

Wat de Heer nodig heeft

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.

Nu we samen al een aantal afleveringen hebben doorlopen, willen we je graag wat bijkomende toelichting geven. Bij het beoefenen van de ignatiaanse contemplatie kan het een grote verleiding zijn om in het gebed te twijfelen aan jezelf of aan wat je dan ervaart. Je kunt momenten hebben dat je denkt: 'Verzin ik dit niet gewoon? Het gebeurt toch allemaal alleen maar in mijn hoofd?' Een goede geestelijk begeleider zou hier het volgende op antwoorden: "Natuurlijk gebeurt dit allemaal in je hoofd, maar God heeft jou die verbeelding gegeven, dus waarom zou God die ook niet gebruiken om met jou te communiceren?"

Onthoud dat het doel van contemplatie niet is om je Bijbelkennis bij te brengen, maar om je te doen groeien in jouw relatie met God. Wij geloven dat dezelfde God die het hemel en aarde gemaakt heeft, mens is geworden en met ons heeft gewandeld. Contemplatie helpt ons om in contact te komen met die Jezus en met degenen die Hij in zijn leven tegenkwam.

In elke aflevering vragen we de Heilige Geest om ons gebed te leiden. Daarom mag je vertrouwen op de inzichten die jou helpen de relatie met God te verdiepen. Maak je bovendien niet te veel zorgen over de details en de historische juistheid van wat je ziet. Soms word je aangetrokken door beelden die je in religieuze voorstellingen of films hebt gezien, soms gebruik je plaatsen die je zelf hebt gezien, en soms word je uitgenodigd om je het verhaal in een meer eigentijdse setting voor te stellen. Nogmaals, maak je niet te veel zorgen over de details. Laat de beelden vanzelf in je opkomen. Het doel van het gebed is om te groeien in liefde en relatie tot God en als dat wat je je voorstelt je helpt om dat te doen, vertrouw er dan op.

Vandaag staan we stil bij Jezus' intocht in Jeruzalem die in alle vier de evangeliën staat beschreven. In dit verhaal lezen we hoe Jezus Jeruzalem binnenrijdt, waar hij wordt begroet door een menigte die hun mantels en palmtakken voor Hem neerleggen. 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 jeen 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 lopen op een pad naar Jeruzalem.

Neem even de tijd om je hen voor te stellen. Hoe ziet Jezus eruit?

Loop met hen mee. Voel het pad onder je voeten.

Kijk om je heen naar de omgeving. Wat zie je?

Jezus staat stil en draait zich om naar twee leerlingen. Stel je hen voor. Hoe zien zij eruit?

Hij zegt tegen hen: 'Ga naar het dorp daarginds. Daar zullen jullie een ezel vinden, dat nog nooit door iemand bereden is. Maak het los en breng het hier. Als iemand jullie iets vraagt moeten jullie antwoorden: 'De Heer heeft het nodig.'

Zij lopen weg. Ga met hen mee.

Jullie lopen een dorpje binnen. Kijk om je heen. Hoe ziet het eruit?

Je ziet een jonge ezel. Hoe ziet hij eruit?

Ga naar de ezel toe en strijk hem over zijn vacht. Hoe reageert hij?

Leg je hand op het touw en maak hem los.

Iemand vraagt: 'Wat ben je aan het doen?' Wat geef je hem ten antwoord?

Hoe reageert hij op jou?

Neem nu de ezel mee en loop terug naar Jezus.

Kijk naar Jezus en de andere leerlingen als je met de ezel aan komt lopen.

De leerlingen doen hun mantels uit en leggen die op de rug van de ezel, zodat Jezus er op kan gaan zitten.

Heb jij iets om op de ezel te leggen? Zo ja, leg het op zijn rug.

De leerlingen helpen Jezus op de ezel en hij vertrekt naar Jeruzalem.

Loop mee met de leerlingen naast Jezus.

Stel je voor dat je, bij het naderen van Jeruzalem, de toegangspoort van de stad ziet. Hoe ziet die eruit? Wat is er te horen?

Als Jezus met de leerlingen de stad binnenrijdt, ontstaat er een menigte.

Sommigen van hen hebben Jezus horen spreken, sommigen waren erbij toen hij de vijfduizend te eten gaf, weer anderen waren getuige van de opstanding van Lazarus. Kijk naar deze menigte. Wie zie je?

Mensen uit het volk leggen voor Jezus hun mantels op de weg. Sommigen verzamelen palmbliederen en leggen die neer.

Hoor hoe de leerlingen luidkeels beginnen te roepen: 'Hosanna voor de Zoon van David! Gezegend hij die komt in de naam van de Heer. Hosanna in de hemel!'

Velen in het volk zingen mee: 'Hosanna in de hemel! Gezegend hij die komt in de naam van de Heer. Hosanna in de hemel!'



Kijk naar de menigte. Luister naar hun zingen.

Iemand uit het volk komt naar je toe en vraagt: 'wie is dit?'

Stel je die persoon voor. Beschrijf voor hem in jouw eigen woorden wie Jezus is en wat je Hem hebt zien doen.

Je keert je om en ziet Jezus voor je staan.

Wat heeft Hij jou te zeggen?

Wat wil jij Hem vertellen?

Neem even de tijd om tegen Jezus te praten en te luisteren naar zijn antwoord.

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 getuige zijn van het Laatste Avondmaal.

Bedankt dat je met ons wilde bidden.