

Nachtwake

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.

Mocht dit de eerste keer zijn dat je luistert is het beter nu terug te keren en de serie vanaf het begin te beluisteren. Op die manier is de podcastserie een ontdekkingsreis waarin je met iedere aflevering voortbouwt op de vorige. 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 staan we stil bij het verhaal van Jezus die over het water loopt. We richten ons daarbij met name op het verhaal van Petrus die over het water naar Jezus wandelt, dat alleen in het Evangelie van Matteüs te vinden is. Maar laten we eerst beginnen met een korte ademhalingsoefening.

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

De leerlingen zitten in een boot en steken het meer over. Jezus blijft aan land achter om te bidden.

Neem even de tijd om je deze scène voor te stellen.

De Bijbel vermeldt dat het tijdens de vierde nachtwake gebeurt, dus tussen 3 en 6 uur in de ochtend. Stel je voor dat de boot midden op het meer ligt, gehuld in duisternis.

Laten we beginnen met de boot.

Hoe ziet hij eruit?

Is hij groot of klein?

Waar is hij van gemaakt?

Neem plaats in de boot. Leg je hand op de zijkant.

Hoe voelt het aan?

De tegenwind is sterk en de boot wordt door de golven geteisterd. Voel de wind op je lichaam.

Voel het deinen van de boot.

Stel je de leerlingen voor die bij je zijn.

Hoe zien ze eruit?

Hoe voelen ze zich nu?

Kijk uit over het water.

Wat zie je?

Hoe voel je je op dit moment?

Als je in de verte kijkt, zie je een vage gestalte die over het water op je afkomt. Het is moeilijk te bepalen wie of wat dit is.

De leerlingen beginnen in paniek te raken. "Het is een spook," zeggen sommigen van hen.

Kijk naar hoe de leerlingen reageren.

Wat voelen ze?

Wat voel jij?

De gestalte komt dichterbij. Het is Jezus - lopend over het water.

Jezus is dichterbij nu en je kunt hem duidelijk zien. Hoe ziet Hij eruit?

Meteen spreekt Jezus hen aan: 'Blijf kalm! Ik ben het, wees niet bang!' (Mat 14,27)

Luister naar zijn stem.

Neem even de tijd om je Petrus voor te stellen. Hoe ziet hij eruit?

Petrus antwoordt: 'Heer, als U het bent, zeg me dan dat ik over het water naar U toe moet komen.' (Mat 14,28)

Jezus zegt: 'Kom!'

Kijk hoe Peter uit de boot klimt en over het water begint te lopen. Wat zie je in zijn houding?

Waar ben jij als dit gebeurt?

Petrus vervolgt zijn weg naar Jezus.

De wind is sterk en Petrus wordt bang. Hij begint te zinken.

Kijk naar zijn gezicht.

Hij schreeuwt het uit: 'Heer, red me!'

Meteen strekt Jezus zijn hand uit, hij grijpt hem vast en zegt: 'Kleingelovige, waarom heb je getwijfeld?' (Mat 14,31)

Samen lopen ze terug naar de boot en Jezus helpt Petrus er weer in te klimmen.

Hoe reageren de anderen op deze gebeurtenis? Hoe voel jij je nu op dit moment? (Pauze)

In het contemplatieve gebed proberen we ons niet alleen in een bepaalde persoon te verplaatsen, maar zien we ook waar onze verbeelding ons naartoe brengt. Probeer je nu te verplaatsen in Petrus en beleef deze scène opnieuw vanuit zijn perspectief.

Zie Jezus lopen over het water.

Zeg tot Hem:

'Heer, als u het bent, zeg me dan dat ik over het water naar u toe moet komen.' (Mat 14,28)

Jezus zegt: 'Kom!'

Hoe kijkt Hij als Hij tegen je spreekt?

Klim op de rand van de boot. Zet een voet op het water en zet hem neer. Je zinkt niet.

Stap volledig op het water. Hoe voelt het?

Loop naar Jezus toe.

Kijk naar wat er rondom je gebeurt. De golven zijn hoog en de wind is sterk.

Net als Petrus, word je bang. Wat gaat er nu door je hoofd?

Je begint in het water te zakken. Hoe voelt dat?

Roep tot Jezus: 'Heer, red me!'

Hij strekt zijn hand uit, en trekt je omhoog. Voel hoe zijn hand zich verbindt met de jouwe.

Kijk naar zijn gezicht.

Jezus omhelst je en samen lopen jullie terug naar de boot.

Jezus draait zich naar je om. Wat heeft Hij je te zeggen?

Wat wil jij tegen Hem zeggen?

Neem even de tijd om tegen Hem te praten en luister hoe Hij antwoordt.

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 in Stel je voor zullen we getuige zijn van Jezus die Lazarus opwekt uit de dood.

Bedankt dat je met ons wilde bidden.