

## **Meditatiegroep Ignatiusparochie**

Elke eerste woensdag van de maand (met uitzondering van de maand augustus en eventueel bijzondere data) wordt in de Elandstraatkerk om 19.45 uur (ingang Da Costastraat 46) een meditatie gehouden op basis van de Ignatiaanse spiritualiteit.

Ignatius van Loyola, stichter van de Jezuïetenorde, leert de mensen zorgvuldig om te gaan met hun ervaringen. Door reflectie op die ervaringen kun je nagaan in hoeverre ze je meer vrede of onvrede brengen, in hoeverre ze je dichter bij God brengen of juist van Hem verwijderen. Reflectie kan je zo helpen om tot keuzes te komen over de inrichting van je leven.

**Eerstvolgende meditatie: woensdag 4 februari 2026.**

## **Meditatie van de maand**

**Houd moed! Ik ben het, wees niet bang. - 14 januari 2026**

*In de Naam van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest*

### **Inleiding**

De meditatie van 7 januari is vanwege slecht weer uitgesteld tot woensdag 14 januari. Voor 7 januari was gekozen voor de evangelietekst die die dag in de Eucharistie gelezen werd. We mediteren vanavond ook met die tekst.

Jezus trekt al een tijdje met zijn leerlingen rond door Galilea en Hij trekt veel toehoorders.

Zelfs op afgelegen plaatsen weten de mensen Hem te vinden. Als het al laat geworden is blijkt dat ze nauwelijks iets te eten bij zich hebben, alleen maar vijf broden en twee vissen. Jezus spreekt een zegenbede uit en iedereen eet en wordt verzadigd. Er blijven zelfs twaalf manden brood en wat vis over.

### **Tot rust komen**

*We zitten hier in deze kerk.*

*We mogen afstand nemen van de dag die achter ons ligt.*

*We nemen een comfortabele houding aan en laten onze adem tot rust komen.*

*We stellen ons open voor de aanwezigheid van de Heer.*

*Wat is mijn verlangen in dit uur?*

**Tekst: Marcus 6,45-52 (Nieuwe Bijbelvertaling 2021)**

Meteen daarna gelastte Hij zijn leerlingen in de boot te stappen en alvast naar de overkant te varen, naar Betsaïda; intussen zou Hijzelf de menigte wegsturen.

Nadat Hij afscheid van de mensen had genomen, ging Hij de berg op om er te bidden. Bij het vallen van de avond was de boot midden op het meer, en Hij was alleen aan land.

Toen Hij zag dat de leerlingen door de hevige tegenwind maar nauwelijks vooruitkwamen, hoe hard ze ook roeiden, liep Hij tegen het einde van de nacht over het water naar hen toe, en Hij wilde hen voorbijlopen. Toen ze Hem over het water zagen lopen, dachten ze dat Hij een geestverschijning was en ze schreeuwden het uit. Ze hadden Hem allemaal gezien en raakten in paniek.

Maar Hij sprak hen meteen aan en zei: 'Houd moed! Ik ben het, wees niet bang.'

Hij stapte bij hen in de boot en de wind ging liggen. Zijn leerlingen waren helemaal van hun stuk gebracht. Ze waren niet tot inzicht gekomen door wat er met de broden was gebeurd, doordat ze hardleers waren.

## Meditatie

\* Ik maak mij een voorstelling van het verhaal: Jezus die na de drukte de stilte zoekt om te bidden en zijn leerlingen die alvast met de boot naar de overkant van het meer varen.

Ze krijgen het zwaar. Verbeten zwoegen ze door.

\* Hun inspanningen matten hen zo af dat ze zich overal voor afsluiten, ze kunnen zich ook niet openstellen voor wat ze kort daarvoor hebben meegemaakt. Blinde paniek. Herken ik zo'n situatie in mijn eigen leven?

\* Jezus komt naar hen toe. 'Houd moed! Ik ben het, wees niet bang.'

Ontvang ik wel eens zo'n bemoediging? Hoe, van wie? Hoe ga ik daarmee om?

\* Tot slot kijk ik terug op mijn meditatie. Misschien wil ik iets daarvan teruggeven aan God.

## Onze Vader ...

Zingen: Nada te turbe (Taizé, zie onder)

Niets zal je deren, niets je benauwen.  
Als je God zoekt zal niets je ontbreken.  
God vervult alles.

Soprano

### NADA TE TURBE

(versión 4vm y trio)

$\text{♩} = 60$   
2  
*mp*

Na-da te tur-be, na-da teespan-te,

5  
*mp*

quien a Dios tie-ne na-da le fal-ta, Na-da te tur-be,

5

na-da teespan-te, só-lo Dios bas-ta