

## Aan tafel

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 Laatste Avondmaal van Jezus en zijn leerlingen. Dit verhaal wordt verteld in alle Evangeliën, hoewel het Evangelie van Johannes heel andere verslagen bevat, waaronder de voetwassing van de leerlingen. Uit elk van deze verhalen zullen we elementen nemen.

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 bij Jezus te kunnen zijn in zijn laatste momenten, zodat we Hem beter leren kennen, intenser liefhebben en hem nauwlettender navolgen.

### **Contemplatie**

Laten we beginnen op de plek waar het laatste avondmaal zal plaatsvinden, voordat Jezus en zijn leerlingen daar aankomen.

In de Bijbel wordt deze plek simpelweg omschreven als 'een grote bovenzaal', ingericht en klaar voor gebruik. Neem de tijd om je deze ruimte voor te stellen.

Hoe ziet het er uit daar?

Wat hoor je? Is het vlak bij een druk punt? Of is het er rustig en besloten?

Stel je een tafel voor in de zaal. Hoe ziet die eruit? Heb je de tafel eerder gezien?

Ga aan de tafel zitten.

Leg je handen op de tafel. Hoe voelt het? Ruw? Glad?

Je hoort mensen naderen. Jezus en zijn leerlingen komen de ruimte binnenlopen. Hoe zien zij eruit?

Kijk naar Jezus. Hoe gedraagt Hij zich?

Jezus en zijn leerlingen gaan bij jou rond de tafel zitten.

Waar zit je ten opzichte van Jezus?

Hoe gaat Jezus om met deze groep?

Jezus staat op om een grote waskom en een kan met water te halen.

Hij slaat een linnen doek om zijn middel.

Hij gaat naar een van zijn leerlingen en begint diens voeten te wassen

Dit werd toen gezien als de taak van een dienaar. Hoe reageren de leerlingen op dit gebaar?

Jezus komt naar Petrus toe en knielt aan zijn voeten. Neem even de tijd om je Petrus voor te stellen

Luister hoe ze met elkaar spreken:

Petrus zegt: 'U wilt toch niet mijn voeten wassen, Heer?'

Jezus antwoordt: 'Wat ik doe, begrijp je nu nog niet, maar later zul je het wel begrijpen.'

'O nee,' zegt Petrus, 'mijn voeten zult u niet wassen, nooit!'

Maar dan zegt Jezus: 'Als ik ze niet mag wassen, kun je niet bij mij horen,'

Petrus antwoordt: 'Heer, dan niet alleen mijn voeten, maar ook mijn handen en mijn hoofd!'

Hierop zegt Jezus: 'Wie gebaad heeft hoeft alleen nog zijn voeten te wassen, hij is al helemaal rein.' (Joh 13,6-10)

Jezus gaat verder met het wassen van Petrus voeten.

Hoe reageert Petrus daarop?

Jezus komt op je af.

Hij knielt neer en zet een waskom onder je voeten en giet er water overheen.

Voel het water op je huid.

Kijk toe hoe Jezus je voeten wast en ze droogt met het linnen kleed om zijn middel.

Zegt Hij iets tegen je terwijl Hij dat doet? Zeg jij iets tegen Hem?

Jezus gaat door met het wassen van de voeten van zijn leerlingen. Hoe voel jij je daarbij?

Als Jezus hun voeten gewassen heeft gaat Hij weer naar zijn plaats. Jezus kijkt de tafel rond en zegt:

'Begrijpen jullie wat ik gedaan heb?' vraagt hij. 'Jullie zeggen altijd "meester" en "Heer" tegen mij, en terecht, want dat ben ik ook. Als ik, jullie Heer en jullie meester, je voeten gewassen heb, moet je ook elkaars voeten wassen. Ik heb een voorbeeld gegeven; wat ik voor jullie heb gedaan, moeten jullie ook doen.' (Joh 13, 12-15)

Neem even de tijd om na te denken over deze woorden.

Iemand brengt brood en wijn binnen, zodat Jezus het Pesach-maal kan vieren.

Jezus neemt een brood en zegent het. Hij breekt het brood, deelt het uit en zegt:

'Dit is mijn lichaam dat voor jullie gegeven wordt. Doe dit, telkens opnieuw, om mij te gedenken.' (Luk 22,18-19)

De persoon naast je geeft je een stuk van het brood door. Neem het aan.

Hoe voelt het in je hand?

Hoe ruikt het?

Proef nu het brood. Hoe smaakt het? Komt het je bekend voor?

Zo neemt hij ook de beker, spreekt een dankgebed uit en zegt: 'Deze beker, die voor jullie wordt uitgegoten, is het nieuwe verbond dat door mijn bloed gesloten wordt.' (Luk 22,20)

Hij geeft de beker door.

Je ontvangt de beker met wijn. Hoe ziet de beker eruit? Hoe voelt hij aan in je handen? Hoe ruikt de wijn?

Drink nu een slokje van de wijn. Hoe smaakt het?

Kijk de tafel rond. Hoe is ieders stemming op dit moment? Hoe voel jij je?

Terwijl de leerlingen zich met elkaar bezighouden, merk je dat Jezus alleen is.

Ga naar Hem toe.

Wat zou je tegen Hem willen zeggen?

Wat heeft Hij jou te 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 er getuige van zijn dat Jezus het kruis draagt.

Bedankt dat je met ons wilde bidden