

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 laat je je handen rusten op zeven plekken op je lichaam, voor iedere stap één. Daar mediteer je vervolgens over de waarde van een specifieke, subtiele levenskwaliteit. De weg van de Latifa is geen weg van handelen, maar een weg van *zijn*. Uit vrije wil, de zevende stap, ga je vervolgens de wereld in om te doen wat je te doen hebt.

Mijn geestelijke weg voerde mij van deVoorde langs kloosters tot aan mijn doop in het Dominicanenklooster in Huissen in 2014. Van daar ging mijn weg voort naar de Oude Abdij in Drongen, waar ik in 2018 kennis maakte met de zgn. Geestelijke Oefeningen. De Geestelijke Oefeningen zijn op schrift gesteld door Ignatius van Loyola, de stichter van de Sociëteit van Jezus ofwel de orde van de jezuïeten.

Het langdurig, persoonlijk, stil gebed met het evangelie is het hart van de Geestelijke Oefeningen. Naar Ignatius vernoemd wordt dit het *ignatiaans bijbelgebed* genoemd. Bij de Geestelijke Oefeningen mediteer je in een stille retraite van 30 dagen aandachtig met het leven van Jezus, van zijn geboorte tot aan zijn dood en verrijzenis. Dagelijks krijg je van je begeleider bijbelfragmenten voor je meditatie aangereikt. Het laatste hoofdstuk van dit e-boek biedt wat meer informatie over de Geestelijke Oefeningen.

De zeven levenskwaliteiten van het Latifa-gebed bieden een basis onder een spiritueel diepgaand leven. Ook de eerste week van de Geestelijke Oefeningen is gericht op deze geestelijke basis. Zij wordt *Principe en fundament* genoemd. Latifa-gebed en ignatiaans bijbelgebed komen daarom samen in deze thuisretraite. Ik wens je een vruchtbare retraite.

Handleiding

De geestelijke dynamiek van het Latifa-gebed met zijn zeven stappen bepaalt de opbouw van deze thuisretraite. Iedere dag staat een van de zeven kwaliteiten centraal, achtereenvolgens *aanvaarden*, *verlangen*, *hoop*, *vertrouwen*, *loslaten*, *liefde* en *vrije wil*. Deze levenskwaliteit geeft kleur aan de meditatie, maar ignatiaans bijbelgebed staat centraal. Op de volgende pagina worden de stappen van dit bijbelgebed uitgelegd.

Als je de Latifa als los gebed beoefent, ga je alle zeven stappen bij langs in één meditatie van ca. 20-30 minuten. Om vertrouwd te raken met de stappen van het gebed is het goed, om de Latifa eerst enkele dagen in zijn geheel te bidden, voordat je aan de retraite begint. Het gebed verloopt als volgt.

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

Begin staand of zittend met op elk bovenbeen een hand. Adem in en uit en ontspan. Forceer niets, maar volg gewoon je ademhaling. Breng dan je linker hand naar je rechter hand, zonder dat die rechter hand beweegt en pak die hand vast. Als je niet tot aan je rechter hand kunt reiken, pak dan je onderarm vast en glijd langs die arm omhoog totdat de palm van je linker hand je rechter hand draagt.

Breng dan met je linker hand je rechter hand naar je linker zij: de milt. Doe het rustig en aandachtig. Je rechter hand is in direct contact met je lichaam en je linker hand ligt daar overheen. Gedurende het hele gebed blijft je linker hand de sturende hand en je rechter hand is passief. Overweeg op die plek betekenis, zin en waarde van *aanvaarden* in je leven.

Na een tijdje leidt de linker hand de rechter hand over je lichaam naar de rechter zij: de plek van *verlangen*.

Zo ga je met aandacht van plek naar plek. De rechter hand blijft in contact met je lichaam. De zeven plekken van de Latifa en hun kwaliteiten staan in het kader hiernaast. Na de laatste stap open je je handen en sluit je je gebed af: ik ben bereid.

De retraite bestaat uit zeven hoofdstukken: voor iedere dag een. Je krijgt een passend bijbelfragment (vertaling: NBV21) aangeboden om op ignatiaanse wijze mee te bidden. Ignatiaans bidden wordt uitvoerig beschreven in een boek van Nikolaas Sintobin sj, *Bidden met de Bijbel*. Hier volgt een korte uitleg.

1 Lees eerst 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. Het is tijd van jou met God.

2 Begin dan met je meditatie. Neem voldoende tijd om tot stilte te komen, tot verbondenheid met jezelf en met God. Geef aandacht aan je lichaamshouding en aan je ademhaling. Leg je handen op je bovenbenen, ontspan en verzacht.

3 Lees de bijbeltekst opnieuw. Spreek met God of Jezus over wat er nu in jou leeft. Kom voor God zoals je bent, zoals je je nu voelt, zonder terughoudendheid.

4 Breng dan met je linker hand je rechter hand naar de plek van de Latifa van die dag. Links leidt, rechts is passief. Je volgt niet alle stappen van het gebed, maar brengt je handen uit je schoot naar de juiste plek. Mediteer een tijdje over deze levenskwaliteit.

5 Vraag dan aan God of Jezus met je handen op die plek, wat je voor dit gebedsmoment verlangt. Deze genadevraag kan bv. ingegeven worden door de kwaliteit van Latifa, door de tekst of door je situatie. Iedere dag krijg je een suggestie voor een genadevraag aangereikt, maar ga daar vrij mee om.

6 Bidden met de tekst: je legt het verhaal op je leven. 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. In een klein kader krijg je drie suggesties aangereikt die je kunnen helpen. Kies voor een traag ritme, de tekst hoeft niet “af”.

7 Spreek tenslotte opnieuw met God of Jezus. 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).

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



1 Aanvaarden





Ik aanvaard

linker zij (milt)

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?
- Maria zegt 'ja' tegen wat haar overkomt. Volg ik haar na en zeg ik 'ja' tegen mijn bestaan?
- God aanvaardt Maria als moeder van zijn Zoon. Hij aanvaardt ook mij. Kan ik dat voelen?

2 Verlangen





Ik verlang

rechter zij (lever)

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 Tymeüs.

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.'

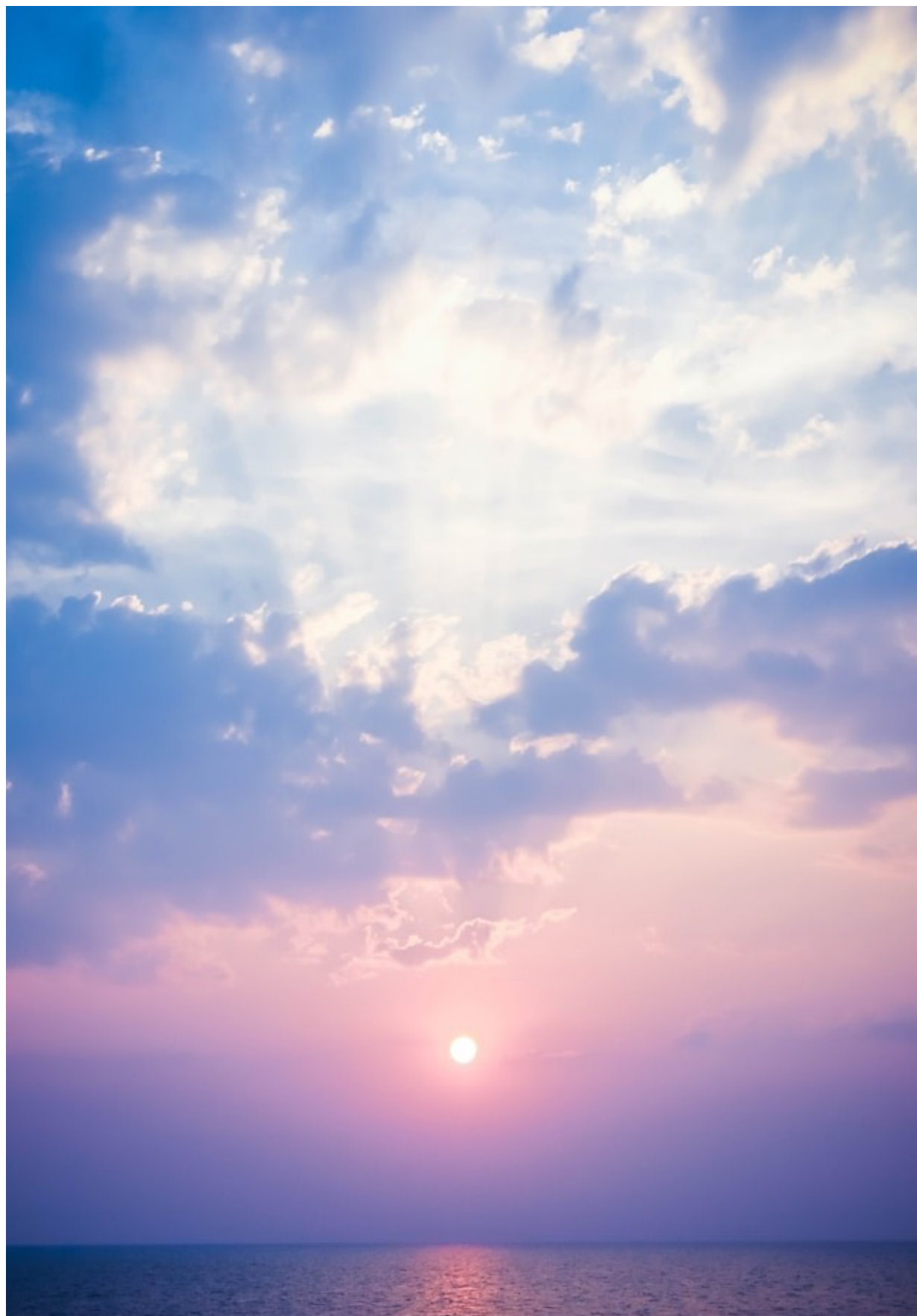
52 Jezus zei tegen hem: 'Ga heen, uw geloof heeft u gered.' En meteen kon hij zien en hij volgde Hem op zijn weg.

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

linker zijde borst (long)

Vraag wat je verlangt

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

20 Onze hogepriesters en leiders hebben Hem ter dood laten veroordelen en laten kruisigen.

21 Wij leefden in de hoop dat Hij degene was die Israël zou bevrijden, maar inmiddels is het de derde dag sinds dit alles gebeurd is.

22 Bovendien hebben enkele vrouwen uit ons midden ons in verwarring gebracht. Toen ze vanmorgen vroeg naar het graf gingen,

23 vonden ze zijn lichaam daar niet en ze kwamen vertellen dat er engelen aan hen waren verschenen, die zeiden dat Hij leeft.

24 Een paar van ons zijn toen ook naar het graf gegaan en troffen het aan zoals de vrouwen hadden gezegd, maar Jezus zagen ze niet.'

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.

Gebedssuggesties

- Ik leef mij in in een van de leerlingen op weg naar Emmaus in. Wat vertelt Jezus mij?
- Hoop geeft doel en richting aan het leven. In welke richting hoop ik dat mijn leven beweegt?
- Jezus' aanwezigheid geeft zijn leerlingen hoop. Voedt Hij ook mijn hoop?

4 Vertrouwen



Ik vertrouw of geloof



rechter zijde (borst)

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 dark and out of focus, with a bright light source in the upper left corner creating a strong lens flare and illuminating the sand. The overall mood is serene and evocative.



Loslaten, overgave

keel, hoofd licht gebogen

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

midden voor (hart)

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

onder borstbeen (plexus solaris)

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?

Geestelijke Oefeningen



Ignatius van Loyola

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, ingekaderd in de stappen van Latifa-gebed van het soefisme.

Bij ignatiaans bijbelgebed 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. De Geestelijke Oefeningen zijn een diepgaand, gelovig retraitetraject dat wezenlijke verandering mogelijk maakt.