

Terug naar huis

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 bezoeken we samen met Maria van Magdala het graf van Jezus en ontdekken we dat het graf leeg is.

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 ons te verheugen en grote blijdschap te voelen over de verrijzenis en de glorie van Jezus.

Contemplatie

Het is vroeg in de ochtend en Maria Magdalena is op weg om het graf van Jezus te bezoeken.

Hoe ziet ze eruit?

Hoe voelt ze zich nu?

Sluit je bij haar aan en loop mee naar het graf van Jezus.

Ze heeft geurige oliën en kruiden bij zich, om het lichaam van Jezus mee te zalven.

Bied aan om deze voor haar te dragen.

Waar ruikt het naar?

Jullie gaan samen de tuin in waar het graf van Jezus is.

Neem even de tijd om het je voor te stellen.

Loop naar het graf. Merk op dat de steen is weggerold en dat het graf leeg is.

Maria denkt dat iemand het lichaam van Jezus heeft gestolen.

Hoe voelt ze zich?

Ze rent naar Petrus om het te vertellen.

Ren met haar mee.

Samen komen jullie bij Petrus en Johannes.

Hoe zien ze eruit?

Maria staat stil en zegt: 'Ze hebben de Heer uit het graf weggehaald en we weten niet waar ze Hem nu neergelegd hebben.' (Joh. 20,2)

Hoe reageren Petrus en Johannes?

Zij rennen naar het graf. Jij en Maria volgen.

Als jullie aankomen gaan Petrus en Johannes het graf binnen.

Ga met hen mee naar binnen in het graf van Jezus. Hoe voelt het?

Kijk om je heen en zie een doek, opgevouwen. Dit is het linnen doek waarin Jezus is begraven.

Wat zouden Petrus en Johannes denken bij het zien van het opgevouwen doek in het lege graf?

Petrus en Johannes besluiten om te vertrekken en keren terug naar huis.

Verlaat het graf. Maria Magdalena is daar nog, huilend.

Ze kwam om voor het lichaam van haar Heer, haar vriend, te zorgen, maar Hij is weg.

Ze besluit om weer in het graf te gaan kijken. Kijk met haar mee.

Er zijn twee engelen, "een bij het hoofdeind en een bij het voeteneind van de plek waar het lichaam van Jezus heeft gelegen." (Joh. 20,12)

Hoe zien de engelen eruit?

'Waarom huil je?' vragen ze haar. Ze zegt: 'Ze hebben mijn Heer weggehaald en ik weet niet waar ze Hem hebben neergelegd.' (Joh 20,13)

Je hoort iemand aankomen.

Jij en Maria draaien zich om. Er is daar een man. Maria denkt dat het de tuinman is.

Hoe ziet hij eruit?

'Waarom huil je?' vraagt hij. 'Wie zoek je?'

Maria zegt, 'Als u Hem hebt weggehaald, vertel me dan waar u Hem hebt neergelegd, dan kan ik Hem meenemen.' (Joh 20,15)

Zij gaat weg om naar het lichaam van Jezus te zoeken.

Luister naar de stem van de man als Hij haar roept, 'Maria'

Zij kent die stem. Het is de stem van Jezus.

Hoe reageert zij?

Zij draait zich om en roept 'Rabboeni', wat "meester" betekent.

Hoe begroet Maria haar meester en vriend?

Hoe reageert Jezus op haar?

Jezus zegt tot haar, 'Ik ben nog niet opgestegen naar de Vader. Ga naar mijn broeders en zusters en zeg tegen hen dat Ik opstijg naar mijn Vader, die ook jullie Vader is, naar mijn God, die ook jullie God is.' (Joh 20,17)

Ze rent naar de andere discipelen om te vertellen dat ze de Heer heeft gezien.

Nu zijn het alleen nog jij en Jezus. De verrezen Heer staat voor je.

Wat wil je tegen Hem zeggen?

Wat heeft Hij jou te vertellen?

Neem even de tijd om tegen Jezus te praten en luister naar wat 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?

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

Nawoord: speciaal bericht ter afsluiting

Dit is de laatste aflevering van de miniserie STEL JE VOOR, CONTEMPLEREND BIDDEN MET HET LEVEN VAN JEZUS, een productie van Bidden Onderweg.

Een van de manieren waarop je zou kunnen blijven bidden met deze serie is om enkele afleveringen na verloop van tijd opnieuw te beluisteren. Ignatius leert ons dat herhaling helpt bij het bidden. Het kan zijn dat je andere details opmerkt bij de herhaling van een bepaalde gebedservaring. Je kunt je de scènes zelfs helemaal anders voorstellen.

Een andere manier waarop Ignatius herhaling gebruikt is om je te concentreren op de dingen die je het meest opvielen in een eerdere gebedservaring. Probeer je te herinneren wat je in een bepaalde aflevering ontroerde of uitdaagde en luister dan nog eens, met dat in gedachten.

Dit was STEL JE VOOR, CONTEMPLEREND BIDDEN MET HET LEVEN VAN JEZUS

Het was een genoegen om met jou te bidden.

Tot slot een bijzonder woord van dank aan jezuïet Tucker Redding sj, schrijver van deze contemplaties, en aan Stefan Ram voor zijn mooie vertalingen.