Naar een afgelegen plaats

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 scÃ¨nes makkelijker voor je geest kunt halen.
Graag een korte opmerking over Ignatiaanse Contemplatie. Verbeeldend bidden is niet altijd even gemakkelijk voor iedereen. Tot nu toe heb je misschien gemerkt dat sommige beelden en scÃ¨nes snel in je opkomen, terwijl andere veel moeilijker zijn. Maak je geen zorgen wanneer het je niet lukt om je een voorstelling te maken van elk deel van de oefening. Misschien zie je maar Ã©Ã©n deel van elk verhaal. Concentreer je op dat deel en merk hoe het je dichter bij God brengt. Maak je geen zorgen om de rest. Stel je open, vertrouw op de Geest en wees mild voor jezelf in deze vorm van bidden.
Vandaag zullen we stilstaan bij het wonder van het voeden van de vijfduizend. Dit is een van de weinige wonderen die in elk van de vier evangelies voorkomt. In dit verhaal voedt Jezus een menigte van vijfduizend mensen met slechts vijf broden en twee vissen.â ¨ Maar laten we eerst beginnen met een korte ademhalingsoefening.

Ademhalingsoefening

Adem diep,
inâ ¨ en uit.
Inâ ¨ en uit.
Adem nog een paar keer diep,
inâ ¨ en uit.
In â ¨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 jeâ ¨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

Jezus en zijn leerlingen weken met een boot uit naar een afgelegen plaats om daar alleen te zijn. Neem, voordat ze aankomen, even de tijd om op deze plek te gaan staan. Het is aan een oever, meer weten we er niet van.

Hoe ziet het er daar uit?â ¨ Zijn er bomen, heuvels, of is er weinig te zien?
Luister. Zijn er misschien geluiden die je hoort op deze plek?
Jezus en zijn leerlingen komen aan op de vaste wal.
Bekijk ze terwijl ze uit de boot stappen.â ¨ Vergeet niet dat mensen er bij elke gebedservaring weer anders uit kunnen zien.
Hoe zien ze er nu uit?
Waar praten ze over?
Een grote menigte is hen naar deze plek gevolgd.
Zie hoe ongeveer vijfduizend mensen de ruimte beginnen te vullen.
Ze zijn op zoek naar Jezus, velen zijn ziek en zoeken genezing. Anderen willen Hem alleen maar horen spreken.
Kijk naar de mensen. Wie zie je?
Herken je iemand in de menigte?
Jezus kwam hier met zijn vrienden om vrede en afzondering te zoeken, maar Hij voelde medelijden met deze groep.
Stel je voor hoe Jezus zich op dit moment voelt.
Kijk hoe Jezus reageert op de menigte.
Hij begint zich onder de mensen te begeven, met hen te praten en de zieken te genezen.
Hoe behandelt Hij deze mensen?
Waar ben jij terwijl je naar Jezus kijkt?
Jezus loopt urenlang door de menigte. De leerlingen merken dat het laat wordt.
Hoe voelen ze zich op dit moment?
Moe? Hongerig?
Hoe voel jij je nu?
De leerlingen zeggen tegen Jezus: "Dit is een afgelegen plaats en het is laat. Stuur de mensen weg, laat ze naar de dorpen gaan om eten voor zichzelf te kopen."
Jezus zegt tegen hen: 'Ze hoeven niet weg, geven jullie hun maar te eten.'
Ze antwoorden Hem: 'We hebben hier niets, alleen vijf broden en twee vissen.'
Kijk naar de broden en de vissen.
Kijk nu naar de grote menigte.
Hoe voel je je nu, op dit moment?
Jezus neemt de vijf broden en de twee vissen, kijkt omhoog naar de hemel en spreekt een zegengebed uit.
Luister naar zijn gebed.
Wat zegt Hij?
Jezus breekt het brood en verdeelt het onder de leerlingen.
Hij geeft jou ook een stuk.
Voel het brood in je hand.
Hoe voelt het?
Hoe ruikt het?
Dit brood is ook bedoeld om jou te voeden. Neem er wat van en proef het.
Hoe smaakt het?
Komt het je bekend voor?
Jezus zegt jou dat je het brood moet verdelen onder de menigte, en dat je hen zoveel moet laten nemen als ze willen.
Ga de menigte in en deel brood uit aan de mensen.
Zie de mensen in de menigte.

Kijk naar hun gezichten als je ze eten geeft.
Hoe zien ze eruit?
Neem de tijd om door de menigte te lopen en het brood uit te delen.
Heb aandacht voor de kleine details die je wellicht opvallen.
Iedereen heeft gegeten en is verzadigd.
Jezus vraagt de leerlingen om de overgebleven stukken brood te verzamelen.
Neem een mand en help mee.
Loop weer door de menigte en verzamel het overgebleven brood.
Ga nog even hiermee door.
Zie hoe je mand vol begint te raken. Voel het gewicht van de mand.
Kom weer samen met Jezus en zijn leerlingen.
Voor je, op de grond, staan twaalf manden gevuld met stukken brood.
Denk terug aan hoe de vijf broden er uit zagen, kijk nu naar de twaalf manden.
De mensen om je heen zijn verrast. Kijk naar hun reacties.
Hoe voel jij je nu, op dit moment?
De menigte begint uiteen te gaan.
Als ze weg zijn is de plek weer leeg en afgelegen.
Iedereen is vertrokken, behalve jij en Jezus.â ¨Zie Hem recht voor je staan.
Wil je Hem iets vertellen?
Wat heeft Hij jou te zeggen?
Neem de tijd om met Hem te praten en luister naar de 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 zullen we in Stel je voor ervan getuigen zijn hoe Jezus over water loopt.
Bedankt dat je met ons wilde bidden.