

Het kruis op je nemen

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 de kruisweg en de uiteindelijke kruisiging van Jezus. Er zijn veel bijzondere gebeurtenissen tussen het Laatste Avondmaal en de dood van Jezus in elk van de evangelieverhalen. Vandaag zullen we vooral de aandacht vestigen op enkele gebeurtenissen tussen zijn proces en zijn dood.

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.

Vandaag vragen we om de genade om diep verdriet te voelen bij Jezus in verdriet, angst bij Jezus in angst, en om te beseffen dat Jezus dit alles doorstaat voor ons.

Contemplatie

Het is ochtend. Jezus is gearresteerd en zal terechtstaan bij Pontius Pilatus, de romeinse prefect.

Neem even de tijd om je een grote buitenruimte voor te stellen, gevuld met mensen.

Loop deze ruimte in, naar de achterste rijen van de menigte.

In een open ruimte voor de menigte zie je Jezus en Pilatus staan.

Baan je een weg naar de voorste rijen, zodat je ze kunt zien.

Naarmate je dichter bij Jezus komt, kun je Hem duidelijker zien. Hij is vastgebonden, met zijn gezicht naar Pilatus en de menigte.

Hoe ziet Hij eruit?

Sinds je Hem bij het Laatste Avondmaal zag, is Hij verraden door Judas, verloochend door Petrus, en in de steek gelaten door de meeste van zijn leerlingen.

Neem even de tijd om je voor te stellen hoe Hij zich voelt.

Pilatus vraagt Hem: 'Bent U de koning der Joden?' Jezus antwoordt: 'U zegt het.' (Mat. 27, 11) luister naar de klank van zijn stem wanneer Hij dit zegt.

Mensen in de menigte roepen beschuldigingen en beledigingen naar Hem.

Pilatus zegt: 'Hoort u niet wat deze getuigen allemaal tegen U inbrengen?' (Mat. 27, 13)

Jezus blijft stil.

Nu had de prefect de gewoonte om op elk Pesach-feest één gevangene vrij te laten, en die door het volk te laten kiezen. Er zat toen een beruchte gevangene vast, die Jezus Barabas genoemd werd. En dus vraagt Pilatus het volk, dat daar was samengestroomd: 'Wie wilt u dat ik vrijlaat, Jezus Barabbas of Jezus die de Messias wordt genoemd?' (Mat 27, 15-17)

Luister naar het volk rondom je dat 'Barabas' roept

Pilatus vraagt hun: 'Wat moet ik dan doen met Jezus die de Messias wordt genoemd?' Allen antwoordden: 'Aan het kruis met Hem!' (Mat. 27, 22)

Ze gaan door met roepen. Lluister en kijk naar de menigte rondom je.

Pilatus draagt Jezus over aan een groep Romeinse soldaten en zij nemen Hem mee.

Volg hen. De menigte volgt ook.

De soldaten kleedden Hem uit en deden Hem een scharlakenrode mantel om. (Mat. 27,28)

Een van hen brengt een kroon gevlochten van doorntakken.

Hoe ziet die eruit?

De kroon van doorntakken zetten ze op zijn hoofd en ze gaven Hem een rietstok in zijn rechterhand. (Mat. 27,29)

De soldaten vallen voor hem op de knieën. Spottend zeggen ze: 'Gegroet, koning van de Joden,' en ze spuwden op hem, pakten Hem de rietstok weer af en sloegen Hem tegen het hoofd. (Mat. 27,30)

Ze brengen een kruis dat Jezus moet dragen. Kijk naar het kruis. Hoe groot is het?

Zie hoe Jezus het kruis optilt. Hoe zwaar ziet het eruit?

Jezus begint te lopen met het kruis. Jij volgt Hem, samen met de menigte.

Hij wankelt onder het gewicht van het Kruis.

Jezus valt op de grond

Zijn moeder, Maria, maakt zich los van de menigte en rent naar haar zoon.

Hoe ziet ze eruit?

Zie Maria bij Jezus aankomen. Hoe reageren ze op elkaar?

Een van de soldaten kiest een man uit de menigte die Simon heet, en ze dwingen hem om Jezus te helpen het kruis te dragen. Jezus en Simon nemen het kruis op en zetten hun weg voort.

Volg hen.

Zo komen ze bij de plek die Golgota genoemd werd, een heuvel net buiten Jerusalem. Neem even de tijd om je deze plek voor te stellen.

Jezus wordt vastgegrepen door de soldaten en aan het kruis genageld.
Hij wordt aan het kruis opgericht. Met Jezus worden nog twee anderen gekruisigd. De één links van Hem, de ander rechts.

Je ziet Maria aan de voet van het kruis. Ga na haar toe.

Is er nog iemand anders aan de voet van het kruis? Wie zie je?

Kijk omhoog naar Jezus.

Blijf hier nog even, wachtend bij Jezus en Maria.

Jezus adem wordt zwaar.

Dan Geeft Jezus een schreeuw en roept luid: 'Mijn God, mijn God, waarom hebt Gij mij verlaten?' (Mat. 27,46)

Jezus ademt nog een enkele keer, dan blaast Hij zijn laatste adem uit.

Jezus wordt van het kruis gehaald en in de armen gelegd van Maria, zijn moeder.

Kijk naar zijn gebroken lichaam en zie hoe Maria treurt om haar zoon.

Een kleed wordt over Jezus heen gelegd en zijn lichaam wordt meegenomen om in een graf te worden gelegd.

Het volk gaat uiteen. Iedereen is weg, met uitzondering van jou en Maria. Blijf daar met haar.

Is er iets wat je tegen haar wilt zeggen? Zegt ze iets tegen jou?

Breng enkele momenten door, samen met haar.

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 enige tijd bij het graf van Jezus doorbrengen.

Bedankt dat je met ons wilde bidden.