

## Handreikingen ter meditatie voor de Goede Week

### Ter inleiding

Dit jaar (2020) zijn er velen die niet deel kunnen nemen aan de liturgische plechtigheden van de Goede Week vanwege alle ingrijpende maatregelen ten tijde van de teistering van het Corona virus in de hele wereld.

We kunnen deze dagen niet bij elkaar komen op onze vertrouwde plekken, we kunnen elkaar niet nabij tot steun zijn, maar we geloven dat Christus altijd bij ons is. Deze dagen van de Goede Week herdenken wij het lijden en het sterven van onze Heer. Omdat we niet bij elkaar kunnen komen, heb ik hier een aantal handreikingen bij elkaar gezet, zodat deze dagen niet ongemerkt voorbij zullen gaan. Ook deze dagen, en misschien *juist* deze dagen is het goed om onze blik te richten op de Heer, ons in Zijn aanwezigheid stellen en onze hoop op Hem te vestigen.

De meditaties hebben een vaste opbouw: begin met het rustig gaan zitten op een plek waar je jezelf goed kunt concentreren. Ontsteek misschien een kaarsje... Als je begint, maak dan een **(1)kruisteken**: je maakt je bewust van jouw contact met God op dit moment. Je kan bidden om de Heilige Geest met het gebed: **(2)Kom Heilige Geest, vervul de harten van Uw gelovigen en ontsteek in hen het vuur van Uw liefde. Vader, zend Uw Geest uit, en alles zal herschape worden!** Er is elke dag een **(3)tekst** voorzien, die je rustig kunt doorlezen en op je in laten werken. Daarna staan een aantal punten ter **(4)meditatie**, die je naar eigen believen kunt doorlezen, doorwerken, overslaan of juist verder uitwerken. Probeer er voor jezelf uit te halen wat voor jou op dit moment belangrijk is en waar je verder in kunt groeien of verdiepen. Het **(5)eindigt altijd met een gebed**, die ook gegeven is, maar je kunt ook voor jezelf een gebed formuleren of gewoonweg een OnzeVader en/of een Weesgegroet bidden. Je sluit in ieder geval ook af zoals je begonnen bent: het maken van een **(6)kruisteken**; jouw verbondenheid met Christus omvat alles, dus ook jouw gebed. Probeer aan het einde van het gebed eens voor jezelf op te schrijven wat je meeneemt uit deze meditatie: wat sprak je aan? Waar zou je misschien meer over willen nadenken? Wil je er misschien iets concreets mee gaan doen? **(7)Schrijf het op!**

Mocht deze meditatie vragen oproepen, dan ben ik altijd (ook, juist, tijdens de Goede Week) bereikbaar om er samen over na te denken. Je kan mij bereiken via email:  
alexvandenhende@gmail.com

Ik wens je graag een inspirerende Goede Week, al zal het heel dubbel zijn. Probeer je te richten op Christus, want Hij is uiteindelijk de Enige en Eeuwige die altijd bij ons blijft, naast ons staat en ons door de moeilijke tijden heen helpt!

*Alex van den Hende*

## Palmzondag

*Uit het Evangelie volgens Mattheüs (21,1-3. 6-10)*

Toen zij Jeruzalem naderden en de Olijfberg bestegen in de richting van Betfage, zond Jezus twee leerlingen uit met de opdracht: 'Gaat naar het dorp daar vóór u en het eerste dat gij zult vinden is een vastgebonden ezelin met een veulen. Maak die los en breng ze bij Mij. En als iemand u een aanmerking maakt, zegt dan: De Heer heeft ze nodig, maar zal ze spoedig terugsturen.' (...) De leerlingen begaven zich op weg en deden wat Jezus hun had opgedragen; zij brachten de ezelin met haar veulen, legden er hun mantels overheen en Hij ging er op zitten. Zeer velen uit het volk spreidden hun mantels uit op de weg, terwijl anderen de weg bedekten met twijgen die zij van de bomen hadden gesneden. De mensen die Hem omstuwden, jubelden: 'Hosanna Zoon van David. Gezegend de Komende in de naam des Heren! Hosanna in den hoge!' Toen hij Jeruzalem binnentrok, raakte de hele stad in beroering en men vroeg: 'Wie is dat?' Het volk antwoordde: 'Dit is de profeet Jezus uit Nazaret in Galilea.'



### *Handreikingen ter meditatie*

.We leven deze week mee met de Heer in Zijn lijden, dood en verrijzenis. Vandaag leven wij mee met Zijn intocht in Jeruzalem.

.De leerlingen werpen mantels over de ezelin heen, zodat Jezus daarop kan gaan zitten.

Mensen langs de weg leggen takken over de weg, zodat Hij daar als een koning overheen kan voortgaan. Wat kan ik voor Jezus doen? Wat kan ik Hem bieden? Tijd, aandacht, werk, iets anders?

.In de stad vroeg men: Wie is dat? En het volk antwoordde: Dat is een profeet, Hij heet Jezus. Wie is Jezus voor mij? Welke relatie heb ik met Hem? Heb ik een vriendschappelijke relatie met Jezus, kan ik vertrouwd met Hem omgaan? Ervaar ik een kloof tussen mij en Hem?

.Je kunt de meditatie afsluiten met het bidden van het slotgebed uit de Lezingendienst van het Getijdengebed van deze dag:

*Almachtige eeuwige God,  
terwille van ons allen hebt Gij uw Zoon met menselijkheid bekleed  
en onze Heiland het kruis doen dragen,  
opdat ook de dienaars de wegen van de Meester zouden volgen.  
Verleen genadig, dat wij ons eigen maken wat Hij ons leerde in zijn lijden  
en dat wij deelgenoten worden van de verrijzenis.  
Door onze Heer Jezus Christus, uw Zoon,  
die met U leeft en heerst in de eenheid van de heilige Geest,  
God, door de eeuwen der eeuwen.  
Amen.*

## Witte Donderdag

*Uit het boek: De viering van de Eucharistie, van J. Hermans.*

*Uit hoofdstuk 36: Zijn dood en verrijzenis indachtig (p.107)*

“Blijft dit doen om Mij te gedenken”, had de Heer gezegd bij het Laatste Avondmaal. En sindsdien doet de Kerk, wat de Heer toen gedaan heeft: God loven en prijzen, brood en wijn aanbieden als offergaven en de woorden van Christus zelf herhalen. Maar bij het herdenken van wat de Heer op de avond vóór zijn lijden deed en bij het herhalen van zijn woorden en handelingen blijft het niet. De eucharistie is niet alleen een doen van wat de Heer eens gedaan heeft, het is vooral ook een Christus zelf gedenken. (...) Wat Christus bij het Laatste Avondmaal deed, is vervuld van wat aanstonds daarop zou volgen: zijn lijden, sterven en verrijzen. Heel het levensmysterie stelt Christus in zijn maaltijd, temidden van de zijnen, tegenwoordig. (...) Christus, aanwezig in de gedaanten van brood en wijn, is Degene die eens zal wederkomen. Hij die nu verhuld in de gedaanten van brood en wijn tegenwoordig is, zal onverhuld terugkomen, om al de rechtvaardigen mee te nemen naar de Vader in de hemel.

### *Handreikingen ter meditatie*

.We leven deze week mee met de Heer in Zijn lijden, dood en verrijzenis. Vandaag leven wij met Hem mee in het instellen van de Eucharistie en het Priesterschap tijdens het Laatste Avondmaal.

.Jezus laat ons nooit alleen achter: Hij blijft altijd onder ons aanwezig. In de Eucharistie ontmoeten wij Hem persoonlijk. Tijdens het Laatste Avondmaal stelt Hij dit in, samen met de bedienaren die dat kunnen gaan doen na Zijn dood, verrijzen en verheerlijking. Hoe ervaar ik Christus' aanwezigheid in mijn leven? Ervaar ik Hem persoonlijk aanwezig in het ontvangen van de Sacramenten? Ervaar ik Hem vanuit dit geloof ook in de ontmoeting met mijn naasten?

.Jezus geeft ons de Sacramenten om Hem te ontmoeten totdat Hij terug zal komen. Wat verwacht ik van Jezus wanneer Hij terug komt? Wat is mijn diepste verlangen wat ik aan Jezus zou willen voorleggen als ik Hem ontmoet in Sacrament en bij Zijn wederkomst?

.Je kunt de meditatie afsluiten door het bidden van het gebed om de geestelijke Communie:

*Mijn Jezus,*

*ik geloof dat U in het Allerheiligst Sacrament tegenwoordig bent.*

*Ik bemin U boven alles en wens U in mijn hart te verwelkomen.*

*Nu ik niet de Communie daadwerkelijk kan ontvangen,*

*vraag ik van U de genade van de geestelijke Communie.*

*Omhels mij en zuiver mijn verlangen naar de hemelse Vader.*

*Draag mij in Uw Geest, en laat mij nooit van U gescheiden worden.*

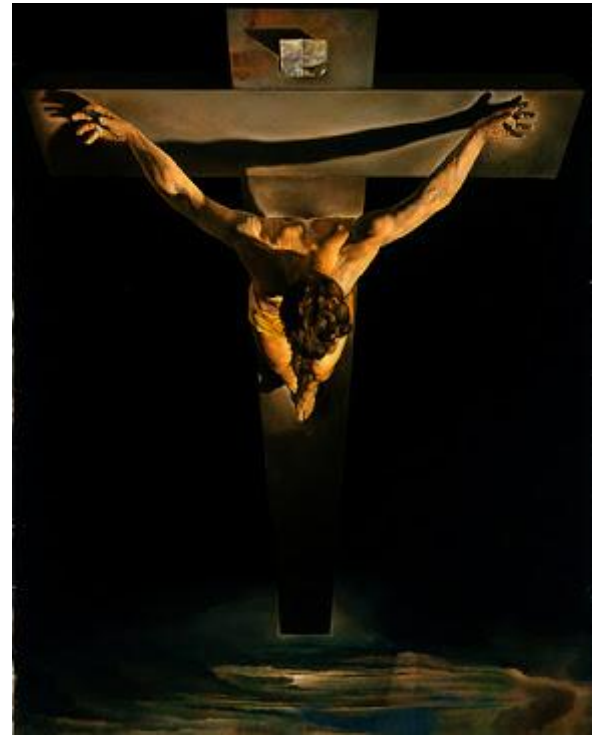
*Amen.*



## Goede Vrijdag

*Uit een preek van de heilige Hugo van Saint Victor (+1142)*

De dood van de Heer is daarom voor ons het volkomen herstel van het leven, verzoening met God, kwijtschelding van schuld, toekenning van gerechtigheid; zijn dood betekent voor ons het sluiten van het dodenrijk, het opengaan van de hemel, de vernietiging van de straf en het verkrijgen van de heerlijkheid. Volbracht is dus alles: al het kwade is weggenomen, al het goede is tot volmaaktheid gebracht. Terecht staat er dus geschreven dat Jezus, toen Hij van de zure wijn genomen had, zei: 'Het is volbracht.'



### *Handreikingen ter meditatie*

.We leven deze week mee met de Heer in Zijn lijden, dood en verrijzenis. Vandaag leven we mee in Zijn dood aan het Kruis.

.Wat gebeurt daar aan het Kruis? Sterft Jezus daar voor ons als voorbeeld, is het misschien meer? Zien wij hier Jezus als een nieuwe Adam (Adam bij de schepping zorgt voor de zonde, de *nieuwe Adam* Jezus Christus die voor het herstel zorgt)?

.Waar zorgt Jezus voor herstel en vernieuwing in mijn leven? Welke zonde haalt Hij uit mijn leven en wat maakt Hij nieuw in mijn leven?

.Je kunt de meditatie afsluiten door het bidden met de woorden van Paulus:

*Mijn God, ik dank U, want:*

*“Hij [Jezus Christus] die bestond in goddelijke majesteit,  
heeft zich niet willen vastklampen aan de gelijkheid met God.*

*Hij heeft zich van zichzelf ontdaan en het bestaan van een slaaf aangenomen.*

*Hij is aan de mensen gelijk geworden.*

*En als mens verschenen heeft Hij zich vernederd,*

*Hij werd gehoorzaam tot de dood, tot de dood aan een kruis.” (Fil. 2, 6-8)*

*Heer, maak mijn hart open en ontvankelijk voor Uw aanwezigheid in mijn leven.*

## Stille Zaterdag

*Uit de hymne van de Laudes van de Goede Week uit het Getijdengebed*

Toen de ure was gekomen en zijn levenstijd vervuld,  
heeft de Heer op zich genomen als verlosser alle schuld,  
liet het Lam zich zonder schromen binden, leed het met geduld.

Edelste van alle bomen, zalig kruis van ons geloof,  
Uit welk woud zijt gij genomen, zo met takken, bloemen, loof?  
Lieflijk hout, welk een volkomen lieve last hangt in uw loof.

Immers draagt gij als een gave Hem die zich ten offer wijdt.  
Gij, de loods, gij wijst de haven, als de wereld schipbreuk lijdt,  
die het bloed van 't Lam zal laven, balsem, stromend wijd en zijd.

### *Handreikingen ter meditatie*

.We leven deze week mee met de Heer in Zijn lijden, dood en verrijzenis. Vandaag volgen wij de Heer, gestorven en liggend in het graf.

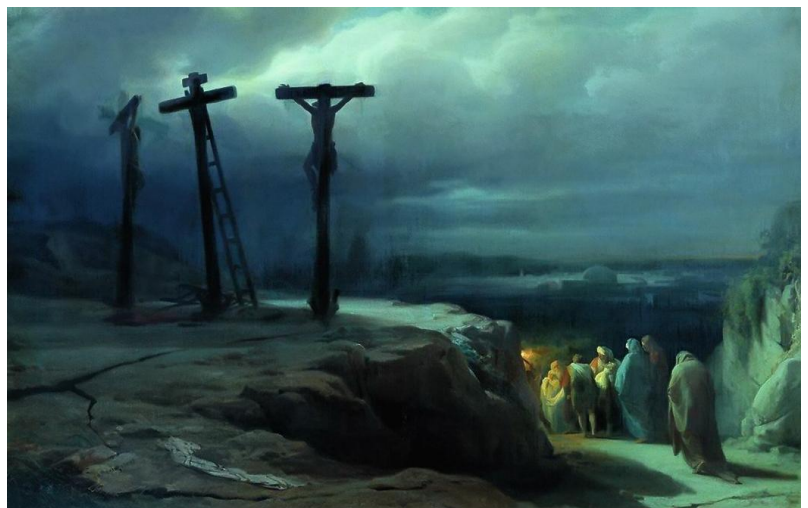
.Met Maria waken wij bij het graf. De hymne bezingt het Kruis waaraan de Heer gestorven is. Wat kan ik leren van het Kruis? Welke weg wijst het Kruis mij in deze dagen? Geloof ik dat Jezus mij redt van de dood, juist door het Kruis?

.Als ik nadenk over welke weg het Kruis mij wijst, welk perspectief heb ik dan? De leerlingen zijn alleen achtergelaten, ze lijken verweesd. In het graf wordt Pasen voorbereid: Jezus daalt af naar de hel om het Evangelie te verkondigen aan degenen die al gestorven zijn. Ook voor hen is perspectief: wat is mijn perspectief? Hoe kan ik mijn kruis zien in het licht van Pasen? .Je kunt de meditatie afsluiten door het bidden met psalm 7:

*2. Heer, mijn God, bij U zoek ik toevlucht,  
verlos mij van al mijn vervolgers,  
maak Gij dat ik word bevrijd:*

*10. Laat het kwaad der verstoorders verdwijnen,  
verleen de rechtvaardige sterkte:  
toetst Gij niet hart en geweten,  
o God, die rechtvaardigheid zijt?*

*18. Loven mag ik de Heer om zijn gerechtigheid,  
psalmzingen bij de harp ter ere van zijn naam:  
de Heer – de Allerhoogste.*



## Paaszondag

*Eigen vertaling van 'Wahrhaft auferstanden' (Werkelijk opgestaan) van emeritus-Paus Benedictus XVI. Hoofdstuk 'Die Spur der Auferstehung' (Het spoor van de verrijzenis) p.33*

De ochtend van Pasen heeft ons een oude en toch nieuwe boodschap verkondigd: Christus is verrezen! (...) De verrijzenis van Christus is niet een gebeurtenis van speculatie of mystieke ervaring: het is een gebeurtenis dat de hele tijd [van verleden, heden en toekomst] omvat, maar zich echter in een exact tijdstip in de geschiedenis concentreert en een onuitwisbaar spoor achter laat. Het licht, dat de aangestelde wakers bij het graf verblindde, is tijd en ruimte binnengedrongen. Het is een ander, een goddelijk licht, dat de duisternis van de dood uitgewist heeft en de wereld in de glans van God gebracht heeft: de glans van de waarheid en het goede. (...) Het alleluja van Pasen dat weerklinkt in de pelgrimerende Kerk op aarde, drukt het stille gejubel van het universum uit en het bijzondere verlangen van iedere menselijke ziel, die open staat richting God, ja, die zich bewust is van Zijn oneindige goedheid, schoonheid en waarheid.



### *Handreikingen ter meditatie*

.We leven deze week mee met de Heer in Zijn lijden, dood en verrijzenis. Vandaag leven we met Hem mee in Zijn verrijzenis.

.Het graf is leeg, de Heer is verrezen. Het is niet zomaar een verzinsel of gebaseerd op een ervaring, maar het is echt: de Heer is verrezen. De Heer maakt zich kenbaar aan Zijn leerlingen door Zijn wonden te laten zien en voelen; werkelijk verrezen en wil aanwezig zijn in ons leven. Geloof ik in de werkelijke verrijzenis, zie ik het misschien (te) symbolisch? Zoek online eens naar de Doopbeloften. Bij het Doopsel en het Vormsel vernieuw je deze beloften, maar dat doe je ook in de Paasnacht. Zoek ze online eens op en lees ze eens aandachtig door.

.De verrijzenis is voor ons nooit volledig te vatten, maar kan ik blij zijn omwille van Pasen en de boodschap van Pasen? Geloof ik in de boodschap van Jezus, die Weg, Waarheid en Leven is? Geloof ik in Zijn aanwezigheid in mijn leven, ook nu? Laat ik mij leiden door Hem?

.Je kunt de meditatie afsluiten met het afsluitend gebed uit de Laudes van het Getijdengebed van Paasmorgen:

*God, vandaag hebt Gij door uw eniggeboren Zoon gezegevierd over de dood en ons de toegang ontsloten tot het eeuwig leven.*

*Wij vragen U: geef ons die het feest vieren van de verrijzenis van onze Heer, vernieuwd te worden door uw Geest en te verrijzen tot het leven in uw licht.*

*Door onze Heer Jezus Christus, uw Zoon, die met U leeft en heerst in de eenheid van de heilige Geest, God, door de eeuwen der eeuwen.*

*Amen.*

**Zalig Pasen!**

**Dat de Verrezen Heer bron mag zijn van hoop  
over de grens van angst en dood heen.**