soefi meets Ignatius

Ignatiaanse retraite langs de zeven stappen van het Latifa-gebed

Woord vooraf

Dit e-boek verbindt twee bijzondere vormen van gebed of meditatie met elkaar in een thuisretraite van zeven dagen: het Latifa-gebed uit de mystieke soefi-traditie van de Islam en het ignatiaanse bijbelgebed uit de christelijke traditie. Beide gebedstradities zijn zeer vormend geweest voor de geestelijke weg die ik ben gegaan: van agnost zonder enige geloofsachtergrond tot christen in de rooms-katholieke traditie.

Met het Latifa-gebed of de Latifa-oefening zoals die werd genoemd, maakte ik kennis bij deVoorde. In 2006 kwam ik voor het eerst bij dit centrum in Laag-Zuthem in de buurt van Zwolle. Daar werden programma's en gastvrijheid geboden door een woonwerkgemeenschap met een mystieke basis. Er werd een dagritme aangehouden met drie meditatiemomenten, waarin ook het Latifa-gebed zijn plaats had.

Het Latifa-gebed bestaat uit zeven stappen die je als bidder leiden van de aanvaarding van je bestaan naar de vrije wil. Tijdens het gebed beweeg je je handen over je lichaam en laat je ze rusten op zeven plekken, voor iedere stap één. Tijdens die zeven rustmomenten overweeg je de waarde van een specifieke, subtiele kwaliteit van je leven. Achteraan dit e-boek vind je meer informatie over dit gebed.

Mijn spirituele weg voerde mij van deVoorde langs kloosters tot aan mijn doop in het Dominicanenklooster in Huissen in 2014. Hoewel ik mij sindsdien katholiek noemde, speelde Jezus in mijn geloof amper een rol. Dat veranderde toen ik in 2018 kennismaakte met de Geestelijke Oefeningen in de Oude Abdij in Drongen. Aan het eind van mijn retraite, zittend voor het kruis en de uitgestalde hostie in de kleine kapel, ervoer ik hoe Christus daadwerkelijk aanwezig was.

De Geestelijke Oefeningen zijn op schrift gesteld door Ignatius van Loyola, de stichter van de Sociëteit van Jezus ofwel de orde van de jezuïeten. Zij vormen de ruggengraat van hun spiritualiteit. Het langdurig, persoonlijk, stil gebed met het evangelie is het hart van de Geestelijke Oefeningen. Wie de Oefeningen doet beschouwt aandachtig heel het leven van Jezus, van zijn geboorte tot aan zijn dood en verrijzenis.

Een volledig traject duurt 30 dagen waarbij je dagelijks een gesprek hebt met je begeleider. Er zijn ook kortere retraites en een traject van ca. 9 maanden waarbij je thuis bidt. Achteraan dit e-boek vind je meer informatie over de Geestelijke Oefeningen. De ignatiaanse gebedsmethode is de grondslag van de thuisretraite die ik je in dit e-boek aanbied.

Handleiding

Dit e-boek verbindt de zeven stappen van de weg van Latifa met het ignatiaanse bijbelgebed. De innerlijke, geestelijke dynamiek van de Latifa is de rode draad die de zeven dagen met elkaar verbindt. Iedere stap biedt een passend bijbelfragment (vertaling: NBV21) om mee te bidden. Ignatiaans bijbelgebed maakt de kwaliteit van iedere Latifa-stap invoelbaar en verbindt die met leven en leringen van Jezus Christus. Ignatiaans bidden wordt uitvoerig beschreven in een boek van Nikolaas Sintobin sj, *Bidden met de Bijbel*. Hieronder volgt een korte uitleg.

1 Lees de bijbeltekst goed voordat je begint aan je gebed. Zoek zo nodig iets op, zodat je begrijpt waarover de tekst gaat. De duur van je gebed bepaal je zelf. Dat kan variëren van een half uur tot een hele dag. Houd je aan deze tijd, ook als het gebed moeizaam gaat.

2 Begin nu met je gebedsmoment. Neem de tijd om tot stilte te komen, tot verbondenheid met jezelf en met God. Geef aandacht aan je lichaamshouding en aan je ademhaling. Ontspan en verzacht. Voor deze retraite is het niet nodig om je handen op je lichaam te plaatsen zoals gebruikelijk is bij het Latifa-gebed. Maar als het voor jou niet bezwaarlijk is om dat wel te doen, doe dat dan gerust. Je gebed zal zich verdiepen.

3 Lees dan de bijbeltekst opnieuw. Spreek met God of Jezus over wat er nu in jou leeft. Kom voor God zoals je bent. Je kan hierbij vragen om een bijzondere genade. Bij iedere stap krijg je een suggestie voor een genadevraag aangereikt, maar ga daar vrij mee om.

4 Bidden met de tekst: leg het verhaal op je leven. Bij iedere tekst krijg je in een klein kader drie suggesties die je hierbij kunnen helpen. Kom binnen in het verhaal, plaats jezelf in de tekst die je gelezen hebt. Laat toe dat de tekst allerlei herinneringen, vragen, ervaringen uit je leven en gevoelens in je oproept. Gebruik je voorstellingsvermogen om te zien, te horen, te proeven en te voelen. Kijk naar wat Jezus doet, luister naar zijn woorden, treed met Hem in dialoog. Kies voor een traag ritme, de tekst hoeft niet “af”.

5 Spreek tenslotte opnieuw met God of Jezus zoals in punt 3. Vertel wat er spontaan in je opkomt. Waarvoor wil je danken? Wat neem je mee? Wat wil je vragen? Spreek op een gemoedelijke toon, zoals een vriend(in) spreekt met een vriend(in).

6 Blick terug op je gebed, liefst schriftelijk. Wat heeft mij geraakt? Bijvoorbeeld een woord, een beeld, een gebaar? En vooral: *hoe* heeft het mij geraakt? Gaf het rust, vrede of eerder droefheid of onrust?

Een goede en vruchtbare retraite gewenst!

1 Aanvaarden





Ik aanvaard

Genadevraag

Schenk mij de genade, Heer, dat ik mijn bestaan zoals het is volledig mag aanvaarden, met alle smarten en vreugden die daar deel van uitmaken.

1 Ik aanvaard

Lucas 1: 26-38

26 In de zesde maand zond God de engel Gabriël naar de stad Nazaret in Galilea,

27 naar een meisje dat was uitgehuwelijkt aan een man die Jozef heette, een afstammeling van David. Ze heette Maria en ze was nog maagd.

28 Gabriël ging haar huis binnen en zei: 'Gegroet Maria, je bent begenadigd, de Heer is met je.'

29 Ze schrok hevig bij het horen van zijn woorden en vroeg zich af wat die begroeting te betekenen had.

30 Maar de engel zei tegen haar: 'Wees niet bang, Maria, God heeft je zijn gunst geschonken.'

31 Luister, je zult zwanger worden en een zoon baren, en je moet Hem Jezus noemen.

32 Hij zal een groot man worden en Zoon van de Allerhoogste worden genoemd, en God, de Heer, zal Hem de troon van zijn vader David geven.

33 Tot in eeuwigheid zal Hij koning zijn over het volk van Jakob, en aan zijn koningschap zal geen einde komen.'

34 Maria vroeg aan de engel: 'Hoe zal dat gebeuren? Ik heb immers nog geen gemeenschap met een man.'

35 De engel antwoordde: 'De heilige Geest zal over je komen en de kracht van de Allerhoogste zal je als een schaduw overdekken. Daarom zal het kind dat geboren wordt, heilig worden genoemd en Zoon van God.'

36 Luister, ook je familielid Elisabet is zwanger van een zoon, ondanks haar hoge leeftijd. Ze is nu, ook al hield men haar voor onvruchtbaar, in de zesde maand van haar zwangerschap,

37 want voor God is niets onmogelijk.'

38 Maria zei: 'De Heer wil ik dienen: laat er met mij gebeuren wat u hebt gezegd.'

Gebedssuggesties

- Ik kijk naar de ontmoeting tussen Gabriël en Maria. Wat trekt mijn aandacht?
- Hoe reageer ik als er een groot beroep op mij wordt gedaan?
- Maria zegt 'ja' tegen wat haar overkomt. Volg ik haar na en zeg ik 'ja' tegen mijn bestaan?

2 Verlangen





Ik verlang

Genadevraag

Schenk mij de genade, Heer, van kennis van mijn diepste verlangen om U op mijn eigen wijze na te volgen.

2 Ik verlang

Marcus 10: 46-52

46 Ze kwamen in Jericho. Toen Hij met zijn leerlingen en gevolgd door een grote menigte weer uit Jericho vertrok, zat daar een blinde bedelaar langs de weg; het was Bartimeüs, de zoon van Timeüs.

47 Toen hij hoorde dat Jezus van Nazaret voorbijkwam, begon hij luidkeels te roepen: 'Zoon van David, Jezus, heb medelijden met mij!'

48 De omstanders berispten hem en zeiden dat hij zijn mond moest houden, maar hij schreeuwde des te harder: 'Zoon van David, heb medelijden met mij!'

49 Jezus bleef staan en zei: 'Roep hem.' Ze riepen de blinde en zeiden tegen hem: 'Houd moed, sta op, Hij roept u.'

50 Hij gooide zijn mantel af, sprong op en ging naar Jezus.

51 Jezus vroeg hem: 'Wat wilt u dat Ik voor u doe?' De blinde antwoordde: 'Rabboeni, zorg dat ik kan zien.'

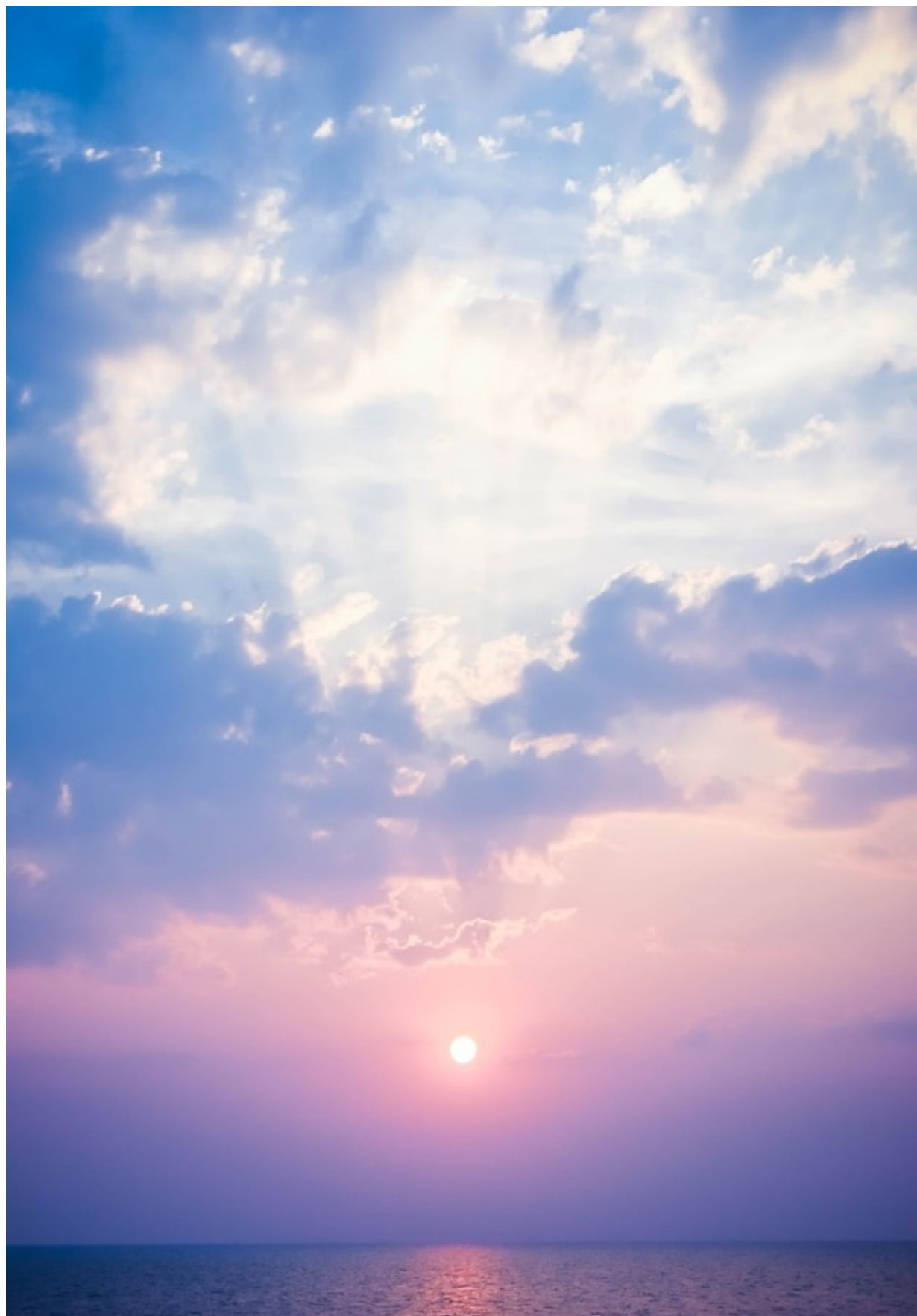
52 Jezus zei tegen hem: 'Ga heen, uw geloof heeft u gered.' En meteen kon hij zien en hij volgde Hem op zijn weg.

Gebedssuggesties

- Ik neem de tijd om mij in te leven in Bartimeüs. Heb ik wel eens ervaren dat Jezus mij roept?
- Ken ik de ervaring berispt te worden als ik mijn wens of verlangen uitsprak?
- Bartimeüs uit zijn grootste wens tegen Jezus. Wat is mijn diepste verlangen op dit moment?

3 Hoop





Ik hoop

Genadevraag

Schenk mij de genade, Heer, van de hoop op richting en bezieling in mijn leven, geleid door uw Heilige Geest.

3 Ik hoop

Lucas 24: 25-35

25 Toen zei Hij tegen hen: 'Hebben jullie dan zo weinig verstand en zijn jullie zo traag van begrip dat jullie niet geloven in alles wat de profeten gezegd hebben?'

26 Moest de messias al dat lijden niet ondergaan om zijn glorie binnen te gaan?'

27 Daarna verklaarde Hij hun wat er in al de Schriften over Hem geschreven stond, en Hij begon bij Mozes en de Profeten.

28 Ze naderden het dorp waarheen ze op weg waren. Jezus deed alsof Hij verder wilde reizen.

29 Maar ze drongen er sterk bij Hem op aan om dat niet te doen en zeiden: 'Blijf bij ons, want het is bijna avond en de dag loopt ten einde.' Hij ging met hen mee en bleef bij hen.

30 Toen Hij met hen aanlag voor de maaltijd, nam Hij het brood, sprak het zegengebed uit, brak het en gaf het hun.

31 Nu werden hun ogen geopend en herkenden ze Hem. Maar Hij werd onttrokken aan hun blik.

32 Daarop zeiden ze tegen elkaar: 'Brandde ons hart niet toen Hij onderweg met ons sprak en de Schriften voor ons ontsloot?'

33 Ze stonden op en gingen meteen terug naar Jeruzalem, waar ze de elf en de anderen aantroffen,

34 die tegen hen zeiden: 'De Heer is werkelijk uit de dood opgewekt en Hij is aan Simon verschenen!'

35 De twee leerlingen vertelden wat er onderweg gebeurd was en hoe Hij zich aan hen kenbaar had gemaakt door het breken van het brood.

Gebedssuggesties

- Ik leef mij in in een van de leerlingen op weg naar Emmaus in. Wat vertelt Jezus mij?
- Het hart van de leerlingen brandde van verlangen. Herken ik dit in mijn eigen leven?
- Jezus' aanwezigheid geeft zijn leerlingen hoop. Met welke hoop voedt Hij mij?

4 Vertrouwen



Ik vertrouw of geloof



Genadevraag

Schenk mij de genade, Heer, om te durven geloven en vertrouwen op uw woord en leiding.

4 Ik vertrouw of geloof

Matteüs 14: 22-33

22 Meteen daarna gelastte Hij de leerlingen in de boot te stappen en alvast vooruit te gaan naar de overkant. Hij zou ook komen nadat Hij de mensen had weggestuurd.

23 Toen Hij hen weggestuurd had, ging Hij de berg op om er in afzondering te bidden. De nacht viel, en Hij was daar helemaal alleen.

24 De boot was intussen al vele stadiën van het vasteland verwijderd en werd, als gevolg van de tegenwind, door de golven geteisterd.

25 Tegen het einde van de nacht kwam Hij naar hen toe, lopend over het water.

26 Toen de leerlingen Hem op het water zagen lopen, raakten ze in paniek. Ze riepen: 'Een geest!' en schreeuwden het uit van angst.

27 Meteen sprak Jezus hen aan: 'Houd moed! Ik ben het, wees niet bang!'

28 Petrus antwoordde: 'Heer, als U het bent, zeg me dan dat ik over het water naar U toe moet komen.'

29 Hij zei: 'Kom!' Petrus stapte uit de boot en liep over het water naar Jezus toe.

30 Maar toen hij voelde hoe sterk de wind was, werd hij bang. Hij begon te zinken en schreeuwde het uit: 'Heer, red me!'

31 Meteen strekte Jezus zijn hand uit, Hij greep hem vast en zei: 'Kleingelovige, waarom heb je getwijfeld?'

32 Toen ze in de boot stapten, ging de wind liggen.

33 De leerlingen wierpen zich voor Hem neer en zeiden: 'U bent werkelijk Gods Zoon!'

Gebedssuggesties

- Petrus twijfelt en begint te zinken. Ken ik die geloofstwijfel ook? Vraag ik dan ook om hulp?
- Ken ik de ervaring gered te worden door de Heer? Wat betekende dat voor mijn geloof?
- Vertrouw ik op God of Jezus? Of vooral op mijzelf of bv. op mijn kennis of ervaring?

5 Loslaten

A close-up photograph of a hand pouring sand into the air. The sand is captured mid-fall, creating a dense, spray-like cloud of particles. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The lighting is warm, highlighting the texture of the sand and the skin of the hand.



Loslaten, overgave

Genadevraag

Schenk mij de genade, Heer, om mijn gerichtheid op mijzelf los te laten en mij over te geven in uw handen.

5 Loslaten, overgave

Johannes 20: 11-18

11 Maria stond bij het graf en hilde. Huilend boog ze zich naar het graf,

12 en daar zag ze twee engelen in witte kleren zitten, een bij het hoofdeind en een bij het voeten-eind van de plek waar het lichaam van Jezus had gelegen.

13 'Waarom huil je?' vroegen ze haar. Ze zei: 'Ze hebben mijn Heer weggehaald en ik weet niet waar ze Hem hebben neergelegd.'

14 Na deze woorden keek ze om en zag ze Jezus staan, maar ze wist niet dat het Jezus was.

15 'Waarom huil je?' vroeg Jezus. 'Wie zoek je?' Maria dacht dat het de tuinman was en zei: 'Als u Hem hebt weggehaald, vertel me dan waar u Hem hebt neergelegd, dan kan ik Hem meenemen.'

16 Jezus zei tegen haar: 'Maria!' Ze draaide zich om en zei: 'Rabboeni!' (Dit Hebreeuwse woord betekent 'meester'.)

17 'Houd Me niet vast,' zei Jezus. 'Ik ben nog niet opgestegen naar de Vader. Ga naar mijn broeders en zeg tegen hen dat Ik opstijg naar mijn Vader,

die ook jullie Vader is, naar mijn God, die ook jullie God is.'

18 Maria van Magdala ging naar de leerlingen en zei tegen hen: 'Ik heb de Heer gezien!' En ze vertelde alles wat Hij tegen haar gezegd had.

Gebedssuggesties

- Maria is verdrietig omdat Jezus dood is. Wat in deze situatie raakt aan mijn eigen leven?
- Maria herkent Jezus als Hij haar bij haar naam noemt. Hoe maakt Jezus zich aan mij kenbaar?
- Jezus vraagt Maria Hem niet vast te houden. Vind ik het moeilijk om mensen los te laten?

6 Liefde





Liefde

Genadevraag

Schenk mij de genade, Heer, om te beseffen dat u mij lief heeft om niet. En om zelf lief te hebben met heel mijn hart, heel mijn verstand en heel mijn wil.

6 Liefde

Johannes 13: 1-5, 33-35

1 Het was kort voor het pesachfeest. Jezus wist dat zijn tijd gekomen was en dat Hij uit de wereld terug zou keren naar de Vader. Hij had de mensen die Hem in de wereld toebehoorden lief, en zijn liefde voor hen zou tot het uiterste gaan.

2 Jezus en zijn leerlingen hielden een maaltijd. De duivel had intussen Judas, de zoon van Simon Iskariot, ertoe aangezet om Jezus uit te leveren.

3 Jezus, die wist dat de Vader Hem alle macht had gegeven en dat Hij van God was gekomen en weer naar God terug zou gaan,

4 stond tijdens de maaltijd op. Hij legde zijn bovenkleed af, sloeg een linnen doek om

5 en goot water in een waskom. Hij begon de voeten van zijn leerlingen te wassen, en droogde ze af met de doek die Hij omgeslagen had.

—

33 Kinderen, Ik blijf nog maar een korte tijd bij jullie. Jullie zullen Me zoeken, maar wat Ik tegen de Joden gezegd heb, zeg Ik nu ook tegen jullie: “Waar Ik heen ga, daar kunnen jullie niet komen.”

34 Ik geef jullie een nieuw gebod: heb elkaar lief. Zoals Ik jullie heb liefgehad, zo moeten jullie elkaar liefhebben.

35 Aan jullie liefde voor elkaar zal iedereen zien dat jullie mijn leerlingen zijn.’

Gebedssuggesties

- Jezus heeft de mensen in de wereld lief. Ervaar ik ook dat God of Jezus mij liefheeft?
- Jezus wast de voeten van Zijn leerlingen als een dienaar. Stel ik mij ook dienstbaar op?
- Jezus gebiedt ons om elkaar lief te hebben. Hoe ziet die liefde er voor mij uit?

7 Vrije wil





Ik ben bereid

Genadevraag

Schenk mij de genade, Heer, om uit vrije wil in eenheid met uw wil te handelen in deze wereld.

7 Ik ben bereid

Matteüs 26: 32-42

32 Ze kwamen bij een plek die Getsemane heette, en Hij zei tegen zijn leerlingen: 'Blijven jullie hier zitten, terwijl Ik ga bidden.'

33 Hij nam Petrus, Jakobus en Johannes met zich mee. Hij voelde zich onrustig en angstig worden

34 en zei tegen hen: 'Ik ben diepbedroefd, tot sterfens toe. Blijf hier waken.'

35 Hij liep nog een stukje verder, liet zich toen op de grond vallen en bad dat dit uur zo mogelijk aan Hem voorbij mocht gaan.

36 Hij zei: 'Abba, Vader, voor U is alles mogelijk, neem deze beker van Mij weg. Maar laat niet gebeuren wat Ik wil, maar wat U wilt.'

37 Hij liep terug en zag dat zijn leerlingen lagen te slapen. Hij zei tegen Petrus: 'Simon, slaap je? Kon je niet één uur waken?'

38 Blijf wakker en bid dat jullie niet in beproeving komen; de geest is wel gewillig, maar het lichaam is zwak.'

39 Weer ging Hij weg om te bidden, met dezelfde woorden als daarvoor.

40 Toen Hij weer terugkwam, lagen ze opnieuw te slapen, want hun ogen vielen steeds dicht, en ze wisten niet wat ze Hem moesten antwoorden.

41 Toen Hij voor de derde maal terugkwam, zei Hij tegen hen: 'Liggen jullie daar nog steeds te slapen en te rusten? Het is genoeg. Het ogenblik is gekomen waarop de Mensenzoon wordt uitgeleverd aan de zondaars.

42 Sta op, laten we gaan; kijk, hij die Mij uitlevert, is al vlakbij.'

Gebedssuggesties

- Ik leef mij in een van Jezus' leerlingen in. Wat gebeurt er met mij in deze situatie?
- Jezus bidt omdat Hij diepbedroefd is. Bid ik ook als ik bedroefd ben? Of als ik bang of boos ben?
- Jezus gaat de weg die van Hem gevraagd wordt. Ga ik de de weg die God voor mij wil?

Achtergronden



Latifa

De Latifa is een gebedsvorm van het soefisme, de mystieke traditie van de Islam. In de Islam, wat letterlijk 'overgave' betekent, schrijft de gelovige aan Allah verschillende hoedanigheden toe, die bekend zijn als de negenennegentig Prachtige Namen van God. De honderdste geheime Naam van de Ene ben je zelf. Ya Latif is een van deze Prachtige Namen en betekent de Fijnzinnigste, de Subtielste. De Latifa-oefening is een gebed dat je als bidder al zoekend in zeven stappen naar binnen leidt. De weg van de zeven Latifa's is een weg die niet met handelen te maken heeft maar met zijn. De weg van Latifa gaat aan handelen vooraf.

Wanneer je als bidder de weg van Latifa gaat, beweeg je je handen over je lichaam heen naar zeven plekken. Daarbij leidt de linker hand de rechter hand. Bij iedere plek overweeg je de zin, de waarde en betekenis van die stap in jouw leven. Wat betekent *aanvaarden* (de eerste stap) voor mij? Aanvaard ik mijn bestaan? Op de plaats in mijn leven waar ik nu sta? Met de bijbehorende vreugde en pijn?

ik aanvaard - linker zij (milt)
ik verlang - rechter zij (lever)
ik hoop - linker zijde borst (long)
ik vertrouw - rechter zijde borst (long)
loslaten, overgave - keel
liefde - hart
de vrije wil - plexus solaris

Nadat je enige tijd met deze kwaliteit van aanvaarden hebt gemediteerd, neemt je linker hand de rechter hand over het lichaam mee naar de tweede stap, *verlangen*. Wat verlang ik op dit moment in mijn leven? De achterkant van verlangen is gemis. Stilstaan bij mijn gemis kan mij bewust maken van mijn diepere

verlangen. En zo ga je stap voor stap de weg naar binnen. Een volledig Latifa-gebed volgt alle stappen en duurt ongeveer 20 minuten tot een half uur.

De Latifa werd dagelijks gebeden bij de Voorde, het centrum waar ik jarenlang programma's volgde en ook gastheer ben geweest. De diepgang van dit gebed of oefening

heeft mij spiritueel gevormd en een milder, liefhebbender man gemaakt. Het is een van de twee mystieke wegen die Marcel Derkse, inspirator van de Voorde, beschreef in zijn boek *Uit vrije wil. Oude wegen voor nieuw leven*. De andere mystieke weg is het pad langs de zeven smarten en de zeven vreugden van Maria, de moeder van Jezus. Ook die weg kun je als e-boek downloaden op thuismonnik.nl.

Geestelijke Oefeningen

De Geestelijke Oefeningen zijn de ruggengraat van de spiritualiteit van de jezuïeten, een wereldwijde orde van mannelijke religieuzen in de RK Kerk. Gesticht in 1540 door Ignatius van Loyola worden zij gezonden naar de grenzen van kerk en maatschappij, in het voetspoor van Jezus. De spiritualiteit van de jezuïeten wordt naar hem ignatiaanse spiritualiteit genoemd.

Geestelijke Oefeningen is de titel van een boekje dat Ignatius schreef als vrucht van zijn eigen levenservaring. De bron van de Geestelijke Oefeningen is Ignatius' eigen Godservaring. Als je sportman of sportvrouw wilt worden, of als je bv. een vreemde taal wilt leren, moet je oefenen. Dat geldt ook als je voortgang wilt maken in het geestelijke leven.

Ignatius' boekje bevat gebedsoefeningen, beschouwingen, overwegingen. Het is geen leesboek (de tekst is droog, systematisch, gestructureerd) maar een doeboek, een werkboek. Het is ook niet een boek voor degene die de Oefeningen doet, maar een boek voor degene die de Oefeningen geeft, de begeleider.

De gebedsoefeningen gaan hoofdzakelijk over het leven van Jezus. Het langdurig, persoonlijk, stil gebed met het evangelie is het hart van de Geestelijke Oefeningen. Wie de Oefeningen doet, beschouwt aandacht-

tig heel het leven van Jezus, van zijn geboorte tot aan zijn dood en verrijzenis. Je plaatst jezelf innerlijk in de tekst waarmee je bidt. Biddend kijk je naar wat Jezus doet, je luistert naar wat Hij zegt, je treedt met Hem in dialoog. Dit zogeheten ignatiaans bijbelgebed is de wijze waarop je ook in deze thuisretraite bidt.

Door de gebedsmethode doen er zich allerlei innerlijke bewegingen en gevoelens voor, zowel positieve als negatieve. Je eigen leven en ervaringen spelen mee in wat zich tijdens de gebedsmomenten in je innerlijk afspeelt. De innerlijke bewegingen geven inzicht in jezelf, verdiepen je relatie met Christus en wijzen de richting die ten leven voert. Geestelijke Oefeningen zijn een methode om wezenlijke levenskeuzes te maken.

De volledige Geestelijke Oefeningen bestaan uit een gebedstraject van ca. 30 dagen in volledige stilte onder begeleiding. Er zijn ook andere varianten. Op de website van de jezuïeten, jezuïeten.org, vind je veel informatie over de Geestelijke Oefeningen en de verschillende retraitemogelijkheden. Telkens als ik deelneem aan een retraite met de Geestelijke Oefeningen verdiept en vernieuwt mijn relatie met Jezus zich.