

## Voor de ogen van het volk

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 brengen we tijd door bij het graf van Jezus. In de uren tussen zijn dood en zijn verrijzenis bevinden zich zijn moeder, zijn vrienden en zijn discipelen in shock en rouw. We zullen proberen deze tijd in solidariteit met hen binnen te gaan.

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 en rouw te voelen om de dood van Jezus.

### **Contemplatie**

Vandaag is de dag na de kruisiging en dood van Jezus.

Neem even tijd om de gebeurtenissen van de vorige dag op te roepen.

Jezus werd gevangengenomen en berecht door Pilatus.

De boze menigte schreeuwde 'kruisig Hem!'

Jezus werd weggevoerd, gekroond met een doornenkroon, bespot en gedwongen om zijn eigen kruis te dragen.

Hij werd aan een kruis genageld en verheven voor de ogen van het volk.

Hij stierf aan het kruis en werd in de armen van zijn moeder, Maria, gelegd.

Zijn lichaam werd meegenomen en in een graf gelegd.

Welke beelden of gevoelens springen eruit voor jou?

Het is nu tijd om naar het graf te gaan.

Het Evangelie volgens Johannes zegt dat het graf in een tuin ligt.

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

Wat hoor je?

Komt deze plek je bekend voor?

Stel je hier het graf van Jezus voor.

Het is gemaakt uit steen, met een grote rotsblok die de ingang afsluit.

Loop naar het graf en leg je hand op de steen. Hoe voelt het aan?

Ga bij het graf zitten.

Neem de tijd om je enkele momenten, die je met Jezus hebt gedeeld, te herinneren.

Als we het, in wat hier nu volgt, hebben over een bepaalde ervaring, let dan op de beelden, gevoelens, sensaties of andere details die bij je opkomen.

Johannes de Doper predikte bij de rivier de Jordaan.

Jezus kwam naar Johannes toe om zich te laten dopen en voor je ogen opende zich het hemelgewelf.

Bij het Meer van Galilea kwam Jezus bij Petrus en een groep vissers.

Nadat Hij hen had gezegd dat ze hun netten moesten uitgooien, vingen ze een grote hoeveelheid vis en vanaf dat moment werden ze zijn leerlingen.

Jezus zegende vijf broden en twee vissen en voedde daarmee vijfduizend mensen. Toen je hielp om de overgebleven brokken op te rapen, vulden ze twaalf manden.

Je was samen met de leerlingen op een boot toen Jezus over het water naar hen toe kwam gelopen.

Petrus liep over het water naar Hem toe.

Martha en Maria vertelden Jezus dat hun broer Lazarus ziek was.

Toen Jezus aankwam was Lazarus dood.

Jezus huilde bij zijn graf en riep Lazarus op om uit het graf te komen. Hij werd door Jezus uit de dood opgewekt.

Voor Jezus ging je de ezel halen om Jeruzalem binnen te rijden. Het volk legde hun mantels en palmtakken voor Hem neer en zong: 'Hosanna in den hoge, gezegend Hij die komt in de naam des Heren.'

Bij het Laatste Avondmaal waste Jezus de voeten van zijn leerlingen.

Daarna nam Hij brood en wijn en gaf het hen als zijn eigen lichaam en bloed.

Denk aan de momenten dat je alleen met Jezus praatte. Wat heb je tegen Hem gezegd? Wat hoorde je Hem tegen jou zeggen?

Wat heb je over Jezus geleerd door deze ervaringen?

Hoe is Hij?

Kijk naar het graf.

De man die je hebt leren kennen ligt nu in dit graf.

Probeer jezelf te verplaatsen in de hoofden van zijn moeder, zijn vrienden en zijn leerlingen, zij die nog niet weten dat de verrijzenis zal komen. Hoe voelen zij zich op deze dag?

Neem de tijd om na te denken en te bidden bij het graf.

### **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**

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.

Volgende keer komen we in 'Stel je voor' weer terug bij het graf. Met Maria van Magdela.

Bedankt dat je met ons wilde bidden.