





Jezus

komt in ons
hier en nu

WAT JE DEZE WEEK
EXTRA NODIG HEBT:

Bij dag 2: de icoon
van de doop van Jezus
(zie p. 19).

MAAK JE HEILIGE RUIMTE KLAAR EN STEEK DE KAARS AAN.

HIER
BEN
IK

Doe je ogen dicht en richt je op je lichaam. Begin bij je voeten: hoe staan ze op de grond? Zijn je benen in rust of gespannen? Hoe zit je op je stoel? Wat vertellen je schouders? Zijn je handen open of gesloten? Schrijf een paar woorden in het gebed.

Richt je op je ademhaling. Adem een paar keer bewust mee, zonder te corrigeren. Is je ademhaling snel of langzaam, hoog of laag, regelmatig of in stoten?

BID

Heer,
die mij ziet zoals ik ben,
U weet hoe ik hier zit.
Mijn lichaam

Mijn adem

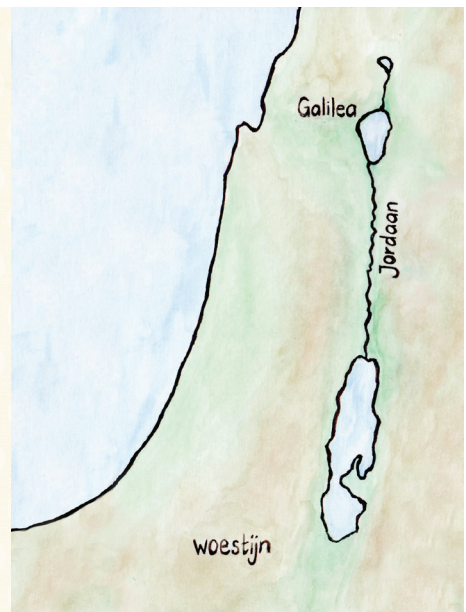
Zo kom ik bij U.
Spreekt Gij tot mij.

24

BIJBEL

Lees de tekst rustig hardop voor. Probeer het verhaal voor je te zien. Als je gedachten tijdens het lezen afdwalen, begin dan rustig opnieuw.

- Onderstreep woorden of een zin die je opvalt.
- Jezus is op reis. Geef de verschillende plaatsen in het verhaal aan op het kaartje. Verbind de plaatsen met pijlen.
- Wat valt je op?
- Waar zie je deze beweging (naar beneden en weer omhoog) verder ook in de tekst?
- Kleur de 'naar beneden'-woorden donker, de 'weer omhoog'-woorden licht.



ZEGEN

De zegen van de Vader, die houdt van zijn kinderen, de zegen van de Zoon, die dicht bij ons kwam, de zegen van de Geest, in ons aanwezig, zij met mij.

AMEN



In die tijd kwam Jezus vanuit Nazaret, dat in Galilea ligt,
naar de Jordaan om zich door Johannes te laten dopen.
Op het moment dat hij uit het water omhoog kwam,
zag hij de hemel openscheuren
en de Geest als een duif op zich neerdalen,
en er klonk een stem uit de hemel:
'Jij bent mijn geliefde Zoon, in jou vind ik vreugde.'
Meteen daarna dreef de Geest hem de woestijn in.
Veertig dagen bleef hij in de woestijn,
waar hij door Satan op de proef werd gesteld.
Hij leefde er te midden van de wilde dieren,
en engelen zorgden voor hem.
Nadat Johannes gevangen was genomen,
ging Jezus naar Galilea,
waar hij Gods goede nieuws verkondigde.
Dit was wat hij zei: 'De tijd is aangebroken,
het koninkrijk van God is nabij:
kom tot inkeer en hecht geloof aan dit goede nieuws.'

MAAK JE HEILIGE RUIMTE KLAAR EN STEEK DE KAARS AAN.

HIER
BEN
IK

Doe je ogen dicht en richt je op je gedachten. Gedachten zijn er altijd. Probeer ze eens te zien als wolken die voorbijrijven. Wat voor wolken zie je? Kleine, snelle wolkjes van boodschappen en telefoontjes? Lichte, van mooie dingen? Donkere, van zorgen en piekergedachten? Schrijf een paar woorden in het gebed. Richt je op je ademhaling. Adem een paar keer bewust mee, zonder te corrigeren. Is je ademhaling snel of langzaam, hoog of laag, regelmatig of in stoten?

BID

Heer,
die mij ziet zoals ik ben,
U weet hoe ik hier zit.
Mijn hoofd

Mijn adem

Zo kom ik bij U.
Spreekt Gij tot mij.

26

BIJBEL

Leg of zet de icoon zo neer dat je er rustig naar kunt kijken. Lees de beschrijving bij de icoon, op pagina 18.

Iconen worden geschilderd om ons uit te nodigen bij Christus. Probeer de icoon als een uitnodiging te ervaren. Kijk onbevangen naar de voorstelling; de kleuren, de personen, de handeling.

Ga op de uitnodiging in. Stel je voor dat jij daar staat, in het verhaal. Kijk eens om je heen in de woestijn.

- Wat vind je van deze plek?
- Wil je er blijven of weggaan?
- Zie je het water in de kloof?
- Aan welke kant sta jij?
- Zie je Jezus in het water staan?
- Hoe staat Hij daar?
- Kijkt Hij je aan?

Probeer geen oordeel te hebben over de afbeelding, maar laat de icoon tot je spreken.

ZEGEN

De zegen van de Vader, die houdt van zijn kinderen, de zegen van de Zoon, die dicht bij ons kwam, de zegen van de Geest, in ons aanwezig, zij met mij.

AMEN



MAAK JE HEILIGE RUIMTE KLAAR EN STEEK DE KAARS AAN.

HIER
BEN
IK

Doe je ogen dicht en richt je op je hart. Hoe is het vanbinnen? Is er rust of onrust? Zijn er grote gevoelens in je? Verdriet, boosheid of angst? Hoeveel ruimte nemen die gevoelens op dit moment in? Schrijf een paar woorden in het gebed.

Richt je op je ademhaling. Adem een paar keer bewust mee, zonder te corrigeren. Is je ademhaling snel of langzaam, hoog of laag, regelmatig of in stoten?

BID

Heer,
die mij ziet zoals ik ben,
U weet hoe ik hier zit.
Mijn hart

Mijn adem

Zo kom ik bij U.
Spreekt Gij tot mij.

BIJBEL

Leg of zet de icoon zo neer dat je er rustig naar kunt kijken. Gedoopt worden is ondergaan in het water. In de icoon lijkt de hele wereld gescheurd te zijn, met in het midden de zwarte Jordaan, zwart als de dood.

Kom dichterbij: Hoe ziet het water eruit? Zie je de golven? Hoor je ze beuken tegen de kloof? Waar denk jij aan bij dat water? Bij dat zwart? Bij die kloof? Heb jij weleens het idee dat je in dat water ondergaat?
Kijk: Kijk eens naar Jezus. Hij

staat daar. Hij gaat onder in onze gescheurde werkelijkheid. Hij wordt ondergedompeld in ons hier en nu.

Luister: Op het moment dat Jezus uit het water omhoogkomt, ziet Hij de hemel openscheuren en de Geest als een duif op Zich neerdalen, en Hij hoort een stem uit de hemel: 'Jij bent mijn geliefde Zoon, in jou vind ik vreugde.'
Lees het gebed hiernaast. Waar raakt het je? Welke zinnen wil je meebidden? Neem tijd voor gebed, neem deze zinnen mee.

ZEGEN

De zegen van de Vader, die houdt van zijn kinderen, de zegen van de Zoon, die dicht bij ons kwam, de zegen van de Geest, in ons aanwezig, zij met mij.

AMEN

ONDERGANG

DAG 3

DIT WORDT MIJN ONDERGANG.
HET WATER SLUIT ZICH BOVEN MIJN HOOFD,
IK VOEL GEEN VASTE GROND ONDER MIJN VOETEN.
IK ZINK STEEDS DIEPER WEG.

VOOR WIE IK GISTEREN NOG WAS
IS NU GEEN TOEKOMST MEER;
DIE WEG LOOPT DOOD.
EEN VLOEDGOLF SLEURT MIJ MEE.

EN WIE IK ZIJN ZAL ALS IK BOVENKOM -
ALS IK AL BOVENKOM, WANT NIETS IS ZEKER
WEET GOD ALLEEN.

O JEZUS, DIE ZICHZELF LIET DOPEN
EN DEELDE IN MIJN ONDERGANG,
LAAT NET ALS U MIJ BOVENKOMEN.

EN NET ALS TOEN, HEER, SCHEUR DE HEMEL OPEN
EN STUUR EEN DUIF, EEN BOODSCHAPPER VAN U,
EEN STEM DIE ZEGT: JIJ MIJN LIEF KIND,
JIJ MAAKT MIJ BLIJ.

MAAK JE HEILIGE RUIMTE KLAAR EN STEEK DE KAARS AAN.

HIER
BEN
IK

Doe je ogen dicht en richt je op je lichaam. Heb je het warm of koud? Zijn sommige onderdelen van je lichaam warmer dan andere? Heb je ergens pijn? Zit je comfortabel? Verander niet van houding, maar gebruik je lichaam om naar jezelf te kijken. Schrijf een paar woorden in het gebed.

Richt je op je ademhaling. Adem een paar keer bewust mee, zonder te corrigeren. Is je ademhaling snel of langzaam, hoog of laag, regelmatig of in stoten?

BID

Heer,
die mij ziet zoals ik ben,
U weet hoe ik hier zit.
Mijn lichaam

Mijn adem

Zo kom ik bij U.
Spreekt Gij tot mij.

BIJBEL

Jezus heeft de weg naar beneden tot het uiterste afgelegd, tot in het water, tot in de woestijn van de satan. Maar dan begint zijn weg omhoog. In de icoon is daarvan iets te zien in de wijnstokken die in de woestijn geplant staan. Ze doen denken aan Jesaja, die schrijft over een woestijn die bloeit en zingt van vreugde (Jes. 35).

Geloof jij dat jouw hier en nu kan bloeien als een roos?

Hiernaast zie je een woestijn.

Neem je kleurdoos en teken er bloemen in. Bid bij elke bloem die je tekent om bloei in jouw leven. Je kunt bijvoorbeeld zeggen:

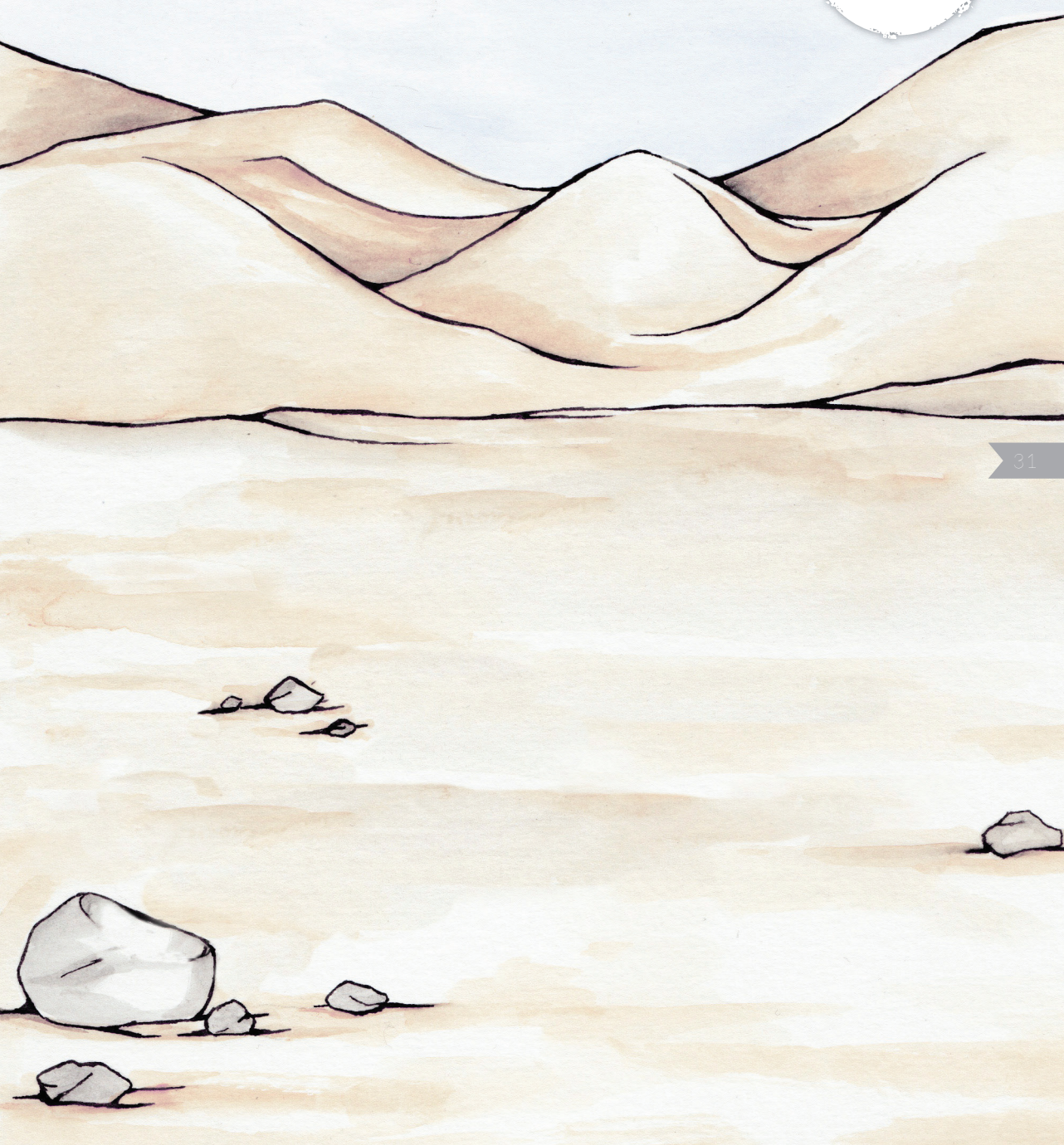
Heer, zet mijn leven in bloei. Of: Heer, zoals ik bloemen teken op dit papier, wilt U mij bloei geven in mijn leven? Je kunt het ook zonder woorden doen.

Misschien staat deze werkvorm verder van je af. Ik wil je vragen het toch te proberen. Er is niemand die je hoort en je hebt genoeg tijd om eraan te wennen.

ZEGEN

De zegen van de Vader, die houdt van zijn kinderen, de zegen van de Zoon, die dicht bij ons kwam, de zegen van de Geest, in ons aanwezig, zij met mij.

AMEN



MAAK JE HEILIGE RUIMTE KLAAR EN STEEK DE KAARS AAN.

HIER
BEN
IK

Doe je ogen dicht en richt je op je gedachten. Ben je al hier? Sinds je bent opgestaan ben je al door veel deuren gegaan. Ga al die deuren nog eens door. Heb je spullen achtergelaten? Heb je mensen weggebracht? Kun je ze loslaten? Schrijf een paar woorden in het gebed.

Richt je op je ademhaling. Adem een paar keer bewust mee, zonder te corrigeren. Is je ademhaling snel of langzaam, hoog of laag, regelmatig of in stoten?

BID

Heer,
die mij ziet zoals ik ben,
U weet hoe ik hier zit.
Mijn hoofd

Mijn adem

Zo kom ik bij U.
Spreekt Gij tot mij.

32

BIJBEL

Lees het bijbelgedeelte nog eens hardop (Marc. 1:9-15, p. 25).

Wat heeft je in de tekst bijzonder geraakt? Waar maakt je hart een sprongetje? Wat wil je vasthouden?

Jezus ging onder in onze wereld. Maar Hij kwam boven en de hemel ging open.

Prent het je in door het zingen van het lied uit Taizé dat hiernaast staat afgedrukt. De tekst is kort

en eenvoudig, de wijs gemakkelijk te zingen (je vindt het lied op YouTube). Door het lied minutenlang te herhalen daalt de tekst in, diep in je hart. Net zolang, tot je denkt: 'Nu weet ik het wel' en dan nog langer door.

Als je de wijs niet kent, spreek dan de tekst uit als een gedicht. Steeds opnieuw, terwijl je rustig ademt. Doe dat hardop, zodat je de woorden leest, spreekt en hoort. Richt je gedachten op Jezus.

ZEGEN

De zegen van de Vader, die houdt van zijn kinderen, de zegen van de Zoon, die dicht bij ons kwam, de zegen van de Geest, in ons aanwezig, zij met mij.

AMEN



JEZUS, U BENT HET LICHT VAN ONS LEVEN,

LAAT NIMMER TOE DAT MIJN DUISTER TOT MIJ SPREEKT.

JEZUS, U BENT HET LICHT IN ONS LEVEN,

OPEN MIJN HART VOOR UW LIEFDE, O HEER.

Jezus zegt:

IK BEN *het Licht*
VOOR DE WERELD.

WIE MIJ VOLGT, LOOPT NOOIT
MEER IN DE DUISTERNIS,
MAAR HEEFT LICHT
dat Leven
geeft

Johannes 8:12