

## EEN GIDS VOOR HET MEDITEREN OP HET EVANGELIE

Twee voorbereidende stappen:

- 1) Het is belangrijk dat men de overweging niet direkt leest op het scherm van een iPhone, iPad, Tablet, of computer, want dat is vermoeiend voor de ogen en voor de geest. Het is aan te bevelen de overweging te doen op basis van een op papier gedrukte versie.
- 2) Dan een plaats zoeken waar men alleen kan zijn en niet door anderen gestoord wordt.

Voor de meditatie volgt men de volgende stappen:

- 3) Probeer eerst innerlijk afstand te nemen van dingen waar je mee bezig bent, je geest even laten rusten, en je ervan bewust worden dat God je ziet en klaar staat om je iets te zeggen of te geven. Hem groeten.
- 4) De overweging heeft twee delen: de tekst zelf van het evangelie, en het kommentaar. Eerst lees je langzaam de tekst zelf van het evangelie. Dan niet meteen doorgaan met het kommentaar, maar een kleine pauze invoegen en je afvragen: wat komt er bij mij op als ik deze tekst lees, welk verband zie ik met mijn eigen leven?
- 5) Pas daarna het kommentaar lezen, ook langzaam, en stilstaan bij de punten die mij iets zeggen, of die bij mij geestelijke gevoelens opwekken. Het is belangrijk de tijd te nemen om het te lezen en tot je te laten komen. Het gaat er niet alleen om de zaak intellektueel te begrijpen, maar je gevoelsreacties de tijd geven naar boven te komen. Hier is geen haast bij, en je moet er je tijd voor nemen.
- 6) Op het eind van de overweging, heb ik een kort gesprek met Jezus, of met de Vader, of met Maria, en zeg, met gevoel, wat ik denk, en wat ik ze wil vragen voor mijn eigen leven, en ik verbeeld me dat Hij of zij me een antwoord geeft, ook met gevoel. Dan eindig ik de overweging met een Onze Vader.