

## **Wat moeten wij doen?**

In deze podcast nemen we je mee in een vorm van gebed die Ignatiaanse Contemplatie wordt genoemd. Hierbij gebruik je je voorstellingsvermogen om verschillende verhalen uit de bijbel voor je te zien en mee te maken.

Zie het als een audio-retraite waaraan je kunt deelnemen, wie je ook bent, waar je maar wilt.

Probeer, vooraleer we beginnen, een rustige plek te vinden waar je naar deze podcast kan luisteren. Ergens waar je je kunt afsluiten van dingen die je afleiden. Hoewel een rustige, meditatieve ruimte niet strikt noodzakelijk is, kan dit je wel helpen om je gebedservaring te verdiepen. Als je het kunt, probeer dan je ogen te sluiten zodat je de scènes makkelijker voor je geest kunt halen.

Vandaag zullen we stilstaan bij het verhaal van de doop van Jezus in de Jordaan. Dit markeert het begin van Jezus openbare leven en zal ook voor ons het begin zijn van onze reis in deze serie. Ignatius nodigt ons uit om te beginnen op het moment dat Jezus zijn huis in Nazareth verlaat en naar de Jordaan reist om zich daar te laten dopen. We vangen dus ons contemplatieve gebed aan met ons Hem voor te stellen op die reis. Maar laten we eerst beginnen met een korte ademhalingsoefening om echt te kunnen verstillen.

### **Ademhalingsoefening**

Adem diep,  
in en uit.

In en uit.

Adem nog een paar keer diep,

in en uit.

In en uit.

Voel je spieren ontspannen bij iedere ademhaling.

Laat alle zorgen en angsten los die je op dit moment voelt.

Voel de aanwezigheid van God rondom je en nodig de Heilige Geest uit om je te vergezellen in dit moment van gebed.

'Kom, Heilige Geest, wees bij ons en leid ons in ons gebed.

Help ons om ons af te sluiten van alles wat ons afleidt, en te zien wat U ons wil laten zien.

Help ons om op uw leiding te vertrouwen en uw aanwezigheid te voelen.'

Ignatius moedigt ons aan om te vragen om een genade die we hopen te ontvangen in ons gebed.

We vragen om de genade Jezus inniger te kennen, Hem intenser lief te hebben en Hem daardoor nauwer te volgen.

### **Contemplatie**

We beginnen bij Jezus terwijl Hij op weg is naar de rivier de Jordaan.

Stel je Hem voor terwijl Hij de weg afloopt.

Hoe ziet Hij eruit in jouw ogen?

Als je zijn gezicht nog niet kunt zien is dat niet erg; probeer eerst een indruk te krijgen van zijn algehele verschijning.

Wat voor kleren draagt Hij?

Wat heeft Hij bij zich?

Loop met Hem mee op het pad.

Stel je de weg voor die jullie beiden bewandelen.

Waar is die van gemaakt?

Probeer met je voeten de ondergrond te voelen waar je op loopt.

Kijk om je heen naar het landschap.

Wat zie je?

Samen met Jezus kom je aan bij de oever van de Jordaan.

Neem even de tijd om je een beeld te vormen van deze plek.

Kijk naar de rivier.

Is hij breed of smal?

Ondiep of diep?

Wild of kalm?

Loop naar de rivier toe en steek je hand in het water.

Voelt het warm of koud?

Kijk naar de omgeving rondom je.

Zijn er bomen, heuvels of is er maar weinig te zien?

Stel je nu een menigte voor die bijeenkomt op die plek.

Stel je de mensen voor.

Hoeveel zie je er?

Wie zijn het?

Waar sta jij?

Tussen het volk?

Of kijk je van een afstand?

Het volk is bijeen om naar Johannes de Doper te luisteren.

Neem even de tijd om te kijken naar Johannes.

Hij wordt beschreven als iemand die gekleed is in een gewaad van kamelenhaar en een leren riem rond zijn middel. "Zie hem daar staan tegenover het volk.

Johannes uitspraken zijn gewaagd en uitdagend:

'Kom tot inkeer want het Koninkrijk van de hemel is nabij.' (Luc 3,2)

In het Evangelie volgens Lucas (Luc 3,7-12) zegt Johannes tegen het volk: " "

'Addergebroed, wie heeft jullie wijsgemaakt dat je veilig bent voor het komende oordeel?

Breng vruchten voort die een nieuw leven waardig zijn, en zeg niet meteen bij jezelf: Wij hebben Abraham als vader. Want ik zeg jullie: God kan uit deze stenen kinderen van Abraham verwekken!

Ja, de bijl ligt al aan de wortel van de boom: iedere boom die geen goede vruchten draagt, wordt omgehakt en in het vuur geworpen.'

De mensen vroegen hem: 'Wat moeten we dan doen?'

Hij antwoordde: 'Wie twee stel onderkleden heeft, moet delen met wie er geen heeft, en wie eten heeft moet hetzelfde doen.'

Er kwamen ook tollenaars om zich te laten dopen, en die vroegen hem: 'Meester, wat moeten wij doen?'

Hij zei tegen hen: 'Vorder niet meer dan wat jullie is opgedragen.'

Ook soldaten kwamen hem vragen: 'En wij, wat moeten wij doen?' Tegen hen zei hij: 'Jullie mogen niemand afpersen en je ook niet laten omkopen, neem genoeg met je soldij.'

Het volk was vol verwachting, en allen vroegen zich af of Johannes misschien de Messias was, maar Johannes zei tegen hen: " 'Ik doop jullie met water, maar er komt iemand die meer vermag dan ik; ik ben zelfs niet goed genoeg om de riemen van zijn sandalen los te maken. Hij zal jullie dopen met de heilige Geest en met vuur.

Stel je voor hoe Johannes met deze woorden het volk toespreekt.

Hoe klinkt zijn stem? â Hoe reageert het volk op hem? â Wat doen zijn woorden met jou?

Een aantal mensen wil gedoopt worden en gaat naar Johannes toe in de rivier. Zie hoe deze groep hem nadert.

En hoe zij ÃÃn voor ÃÃn gedoopt worden. â

Stap in hun voetsporen en loop naar Johannes toe en vraag hem jou te dopen.

Voel de stortvloed van water over je heen komen en sta weer op uit het water en loop weer terug naar de oever.

Je ziet Jezus naar Johannes toegaan.

Hij wil gedoopt worden.

Maar Johannes probeert Hem tegen te houden met de woorden (Luc 3,14-15a):

'Ik zou door U gedoopt moeten worden, en dan komt U naar mij?' â Jezus antwoordt hem: â 'Laat het nu maar gebeuren, want het is goed dat we op deze manier Gods gerechtigheid vervullen.'

Kijk aandachtig naar deze ontmoeting. â Hoe praten ze met elkaar?

Stel je voor wat er nu door Johannes heen gaat.

Probeer te voelen wat hij voelt als hij tegen Jezus zegt dat hij het niet waard is om Hem te dopen.

Uiteindelijk stemt Johannes er toch mee in. (Luc 3,15b)

Waar ben jij als dit alles plaatsvindt?

Ben je bij hen in het water of kijk je toe vanaf de oever van de rivier?

Je bent getuige van de doop van Jezus.

Water golft over zijn hoofd en zodra Hij gedoopt is rijst Hij op uit het water.

Kijk omhoog en zie hoe de hemel zich opent.

Hoe ziet dat eruit?

Wat zie je?

"De Geest van God in de gedaante van een duif, daalt op Jezus neer." (Mat 3,16)

Plotseling klinkt uit de hemel een stem:

'Dit is mijn geliefde Zoon, in Hem vind ik vreugde.' (Mat 3,17) Luister naar de stem.

Hoe klinkt hij? â Heb je deze stem eerder gehoord?

Wat gaat er nu door je heen? â

De hemel wordt weer normaal en het volk vertrekt.

Kijk om je heen. â Alleen jij en Jezus zijn over.

Loop naar Hem toe. â Stel je voor dat Hij recht voor je staat.

Is er een vraag die je Hem wil stellen? â Is er iets wat Hij jou wil vertellen?

Neem rustig de tijd om tegen Hem te spreken en te luisteren naar zijn antwoorden.

### **Afsluiting**

Sta nu, ter afsluiting van je contemplatieve ervaring, even stil bij wat er gedurende het gebed naar boven kwam.

Wat trof jou het meest?

Wat daagde jou uit?

Waar in jouw gebed ervoer je Gods aanwezigheid het sterkst?

### **Slot**

Eer aan de Vader, en de Zoon en de Heilige Geest. Zoals het was in het begin, en



nu, en altijd. En in de eeuwen der eeuwen. Amen

'Stel Je Voor, contemplerend bidden met het leven van Jezus is een productie van Bidden Onderweg

De volgende keer zul je er in 'Stel je voor' getuige van zijn hoe de Apostelen geroepen worden.

Dank, dat je met ons wilde bidden.