

"Rechtvaardigheid en vrede omhelzen elkaar"

zo 12 mrt 2023

1. In een droom verscheen een engel van de Heer

Toen ze de wijk genomen hadden, verscheen aan Jozef in een droom een engel van de Heer, die zei: 'Sta op, neem het kind en zijn moeder mee en vlucht naar Egypte.' (Matteüs 2:13)

De hoofdingrediënten van 'ignatiaanse contemplatie' zijn: een passage uit de Bijbel en je inbeeldingsvermogen. De Bijbeltekst staat zwart op wit, is objectief. Hoe je je de beschreven scène voorstelt tijdens je gebed, verschilt per persoon, is subjectief. Ter verduidelijking, komen hier nog wat vragen en antwoorden:

V: Hoe werkt het eigenlijk?

A: Tijdens het contempleren toont de heilige Geest ons een mysterie uit het leven van Jezus op zo'n manier dat het voor ons vandaag belangrijk wordt. Gebruik je inbeeldingsvermogen om dieper in het verhaal te komen, zodat God zich op een persoonlijke manier aan jou kan meedelen.

V: En als ik nu door mijn verbeelding word meegesleept!?

A: Dieper in een tekst uit het Evangelie komen, is niet hetzelfde als meegesleept worden. Om te communiceren met ons kan God onze verbeelding gebruiken, net zoals bijvoorbeeld ons IQ. Een testje: brengt de verbeelding je dichterbij God? Zo nee, dan is alertheid vereist.

Tenslotte, als je midden in je dagelijks leven bidt, word je gevoeliger voor de vreugde en het verdriet in de wereld en voor de behoeften van de mensen om ons heen. In het citaat hierboven lees je over Jezus, Maria en Jozef op de vlucht. Terwijl je hiermee mediteert, voel je wellicht sympathie voor de miljoenen ontheemden in de wereld nu.

2. Leidraad voor het gebed

Een christen is, kort gezegd, iemand die Jezus als voorbeeld heeft, die Jezus probeert te volgen. Ter geruststelling: dit is een levenslang leerproces; het is nooit 'af'. Voorwaarde voor groei is wel dat je regelmatig een ontmoeting met Jezus probeert te hebben, bijvoorbeeld door dagelijks tijd vrij te maken voor gebed.

3. Begin van het gebed

In de Bijbel staan talrijke teksten waarin Jezus iemand ontmoet. Jezus zegt dan verbazend vaak: 'Wat kan ik voor je doen?' Laat tijdens je gebed Jezus ook jou bevragen en probeer zo 'jouw verhaal in het Grote Verhaal van God te schuiven'.

4. Bijbeltekst voor vandaag, zondag 12 maart: uit Johannes 4:5-15

De Samaritaanse vrouw antwoordde (Jezus): 'Hoe kunt U als Jood te drinken vragen aan mij, een Samaritaanse?'

5. Gebedsuggestions bij de bijbeltekst van de dag

Ook vandaag geeft Johannes een korte uitleg: 'Joden willen met Samaritanen namelijk niets te maken hebben' (vers 9). Maar hier hebben we een voorbeeld van de Jood Jezus die zich helemaal niets aantrekt van bepaalde sociale conventies: Hij vraagt een Samaritaanse om hulp en heeft een lang en indringend gesprek met haar.

Opvallend bij Jezus is: zijn vrijheid, moed tegenover wat 'zal men ervan denken?'. Wij worden in navolging van Jezus uitgenodigd om vrij te zijn in onze relaties onderling en met God. Wanneer we samen met Hem een keuze willen maken, is het belangrijk me af te vragen: Ben ik vrij? Probeer ik iemand te plezieren? ...

- In welke mate ben jij onvrij, geconditioneerd door de verwachtingen van anderen...?
- Welke automatische reacties heb jij die open communicatie met God belemmeren?
- Principes hebben, is goed, maar bevrage deze soms ook! Mee eens/oneens/allebei?

6. Einde van het gebed

Neem de tijd voor het afsluiten van je gebed; net zoals je waarschijnlijk wat tijd nodig hebt gehad om te beginnen met je gebed. Praktisch: zet je wekker enkele minuten voor je geplande eindtijd.

7. Terugblik op het gebed

Bij het noteren van je impressies over de afgelopen gebedsperiode kun je trefwoorden gebruiken, maar ook kleuren, geluiden, weertypes...