

Verhoord gebed

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 Lazarus opwekt uit de dood. Dit verslag is alleen te vinden in het Evangelie volgens Johannes. In dit verhaal zien we Jezus rouwen om het overlijden van een vriend en zijn we getuige van zijn wonderbaarlijke reactie. 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

Deze passage begint met de ziekte van Lazarus. We worden in de Bijbel gewezen op de relatie van Jezus met Lazarus en zijn zusters Martha en Maria. Jezus heeft een relatie met deze familie ontwikkeld en houdt van hen. Houd dit in het achterhoofd als je getuige bent van deze gebeurtenissen.

Begin ermee om je Jezus en zijn leerlingen voor te stellen. Hoe zien ze eruit?

Martha en Maria sturen iemand naar Jezus met de boodschap: 'Heer, uw vriend is ziek.'

Stel je zijn reactie voor op het nieuws dat zijn vriend ziek is.

Jezus besluit te blijven waar Hij is.

Twee dagen later komt Jezus te weten dat Lazarus gestorven is.

Jezus vertelt het zijn leerlingen en zij vertrekken naar het huis van Martha en Maria. Neem even de tijd om je hun reis voor te stellen.

Ze komen aan bij het huis van Martha en Maria. Hoe ziet dat eruit?

Als ze dichterbij zijn, begroet Martha Jezus. Hoe ziet zij eruit?

Volg met aandacht het gesprek dat Martha en Jezus voeren. Let op hun gezichten. Luister naar hun stemmen.

Marta zegt tegen Jezus: 'Als U hier was geweest, Heer, zou mijn broer niet gestorven zijn. Maar zelfs nu weet ik dat God U alles zal geven wat u vraagt.'

Jezus zegt: 'Je broer zal uit de dood opstaan.'

'Ja,' zegt Marta, 'ik weet dat hij bij de opstanding op de laatste dag zal opstaan.'

Maar Jezus zegt: 'Ik ben de opstanding en het leven. Wie in mij gelooft zal leven, ook wanneer hij sterft, en ieder die leeft en in mij gelooft zal nooit sterven. Geloof je dat?'

'Ja Heer,' zegt ze, 'ik geloof dat U de Messias bent, de Zoon van God die naar de wereld zou komen.'

Wat is jouw antwoord op Jezus' vraag?

Maria, de zus van Martha, komt erbij en een groep omstanders volgt haar. Ze heeft gehuild om haar broer. Stel je voor hoe zij Jezus begroet.

Diep bewogen vraagt Hij: 'Waar hebben Jullie hem neergelegd?'

Ze brengen hem naar het graf van Lazarus.

Terwijl je meeloopt naar het graf kun je de mensen om je heen horen fluisteren:

'Hij heeft de ogen van een blinde geopend, hij had nu toch ook de dood van Lazarus kunnen voorkomen?'

Jezus komt aan bij het graf. Het wordt in de Bijbel beschreven als 'een spelonk met een steen voor de opening'. Neem even de tijd om je er een voorstelling van te maken.

Als Jezus voor het graf staat, begint Hij te huilen. Kijk hoe Jezus huilt bij het graf van zijn vriend.

Jezus zegt: 'Haal de steen weg.'

Marta protesteert en zegt: 'Maar Heer, de stank! Hij ligt er al vier dagen!'

Jezus zegt tegen haar: 'Ik heb je toch gezegd dat je Gods grootheid zult zien als je gelooft?'

Een groepje mensen stapt naar voren om de steen weg te rollen. Als je wilt, kun je ze helpen.

Luister naar Jezus als Hij omhoogkijkt en zegt:

'Vader, ik dank u dat u mij hebt verhoord. U verhoort mij altijd, dat weet ik, maar ik zeg dit ter wille van al die mensen hier, opdat ze zullen geloven dat u mij gezonden hebt.'

Daarna roept hij: 'Lazarus, kom naar buiten!'

Kijk naar de ingang van het graf.

Plotseling verschijnt Lazarus. Hij is gewikkeld in lijkwaden.

Jezus zegt: 'Maak de doeken los, en laat hem gaan.'

Hoe ziet Hij eruit?

Kijk naar Martha en Maria. Hoe reageren ze?

Hoe begroet Jezus Lazarus?

Hoe reageren de omstanders op wat ze zien?

En wat doet het met jou?



Martha, Maria en Lazarus wandelen naar huis. En de menigte gaat uiteen. Niemand is daar meer, behalve jij en Jezus.

Wat wil je tegen Hem zeggen?

Wat heeft Hij jou te 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?

Nawoord

'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 getuige zijn van Jezus' intocht in Jeruzalem.

Bedankt dat je met ons wilde bidden.