

HEER LEER ONS BIDDEN...

Mediteren met het ONZE VADER

2021

Gepubliceerd in BIJBavo 2021-2022

Kleine verantwoording

Voor de commissie Vitaliteit van de Sint Bavogemeenschap in Harmelen verzorg ik vaak een korte meditatieve opening. Daaruit kwam het initiatief voort een reeks meditaties te schrijven om de tekst van het Onze Vader meer toegankelijk te maken. Hoe wil Jezus ons laten bidden?

De teksten verschijnen in het blad van de geloofsgemeenschap in Harmelen, de BIJBavo. De eerste aflevering staat in jaargang 6 nr. 5 van 10 juli 2021. De andere afleveringen verschijnen in de loop van 2021 en 2022.

De inhoudelijke beschouwingen worden steeds afgewisseld met suggesties voor persoonlijke bezinning en gebed. Uiteraard staat het iedereen vrij hier naar eigen inzicht gebruik van te maken. Het is ook mogelijk je in eerste instantie te beperken tot een nadere kennismaking met de rijke tekst van dit vaak routinematig gebeden gebed. Ongelooflijk hoeveel kerngedachten van het evangelie en zelfs van de hele Bijbel in deze paar regels van het gebed meeklinken. Voor mijzelf was het in ieder geval een inspirerende verkenning.

Bij mijn eigen meditatie en bij het schrijven van de overwegingen heb ik mij vooral laten inspireren door de volgende publicaties:

Ferdinand de Grijns: Het ONZE VADER uitgelegd aan Peter B. Baarn, Ambo 1984

Leonardo Boff: Onze Vader, gebed van totale bevrijding. Averbode, Altiora 1984

ABINOE, ONZE VADER; Over de joodse achtergronden van het Onze Vader. Secretariaat R.K. Kerkgenootschap in Nederland 1985 (tekst van Prof. Theo de Kruif en Drs. Marcel Poorthuis).

Ook kon ik teruggrijpen op eerdere meditaties van mijn hand over het Onze Vader, gepubliceerd in de bundel DE JOSEPH ZINGT MET AANDACHT, Sint Josephkerk Utrecht, maart 2016, pagina 101-108.

Gerard Groener, september 2021

Het Onze Vader

Zijn leerlingen vragen Jezus: "Heer, leer ons bidden." Zij vragen niet: geef ons een gebed dat we uit ons hoofd kunnen leren en opzeggen, maar: leer ons bidden. En Jezus antwoordt: als je wilt bidden, doe het dan in deze geest...

Tot God, onze Vader, bidden in de geest van Jezus. Daar wil deze serie over het Onze Vader je bij helpen. Het eigenlijke werk moet je zelf doen: je open stellen, luisteren, ontvangen en bidden.

Met het Onze Vader in de liturgie zijn we wel vertrouwd, al blijft het woord 'schuldenaren' even wennen. De tekst komt uit de Didachè of Leer van de Twaalf Apostelen en is vastgelegd na het overlijden van de laatste apostel. In het evangelie van Mattheüs staat een nog oudere tekst. De Nieuwe Bijbel Vertaling van 2004 geeft de volgende vertaling.

**Onze Vader in de hemel, laat uw naam geheiligd worden,
laat uw koninkrijk komen en uw wil gedaan worden op aarde zoals in de hemel.**

Geef ons vandaag het brood dat we nodig hebben.

Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was.

En breng ons niet in beproeving, maar red ons uit de greep van het kwaad.

Ik nodig je uit dit gebed een paar keer aandachtig te bidden, liefst hardop. Neem er de tijd voor en laat de tekst op je inwerken. Wat komt er in je op? Wat raakt je, verrast je in deze tekst? Gaat er iets oplichten van het spoor waarop Jezus ons wil zetten?

-o-o-o-o-o-

Het Onze Vader heeft twee delen. In het eerste deel richten we onze blik naar de hemel, in het tweede deel naar onze aarde. In het eerste deel stellen we onze antenne als het ware af op God. "Niet wat ik wil, maar wat U wilt", bidt Jezus in de Hof van Olijven. Het gaat om Gods naam, Gods koninkrijk, Gods wil. Daar stemmen we ons op af.

In het tweede deel vragen we Gods hulp bij vier grote uitdagingen om samenleven en gemeenschap mogelijk te maken: in families, in buurt of dorp, in de parochie, in het land en wereldwijd.

Het gaat er om:

dat ieder mens voldoende te eten heeft om te kunnen leven,

dat we elkaar vasthouden en elkaar vergeven als we falen naar elkaar,

dat we de moed niet verliezen en het er niet bij laten zitten, als we boven onze krachten beproefd worden,

dat we niet meegezogen worden in de aantrekkingskracht van het kwade en kiezen voor ons kortzichtig eigenbelang.

Dat koninkrijk van God, dat gaat dus kennelijk over zulke concrete dingen. Die zijn bepalend voor een goed samenleven en voor ons eigen levensgeluk.

Vier zaken waar we onze Vader in de hemel om vragen. Welke bede spreekt je het meest aan. Waarom? Neem de tijd hierover na te denken.

Ter afsluiting: wat zou je nu tegen God willen zeggen? Met welke eigen woorden kun je bidden? Als je dat moeilijk vindt, bidt dan nog eens rustig en aandachtig het Onze Vader, zoals het hierboven staat, of met de woorden die je zelf het meest vertrouwd zijn.

Onze Vader, die in de hemel zijt (in de liturgie)

Onze Vader in de hemel (Nieuwe Bijbel Vertaling)

‘Onze Vader in de hemel’, wat geniaal en prachtig: in vijf woorden de twee kanten van het mysterie van onze God. God is dichtbij (wij bidden “onze Vader”), bijna intiem. God ziet naar ons om als een zorgzame ‘vader’. Tegelijk gaat God ons oneindig te boven, “onbereikbaar, ik kan er niet bij”, zegt psalm 139. Zoals Paulus zegt: ‘Hij die woont in ontoegankelijk licht’. God in de hemelen, oneindig boven ons verheven. In de acclamatie, die we in de veertigdagentijd zingen, komen die beide kanten van God mooi samen: “God in de hemelen, zie naar uw mensen; wijs ons de weg naar het leven.”

Deze keer gaan we mediteren over de twee woorden ‘Vader’ en ‘onze’. Op ‘in de hemel’ bezinnen we ons later, bij de derde bede: ‘op aarde, zoals in de hemel’.

-O-O-O-O-O-

Jezus nodigt ons uit God in vertrouwen aan te spreken als ‘onze Vader’. Bij een vader hoef je geen audiëntie aan te vragen. Net als de vader van de verloren zoon ziet God ons al lang aankomen en komt Hij ons tegemoet.

Voor Jezus zelf, voor de leerlingen en voor de eerste christenen, was dit de kern van alles: God is onze Vader. In het hele Oude Testament wordt God slechts acht keer aangeduid als ‘Vader’. Alleen al in het evangelie van Mattheus gebeurt het meer dan veertig keer en in het Johannesevangelie zelfs meer dan honderd keer. Jezus is echt iets nieuws komen brengen. In hem is God dichtbij gekomen.

Jezus spreekt over God als “mijn Vader en jullie Vader.” Hij zelf heeft een unieke verbondenheid met zijn hemelse Vader, anders dan wij hebben. Tegelijk ziet Jezus ons als kinderen van diezelfde hemelse Vader.

Wat betreft het beeld dat wij van vaders hebben waarschuwt Jezus: “Noem niemand op aarde vader, want één is uw Vader, die in de hemel is.” Dat relativeert alle aardse vaders, pausen en patriarchen. Het is alsof Jezus tegen ons zegt: leer nu eens volwassen om te gaan met jullie vaders (en moeders). Ga met ze om als broers, kameraden, maatjes, vrienden of vriendinnen.

Paulus heeft dat goed begrepen en spreekt van “God, aan wie alle vaderschap in de hemel en op aarde zijn naam ontleent.” God is groter dan onze beelden van mannelijk of vrouwelijk, onze beelden van vaderschap of moederschap. Bij de profeet Jesaja lezen we al: “Kan een moeder haar kind vergeten? En mocht ze het toch vergeten, Ik vergeet u niet.”

Neem nu de tijd om je te realiseren wat het voor jou betekent dat je God aanspreekt als Vader. Is het verwarrend, weldadig, bevrijdend misschien? Laat het zijn zoals het is of volg de verlangens van je hart.

-O-O-O-O-O-

Opvallend: nergens in het Onze Vader worden de woordjes *ik, mij, of mijn* gebruikt. Het is steeds: *onze, ons, wij* en *anderen (onze schuldenaren)*. Door “Onze Vader” te zeggen verbinden we ons direct met anderen. Onze hemelse Vader is niet privé verkrijgbaar. We worden door het gebed in liefde verbonden met medemensen. Het gebed maakt ons lotgenoot en verbond-genoot. We worden ook uit onze collectieve bubbels gehaald. Onze God is geen stam-god of het bezit van alleen christenen. Voor gelovigen zijn grenzen van weinig belang. Paulus zegt het al: “in Christus bestaat er geen jood of heiden, geen man of

vrouw, geen slaaf of vrije.” Christelijke gemeenschap gaat over grenzen heen. “Want als je alleen geeft om mensen die om jou geven, wat voor bijzonders doe je dan?”, vraagt Jezus ons.

En nog een vraag: als we bidden ‘Onze Vader’, is God dan van ons, of zijn wij, ben ik van God?

Genoeg om over na te denken. Mag en kan God mij inschakelen als instrument in zijn wereld? Hoe ver reiken de kringen waar ik om geef? Niemand kan de hele wereld op z’n nek hebben. Ieder is beperkt in tijd en in bewegingsruimte. Maar toch: wie gaan mij ter harte? Aan wie denk ik? Voor wie bid ik? Met wie neem ik contact? Wie kan ik daadwerkelijk helpen? Neem hier weer rustig de tijd voor.

Sluit af met een gebed uit je hart of bidt met aandacht het Onze Vader, zoals je dat het meest vertrouwd is.

Uw Naam worde geheiligd (in de liturgie)

Laat uw Naam geheiligd worden (Nieuwe Bijbel Vertaling)

In het Sanctus zingen we: “Heilig, heilig, heilig, vol zijn hemel en aarde van uw heerlijkheid.” Deze woorden komen van de profeet Jesaja. In een visioen wordt hij overweldigd door de majesteit en de grootheid van God. Daar voel je je als mens klein en nietig bij. En toch ligt hier de bron van onze roeping als ‘mens van God’. God vraagt in het visioen: “Wie zal ik sturen?” En Jesaja antwoordt: “Hier ben ik. Stuur mij.”

In een tafelgebed bidden wij: “Gij alleen zijt heilig.” En toch zegt Jezus tegen ons: “Weest volmaakt zoals uw hemelse Vader volmaakt is.” Het is onze roeping beeld van God te worden.

De grootste revolutie in de geschiedenis van de mensheid is waarschijnlijk de doorbraak van het geloof dat er maar één God is en dat alleen God heilig is. Dat begint bij Abraham, de vader van alle gelovigen. Bij Mozes wordt dit de kern van het geloof van het hele volk Israël. God wordt gaandeweg groter, de schepper van hemel en aarde. En Jezus spreekt zelfs over God, “die zijn zon laat schijnen over goede en kwade mensen.”

We moeten dus uitkijken iemand of iets in onze wereld heilig te noemen. In naam van het heilige zijn heel wat heilloze oorlogen gevoerd. “Steek het zwaard in de schede. Mijn Rijk is niet van deze wereld”, zegt Jezus. We kunnen niet lichtvaardig zeggen: ‘God wil het’. Alleen de Naam van God mag heilig genoemd worden.

Laat bovenstaande bijbelse en liturgische gedachten over de heiligheid van God rustig tot je doordringen... Wat is dan onze plaats en onze roeping als mens? Wat treft je? Wat ga je je (meer) realiseren? Misschien kun je dit naar God uitspreken.

-o-o-o-o-o-o-

We vragen of wensen in het gebed dat Gods Naam geheiligd wordt.

Het is onze wens en onze bede dat God zijn Naam heiligt, dat wil zeggen dat God ‘doet wat Hij zegt’. Wij vragen God te laten zien dat zijn Naam ‘Ik zal er zijn’ waar wordt: voor ons, voor anderen, voor de mensheid, voor onze aarde. Wij smeken: “Wees hier aanwezig!” Heiligheid is een eigenschap van God, karakteriseert God. Zijn wezen is dat Hij er is en zal zijn.

Voor ons mensen is heiligheid eerder een opdracht dan een eigenschap. “Weest heilig, want Ik, de Heer, jullie God, ben heilig”. Die opdracht moet Mozes aan het volk doorgeven. Wij worden geroepen Gods Naam te heiligen.

Dat kunnen we op twee manieren. We kunnen Gods majesteit erkennen, God lof toe zingen, “Ere wie ere toekomt.” Of God erkend wordt in deze wereld hangt af van ons als gelovigen. “God troont op de gezangen van Israël,” staat er in de psalmen. Zonder dat wij God bezingen is God in zekere zin afwezig in onze wereld. In het getijdegebed in de kloosters wordt God tot leven geroepen, de hele dag door. God wordt geheiligd en de dag wordt gezegend. Ook wij kunnen zijn als de monnik, die God bij zijn Naam in de dag roept.

Er is een tweede manier waarop wij mensen de Naam van God heiligen. God heeft zijn Naam verbonden met het volk Israël, en in Jezus Christus met het christenvolk onderweg. Wat laten wij zien van Gods heiligheid?

Onze gewetensvraag is of wij de Naam van God recht doen dan wel die Naam verduisteren of te schande maken in de ogen van buitenstaanders. Trouw vasthouden aan God... Het volk van Israël heeft er een hoge prijs voor betaald, tot het martelaarschap toe: in de tijd van de Makkabeeën, in de overheersing door de Romeinen, en het meest recent in de Shoah. Aan

God vasthouden, blijven doen wat recht is in Gods ogen, dat is Gods Naam heiligen voor het oog van de mensen. We kunnen Gods Naam ook ontheiligen. Daarom is het seksueel misbruik niet alleen machtsmisbruik en onrecht naar slachtoffers en een schande voor de kerk. Het doet afbreuk aan de Naam van God in onze wereld. Het is heiligschennis, Gods Naam wordt door de modder gehaald.

“Uw Naam worde geheiligd”, is een gebed naar God en een opdracht aan onszelf als we smekend zingen: “Voor allen die gekruisigd worden, wees niet niemand, wees hun toekomst ongezien. Voor allen die van U verlaten zijn, voor allen die hun lot niet kunnen dragen, voor hen die weerloos zijn in de handen van de mensen... wees niet niemand.”

Hoe heilig ik Gods Naam? Neem rustig tijd.

Sluit af met een persoonlijk gebed tot God of met het aandachtig bidden van het Onze Vader.

Uw rijk kome (in de liturgie)

Laat uw koninkrijk komen (Nieuwe Bijbel Vertaling)

De eerste woorden die Jezus spreekt in het evangelie van Marcus zijn: “Het koninkrijk van God is dichtbij. Kom tot inkeer en hecht geloof aan dit goede nieuws.” Als Jezus zijn leerlingen twee aan twee uitzendt, geeft Hij hen de opdracht “het koninkrijk te verkondigen.” In het boek Handelingen staat: “Hij sprak met hen over het koninkrijk van God.” De verrezen Heer vertrouwt zijn leerlingen, en daarmee ook ons, toe: “Wanneer de heilige Geest over jullie komt, zullen jullie kracht ontvangen en van Mij getuigen... tot aan de uiteinden der aarde.” Hij geeft ons de opdracht getuigen te zijn van het Koninkrijk, in woord en daad. “Zoekt eerst het Koninkrijk van God en zijn gerechtigheid, dan zullen alle andere dingen je er bij gegeven worden.”

Jezus was een vrome Jood en door en door vertrouwd met de dagelijkse gebeden. Bij het begin en het einde van de dag bidt iedere joodse gelovige: “Luister Israël: de Heer is onze God, de Heer is de enige! Hebt daarom de Heer lief met hart en ziel en met inzet van al uw krachten”. In deze woorden wordt Gods koningschap erkend: ja, U bent onze God! Mijn hart, mijn ziel en al mijn krachten, ze zijn gericht op wat U wilt.

Wij mensen zijn een onmisbare verbondspartner voor God. Zonder ons zal het niet gaan. Een rabbi uit de tijd van Jezus zegt: “Als er geen onderdanen zijn voor de koning, waarover is hij dan koning? Als er geen mensen zijn die hem prijzen, waar is dan de glorie van de koning?”. Als Gerard Reve, die zich tot het christelijk geloof bekeerde, aan God vraagt: “Dat koninkrijk van U, komt daar nog wat van”, dan legt God die vraag terug op ons bordje. Wij mensen zijn de dragers, de uitvoerders van Gods droom met de wereld, de droom van het Koninkrijk. We kunnen het werk nooit af maken, maar we mogen er ook niet mee ophouden. De droom van het Koninkrijk is pas werkelijkheid geworden als God alles in allen zal zijn.

Werken aan Gods Koninkrijk, het niet kunnen af maken maar er wel aan blijven werken: hoe sta ik hierin? Hoe ben ik er mee bezig? Mogelijk wil je iets naar God uitspreken.

-0-0-0-0-0-

Toch blijft het voor ons ongrijpbaar, dat Koningschap van God. Dat is maar goed ook. Ons erg concrete voorstellingen maken van het Koninkrijk is een recept voor ellende. Denk aan godsdienstoorlogen, inquisitie en ketterverbrandingen.

Maar ook zonder geloof in God kunnen mensen de ‘ideale wereld’ willen scheppen, een rampzalig idee. De Franse revolutie met ‘vrijheid, gelijkheid en broederschap’ eindigde voor velen met de guillotine of gevangenschap. De slachtoffers van het nazisme en van de communistische heilsstaat zijn ontelbaar. Waar slachtoffers vallen kan geen sprake zijn van een ‘ideale’ situatie. In Gods koninkrijk is iedere mens welkom.

Als Jezus spreekt over het Koninkrijk van God of Rijk der hemelen, spreekt hij steeds in gelijkenissen en parabels. Het Koninkrijk van God lijkt op, het heeft iets weg van

Het is als een mosterdzaadje: een onmogelijk klein begin, dat kan uitgroeien en een thuis kan bieden aan vogels van diverse pluimage.

Het is als met zuurdesem, dat het brood volume en smaak geeft.

Het is als zaad dat een zaaier uitstrooit. Op welke bodem valt het bij ons? Kan het wortel schieten, laten we het verstikken, of valt het in vruchtbare aarde?

Het is als met een visnet, waarin goede en slechte vissen worden gevangen.

Het is als met tarwe en onkruid. Je moet ze samen laten opgroeien en het oordeel aan God overlaten, enzovoort.

Misschien gaan alle parabels van Jezus wel over het Koninkrijk. Op allerlei manieren worden we uitgenodigd. En trouwe dienaressen en dienaren weten van de belofte van een toekomst in God. Daarom is het zo mooi om bij de gedachtenis van onze dierbaren te bidden "dat ze mogen wonen in Gods Koninkrijk". Het Koninkrijk van God is een uitnodiging voor dit leven en de belofte van voltooiing bij ons heengaan naar God in de hemel.

Lees nog een keer rustig en bedachtzaam bovenstaande tekst. Welke gelijkenis of parabel spreekt je bijzonder aan? Wat zou dat kunnen betekenen voor je leven?

Misschien wil je aan God voorleggen wat er in je omgaat... Sluit af met het aandachtig bidden van het Onze Vader.

Uw wil geschiede op aarde (in de liturgie)

En (laat) uw wil gedaan worden op aarde (Nieuwe Bijbel Vertaling)

We horen slachtoffers van bombardementen in Syrië zeggen dat alles in Gods hand is. Als een kind veel te jong sterft kunnen mensen zeggen dat God het kind kwam halen. Is het berusting? Dan valt de wil van God samen met het noodlot. Het kan ook overgave zijn, je leven toevertrouwen aan een Vader in de hemel. Dan ontvang je kracht om lijden te dragen of je te verzetten tegen onrecht.

Hoe bidden we in het Onze Vader? Op welk spoor worden we gezet?

Als we bidden "Uw wil geschiede", kan het ook betekenen dat we ons neerleggen bij wat ons overkomt. Als we bidden "Laat uw koninkrijk komen en uw wil gedaan worden", is het veel duidelijker. Dan gaat het niet om wat ons overkomt. Daar hebben we geen invloed op. Wat telt is hoe we daarop reageren, in overeenstemming met wat God hoopt dat we doen.

Wat de wil van God is tegenover onrecht, daarover kunnen we lezen in het Boek van de Uittocht. Als de Heer aan Mozes verschijnt, zegt Hij: "Ik heb gezien hoe ellendig mijn volk er in Egypte aan toe is. Ik heb hun jammerklachten over hun onderdrukkers gehoord. Ik weet hoe ze lijden. Daarom ben ik afgedaald om hen uit de macht van de Egyptenaren te bevrijden." En Mozes, de man die toch al nooit onrecht kon aanzien, krijgt de opdracht deze grote opgave te volbrengen. Bevrijding blijft een samenspel van God en mens. God vraagt van ons om onrecht bij de naam te noemen en zo mogelijk te laten stoppen.

Wil God dan wel dat wij moeten lijden? Dat we lijden is een feit. We zijn sterfelijke mensen. Ons fantastische lichaam kan ons toch in de steek laten. Er bestaat domme pech. De natuur kan voor grote rampen zorgen en veel lijden veroorzaken. Het is Gods wil dat we alles doen om lijden te voorkomen en te verzachten. En we mogen erop vertrouwen dat God zorg voor ons heeft. Jezus raadt ons aan niet bang te zijn voor wat ons overkomt of voor wat mensen ons kunnen aandoen. "Wat kosten vijf mussen? Bijna niets. Toch wordt niet één door God vergeten. Zelfs de haren op jullie hoofd zijn alle geteld. Wees niet bang. Jullie zijn meer waard dan een hele zwerm mussen".

God als onze bondgenoot tegen onrecht, God als onze zorgzame Vader als we lijden. Hoe voel ik mij daarbij?

Hoe ben ik zelf bondgenoot van mijn God en Vader in de strijd tegen onrecht en in de zorg voor mensen die lijden?

-o-o-o-o-o-

We hebben het verhaal zo vaak gehoord, van de boodschap van de engel en het antwoord van Maria: "Zie de dienstmaagd des Heren. Mij geschiede naar uw woord." Haar antwoord is geen kwestie van berusten in het onvermijdelijke. Het is eerder: 'Daar ga ik voor. De Heer wil ik dienen, kome wat ervan komt.' Met zeggen 'uw wil geschiede, uw wil zal ik doen', nemen we een roeping op ons, een levenstaak. Dat is een spannend en onzeker avontuur.

God laat ons hierin niet alleen. De eerste aanwijzing zit al in het verhaal van de boodschap aan Maria. De engel zegt tegen haar: "De heilige Geest zal over u komen en de kracht van de Allerhoogste zal u overschaduwen." Ook de leerlingen worden op pad gestuurd met de belofte dat ze kracht zullen ontvangen van de heilige Geest. Wij zingen over de Geest die vuur en liefde is, over de Geest als een licht in ons hart. De Geest wijst ons de weg.

Ons tweede houvast is het woord van God in de Bijbel. We zingen dikwijls: "Uw woord is een lamp voor mijn voeten, een licht op mijn pad". In de parabel van de arme Lazarus en de

rijke man smeekt de rijke man, als hij na zijn dood in de hel zit, om Lazarus naar zijn broers op aarde te sturen zodat die tot inkeer komen. Het antwoord is: "Als ze naar Mozes en de profeten niet luisteren, zullen ze ook niet luisteren als er iemand uit de doden opstaat." Gods woord in de Bijbel moet genoeg zijn.

En ten slotte: wat mooi dat we een geloofsgemeenschap hebben. Daarin geeft God ons tochtgenoten. Naar gelang wenselijk is kunnen we helpen en steunen of juist gesteund en opgevangen worden. Die verbondenheid is kostbaar. We worden aan elkaar gegeven.

Probeer bij jezelf na te gaan hoe je in deze periode van je leven bezig bent met het doen van Gods wil.

Drie wegen waarlangs God ons steunt: hoe spelen die bij mij een rol?

Mogelijk kun je afsluiten met een persoonlijk gebed naar God. Bid anders aandachtig het Onze Vader.

Op aarde zoals in de hemel (Liturgie en Nieuwe Bijbel Vertaling)

Deze keer is het goed te beginnen met een aandachtig gebeden Onze Vader. Blijf wat langer met je aandacht bij 'Onze Vader in de hemel' en bij 'Gods wil, op aarde zoals in de hemel.'

'Op aarde zoals in de hemel' ... deze bede laat zien hoe je in een paar woorden het mysterie van Gods schepping en uiteindelijk het mysterie van Gods liefde kunt aanduiden, aanraken. In het Oude Testament wordt diep nagedacht over God en de schepping. Kernachtig staat het in de psalmen. "De hemel is de hemel van God. De aarde heeft Hij aan de mensen gegeven." Daarmee neemt God een enorm risico. Wat maken wij mensen van Gods opdracht uit het scheppingsverhaal: "de aarde bewerken en erover waken?"

De weg die God kiest is steeds weer: een verbond aangaan met mensen. We zien het bij Noah, bij Abraham en vooral bij Mozes: een verbond met een heel volk. Een verbond vraagt om de vrije instemming en de betrouwbaarheid van beide partners. Over Gods trouw hoeven we niet te twijfelen. Maar hoe zit het met mensen, met ons?

De onlangs overleden opperrabbijn van Engeland, Jonathan Sacks, wijst erop dat de stenen tafelen met de verbondsregels twee keer worden gemaakt. De eerste keer schrijft God er zelf de tien woorden op. Als Mozes ermee van de berg afdaalt en hij zijn volk ziet dat het gouden kalf aanbidt, gooit hij de 'de tien geboden' stuk. De tweede keer heeft God wel de stenen gehakt maar moet Mozes er zelf de woorden in graveren. Nadat Mozes is afgedaald worden de tien geboden door het volk geaccepteerd en bevestigd. Pas als de mens met God meewerkt wordt iets duurzaam in de wereld.

Een verbond is meer dan een contract, het is het aangaan van een blijvende relatie. Een contract geeft zekerheid en garanties. Een verbond scheidt verbinding en verandert steeds meer je leven. Een verbond tussen mensen verandert beide partners. Het verbond tussen God en mens verandert mensen en hun wereld.

Jezus ziet liefde als de kern van het verbond tussen God en mensen, prachtig verwoord door Johannes. "Het wezenlijke van de liefde is niet dat wij God hebben liefgehad, maar dat Hij ons heeft liefgehad.... Wie niet liefheeft kent God niet, want God is liefde.... Als wij elkaar liefhebben, blijft God in ons en is zijn liefde in ons ten volle werkelijkheid geworden." En is liefhebben niet het grootste waagstuk van ons leven?

Dat het in de hemel, waar God woont in ontoegankelijk licht, gaat zoals God het graag wil is niet meer dan logisch. Maar het is spannend wat wij mensen van deze aarde en onze samenleving maken.

Meditatie: sta wat langer stil bij het verbond tussen God en jou. Wat merken anderen daarvan? Wordt je omgeving er beter van?

-o-o-o-o-o-o-

Wij beginnen het gebed met "Onze Vader, die in de hemel zijt." of "Onze Vader in de hemel". Dan is een spannende vraag: waar is de hemel, of de hemelen, waar God woont?

Vroeger konden we naar boven wijzen en symbolisch kunnen we dat nog steeds. Want God gaat ons altijd te boven.

Waar is God? God is niet gebonden aan tijd of ruimte. Als iemand overlijdt zeggen ze in Twente dat 'iemand uit de tijd gaat'. De verrezen Christus is niet meer gebonden aan ruimte en tijd. Wij hopen eens in dat bestaan te mogen delen.

Misschien is het antwoord van de oude catechismus nog helemaal niet zo gek: “Waar is God? ... God is overal.” God laat zich overal vinden.

Op de markt in Athene legt Paulus het zo uit: “Het is Gods bedoeling dat we Hem zouden zoeken en Hem al tastend zouden kunnen vinden, aangezien Hij van niemand van ons ver weg is. Want in Hem leven wij, bewegen wij en zijn wij.”

In het evangelie van Johannes doet Jezus ons een belofte bij zijn afscheid. “Wanneer iemand Mij liefheeft zal hij zich houden aan wat Ik zeg. Mijn Vader zal hem liefhebben en mijn Vader en Ik zullen bij hem komen en bij hem wonen.”

Op een andere manier zegt Paulus hetzelfde: Gods Geest zal in ons wonen. “Laat u leiden door de Geest, want de Geest van God woont in u... De Geest helpt ons in onze zwakheid. Wij weten immers niet wat we in ons gebed tegen God moeten zeggen, maar de Geest zelf pleit in ons met woordloze zuchten. God, die ons doorgrondt, weet wat de Geest wil zeggen. Hij weet dat de Geest volgens zijn wil pleit voor allen die Hem toebehoren.”

Johannes en Paulus, twee reuzen in het geloof, die weten wat het wil zeggen dat ons leven in Gods hand is. God woont in mensen, in mensen die Hem toelaten.

*Meditatie: God is niet gebonden aan tijd en ruimte. Juist daarom vergeet Hij ons niet en kan God ons altijd nabij zijn. Hoe ervaar ikzelf Gods aanwezigheid?
Sluit af met het aandachtig bidden van het Onze Vader.*

We komen nu bij het tweede deel van het Onze Vader. We worden met beide benen op de grond gezet. Wat houdt dat in: Gods wil doen op aarde?
In de voorafgaande beden (heiliging van Gods Naam, komst van zijn rijk, realisering van Gods wil) maken wij ons druk om de zaken van God. In de het tweede deel vragen we God zich te bekommeren om ónze zaken. We hoeven ons niet te schamen voor onze noden en gebreken, in tegendeel.

-o-o-o-o-o-o-

Geef ons heden ons dagelijks brood (Liturgie)

Geef ons vandaag het brood dat we nodig hebben (Nieuwe Bijbel Vertaling)

Jezus begint met het naakte bestaan: zonder eten geen leven.

Het gaf mij een ongemakkelijk gevoel toen ik de eerste keer bad “geef ons vandaag het brood dat we nodig hebben.” En dat gevoel is eigenlijk nooit meer helemaal weggegaan. De meesten van ons hebben meer te eten dan we nodig hebben. Maar miljoenen mensen dreigen te sterven van honger. En dichterbij huis: zonder voedselbank komen veel mensen niet rond.

Nu bidden we niet ‘geef mij’ maar ‘geef ons.’ We bidden mee met de mensen die smeken om voedsel. We bidden voor mensen die roepen en bidden om brood. Maar toch... ik sta niet in hun schoenen.

En in de parabel van het laatste oordeel gaat de Heer wél in hun schoenen staan: “Ik had honger en jullie hebben mij (niet) te eten gegeven. Ik had dorst en jullie hebben mij (niet) te drinken gegeven.”

Probeer je te realiseren hoe jij verbonden bent met mensen die niet te eten hebben. Wat roept de schrijnende ongelijkheid in de wereld bij je op? Wat kun je zelf doen? Wat wil je onze Vader in de hemel vragen?

-o-o-o-o-o-o-

‘Het brood dat we vandaag nodig hebben’: daarmee herinnert Jezus ons aan het manna in de woestijn. Er is geen eten. Honger dreigt, met als gevolg opstand tegen Mozes en tegen God. Dan geeft God het manna als dauw in de morgen, elke dag weer. En het voorschrift is: “De mensen moeten er elke dag op uitgaan om net zoveel te verzamelen als ze voor die dag nodig hebben. Daarmee stel Ik hen op de proef: Ik wil zien of ze zich aan mijn voorschriften houden.” Kunnen we tevreden zijn met wat we hebben en krijgen, of worden we als die dwaze rijke man uit het evangelie die zijn oogst verzamelt in schuren maar vergeet dat het doodskleed geen zakken heeft? Hij kan niets meenemen.

Het manna in de woestijn was noodzakelijk en onmisbaar voedsel. Maar door die nadruk op de dagelijkse portie is het ook een opvoeding tot verantwoordelijkheid naar medemensen en een opvoeding tot Godsvertrouwen.

Opvoeding tot Godsvertrouwen... zoals een baby dagelijks vertrouwt op de zorgende liefde van zijn moeder. “Als jullie niet worden als kinderen...” Jezus raadt ons die houding aan: “Maak je geen zorgen over de dag van morgen, want de dag van morgen zorgt wel voor zichzelf.” Wij proberen ons vaak tegen alle mogelijke risico’s in te dekken. Wat is daarbij verstandig en wat hindert ons juist om echt in het heden te leven, ‘als de lelies op het veld en de vogels in de lucht’? Godsvertrouwen zit ook in ons gewone dagelijkse leven. Biddend leven is vooral: aandachtig leven. Dan zien we wat het leven ons biedt, aan vreugde en

verdriet. Dan kan ik met een bekende acclamatie zingen: “Geef mij terug de ogen van een kind, dat ik zie wat is... en mij toevertrouw... en het licht niet haat.”

En dan is er nog iets. “Een mens leeft niet van brood alleen, maar van elk woord dat komt uit de mond van God,” zegt Jezus wanneer honger naar brood alles bepalend dreigt te worden. Gods woord is even noodzakelijk voor onze ziel als brood voor ons lichaam.

En voor ons christenen is er nog meer te ontvangen: Gods woord is vlees geworden en heeft onder ons gewoond. Als het levende brood geeft Hij zich aan ons in de communie.

Om stil van te worden en onze hand in dankbaarheid te openen.

We worden uitgenodigd ontvangers van Gods woord te worden, ons open te stellen voor ‘de opvoedkunde van God’. Neem rustig de tijd voor bovenstaande gedachten.

En bid tot slot met aandacht het Onze Vader, met de tekst die je het meest dierbaar is.

En vergeef ons onze schulden zoals ook wij vergeven aan onze schuldenaren.

(liturgie)

Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven die ons iets schuldig was. (Nieuwe Bijbel Vertaling)

Onze eerste levensbehoefte is eten en drinken. Zonder voedsel gaan we dood. Onze tweede behoefte is leven met anderen. Zonder anderen kwijnen we weg. Leven is altijd samenleven: thuis, in de buurt, in de geloofsgemeenschap, in het dorp, in het land. Maar wat als het hier mis gaat? Daarover gaat de bede om vergeving.

Omdat geen mens volmaakt is, zullen we te kort schieten naar anderen. Wat we hadden moeten doen of laten naar anderen hebben we niet gedaan. Dat gaat niet zozeer om het overtreden van een wet, maar om een tekortschieten in aandacht of in een ander onrecht doen. Er komt een kink in de kabel van onze verbondenheid en onderlinge afhankelijkheid. Bij elkaar in het krijt staan voelt ongemakkelijk. We voelen dat als schuld. We kunnen ons ook schamen. Onze onderlinge verbondenheid komt in de knel.

Daar kunnen we alleen uit komen als de één erkent wat hij of zij fout deed én als de ander je dat kan vergeven. Dan wordt je relatie weer vrij en liefdevol. Voor nieuwe toekomst ben je afhankelijk van elkaar.

Jezus zet twee benaderingen tegenover elkaar. Je kunt eisen waar je recht op hebt. Dan wordt het: "oog om oog, tand om tand." Dat is vergelding. Jezus pleit voor een andere weg, de weg van de barmhartigheid. "Wees barmhartig zoals jullie Vader in de hemel barmhartig is." God laat zijn zon schijnen voor goede en voor slechte mensen. Het is dus: vergeven of vergelden. Die twee kunnen niet samengaan.

Als de ander bij mij in het krijt staat is er maar één weg naar gezamenlijke toekomst: onvoorwaardelijke vergeving. Als wij onze fouten niet erkennen en als we elkaar niet vergeven, blijven we vastgeklonken aan wat ooit gebeurde, aan het verleden. Vergeven maakt de weg vrij naar nieuwe toekomst.

Wat zijn je eigen ervaringen in je leven met schuld en vergeving? Ervaringen dat het goed kwam. Ervaringen die nog steeds pijn doen. Hoe is het nu?

-0-0-0-0-0-

"Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven die ons iets schuldig was."

Het evangelie van Mattheus benadrukt dit nog eens in de eerste zin die volgt op de tekst van het Onze Vader: "Want als jullie anderen hun misstappen vergeven, zal jullie hemelse Vader ook jullie vergeven. Maar als jullie anderen niet vergeeft zal jullie Vader jullie misstappen evenmin vergeven."

Hoe zit dat nu: houdt God niet onvoorwaardelijk van ons? Moeten we eerst Gods liefde verdienen? Dan is het toch geen onvoorwaardelijke liefde? Dat zou tekort doen aan de liefde van God, onze Vader.

Verderop in het evangelie van Mattheus vertelt Jezus een parabel over een knecht die zijn heer een enorm bedrag schuldig is. Hij smeekt om genade en zijn heer scheldt hem alles kwijt. (Hier herkennen we onze hemelse Vader) Maar als de knecht buiten komt en een collega ziet die hem een klein bedrag schuldig is, eist hij direct alles terug. Dan roept zijn meester hem terug en zegt: Jij lelijke knecht, alles heb ik je kwijtgescholden. Had jij dan ook geen medelijden moeten hebben met je medemens die jou iets schuldig is?

Als wij alles aan God verschuldigd zijn, als ons hele bestaan een gave is van God, kun je dan geen ruimte maken in je hart en in je gedrag naar een medemens die bij jou in het krijt staat?

Daarom zegt Jezus: "Wees barmhartig zoals jullie hemelse Vader barmhartig is.". En over vergeving: niet zevenmaal, maar zeventig maal zevenmaal. We worden uitgenodigd om te laten zien dat we kinderen van God zijn. De eerste brief van Johannes zegt het treffend: "Wie zijn broeder die hij ziet niet liefheeft, kan God niet liefhebben die hij nooit heeft gezien". Vergeven is: liefde beoefenen.

Als wij ons de barmhartigheid van God eigen maken, dan begint Gods koninkrijk op aarde. Die barmhartige liefde van God wordt ons altijd aangeboden. Misschien te gewoon gezegd: zoals elektrische stroom beschikbaar is thuis. We hoeven alleen maar de schakelaar om te zetten om licht te krijgen. Als we gekrenkt zijn, verdrietig of boos, is dat niet gemakkelijk. Maar als het ons lukt om te schakelen, worden we barmhartig zoals onze hemelse Vader barmhartig is.

Eerder in het Onze Vader baden we "laat uw wil gedaan worden op aarde zoals in de hemel." Nu bidden we dat wij op aarde doen zoals God in de hemel doet.

Laten we de tijd nemen om de onvoorstelbare liefde van God tot ons te laten doordringen. Wat betekent dat voor mij? Zou dat misschien gevolgen kunnen hebben voor mijn houding en optreden naar anderen, ook als ze mij gekwetst hebben? Bidt ten slotte in alle rust met aandacht het hele Onze Vader.

En breng ons niet in beproeving (liturgie en Nieuwe Bijbel Vertaling)

De beide vorige beden gaan over wat leven mogelijk maakt: voedsel voor lichaam en geest en ons samenleven met anderen. Nu worden we direct als persoon aangesproken: kan ik van mezelf op aan? Hoe integer en moedig zijn we?

Het is in de Hof van Olijven dat Jezus tegen zijn leerlingen zegt: "Bidt dat je niet in beproeving komt. De geest is wel gewillig, maar het vlees is zwak." Wat zullen de leerlingen doen als hun Meester straks gevangengenomen wordt en ter dood gebracht?

Wat zal ik zelf doen als het er echt op aan komt? Als ik verhalen lees uit de oorlog over verzet en verraad, durf ik mijn hand niet in het vuur te steken wat mijn eigen reactie betreft. Dat is natuurlijk een extreme situatie. Maar het begint met heel gewone en kleine dingen: als er in mijn gezelschap geroddeld wordt over iemand, doe ik dan mee met de groep of geef ik tegengas door op te komen voor iemands waardigheid? In onze behoefte deel uit te maken van groepen schuilt ook het verleidelijk gevaar om mee te huilen met de wolven.

Het is een misverstand dat God ons in bekoring of beproeving brengt. De altijd realistische apostel Jacobus schrijft in zijn brief: "Zalig de mens die stand houdt in de beproevingen. Wie in verleiding komt moet niet beweren: 'Die verleiding komt van God'. Want God stelt niemand aan verleiding bloot... Iedereen komt in verleiding door zijn eigen begeerte, die hem lokt en meesleept." Het probleem zit dus in onszelf. Kan ik mezelf wel vertrouwen? Daarover gaat het steeds als de Bijbel spreekt over geest en vlees. We zijn beide, 'geen engel en geen dier' zoals we zingen in het lied 'een mens te zijn op aarde', van beide hebben we wat. De apostel Paulus wordt er bijna wanhopig van. "Wat ik doe doorzie ik niet, want ik doe niet wat ik wil... wat ik verlang te doen, het goede, laat ik na. Wat ik wil vermijden, het kwade, dat doe ik."

Laten we ons meeslepen in wat we ten diepste niet willen? Wat is het dan een bron van troost en weerbaarheid om te beseffen dat God ons in zijn liefde blijft vasthouden en kracht geeft. We mogen bidden dat we niet boven onze krachten beproefd worden. We mogen bidden om staande te blijven.

Herlees het bovenstaande een paar keer. Wat roept het bij je op?

-o-o-o-o-o-

Beproeving of bekoring kunnen we het beste zien als een test, Prüfung zeggen de Duitsers. Het is een kans om te groeien als persoon, als kind van onze hemelse Vader. Door elke test die we doorstaan worden we sterker. We groeien uit tot een integere en liefdevolle persoon. Jezus zelf is ook door die leerschool gegaan. "Hoewel Hij Gods zoon was, heeft Hij moeten lijden, en zo heeft Hij gehoorzaamheid geleerd", zegt de Brief aan de Hebreeënen. Christus kan met ons meevoelen "juist omdat Hij, net als wij, in elk opzicht op de proef is gesteld."

Daarom bidden we in tafelgebed V: "Nooit willen we vergeten hoe Hij één werd met ons in lijden en dood. Onze last maakte Hij tot de zijne. Zijn trouw werd de onze."

In welke opzichten worden we bekoord of beproefd? De drie bekoringen van Jezus vóór Hij zijn optreden begint, geven een aanwijzing. De strijd om het naakte bestaan, (stenen voor brood), kan mensen tot beesten maken. Maar meestal zien we dat mensen die weinig hebben méér met elkaar delen dan mensen die baden in rijkdom. Het grootste risico schuilt in macht (de duivel aanbidden om macht te krijgen). Macht verblindt en laat ons over lijken gaan. En het derde gevaar is religieus van aard, je verschansen in je geloof (bovenop de

tinnen van de tempel). Voor de meesten van ons zal de strijd om het bestaan geen groot risico zijn. Maar hoe is het in ons leven met heersen of dienen? En kijken we misschien op mensen neer, mede vanwege ons geloof of onze vroomheid?

Het valt op dat Jezus een groot hart heeft voor mensen aan de rand en voor mensen in de knel. We zien hem alleen fel reageren naar mensen met macht en naar religieuze leiders: "huichelaars die ondragelijke lasten aan mensen opleggen en ze zelf met geen vinger aanraken." Schijnheiligheid verdraagt Hij niet. Ook aan ons de opgave onrecht bij de naam te noemen en niet bang te zijn voor reacties. Dat maakt je meestal niet populair. Maar het is ook geen reden om je boven anderen verheven te voelen. Ook mensen die gevangen zitten in macht of schijnheiligheid kunnen zich bekeren.

Ten slotte nog eens terug naar "breng ons niet in beproeving". Helemaal in de geest van Jezus is het gebed van rabbi Levi Jitschak uit Oost-Europa tijdens een vervolging. Hoe kunnen we bidden in een tijd van beproeving?

"Heer van de wereld, ik kan U niet ter verantwoording roepen waarom alles zo gebeurt als het gebeurt. Maar ik ben wel uw kind. Ik vraag U niet om de geheimen van uw weg te onthullen. Maar maak me duidelijk wat de dingen die me overkomen met me willen, wat van mij gevraagd wordt en wat U ermee wilt zeggen. Niet waarom ik lijd wil ik weten, maar alleen hoe het verbonden is met uw wil."

Hoe was je eigen leerschool met beproeving en bekoring in je leven tot nu toe?

Als je het gebed van rabbi Levi kunt bidden, doe het dan aandachtig en vanuit je hart.

Kun of wil je het niet, met welke woorden wil je wél bidden?

Bid ter afsluiting aandachtig het hele Onze Vader.

En verlos ons van het kwade (liturgie)

Maar red ons uit de greep van het kwaad (Nieuwe Bijbel Vertaling)

Het goede werkt aanstekelijk. We hebben er twee spreekwoorden over. 'Woorden wekken, voorbeelden trekken', en: 'Wie goed doet, goed ontmoet'. Zoals het goede aanstekelijk is, zo is het kwade besmettelijk. We kunnen in het kwaad meegezogen worden, juist omdat we niet zonder anderen kunnen. Het Boek van de Psalmen opent er mee: "Gelukkig de mens die niet meegaat met wie kwaad doen, die de weg van zondaars niet betreedt, bij spotters niet aan tafel zit." Het gaat van kwaad tot erger: je één keer laten verleiden, mét elkaar meelopen op een weg, en tenslotte vastzitten in de kring van spotters en cynische mensen. Rabbi Rava, die kort na Jezus leefde, zegt over het kwaad: "In het begin is hij een voorbijganger, dan een gast en tenslotte is hij de heer des huizes." Niet voor niets bidden wij: red ons uit de greep van het kwaad, verlos ons van het kwade.

Maar het is te gemakkelijk alleen naar anderen te wijzen. Jezus zegt: "waar uw schat is, daar zal ook uw hart zijn." En als de farizeeën zijn leerlingen verwijten dat ze met ongewassen handen eten, reageert Hij met: "Niet wat de mond ingaat maar wat uit het hart komt maakt een mens onrein. Want uit het hart komen: boze gedachten, moord, overspel, ontucht, diefstal, vals getuigenissen en laster." We bidden in één adem: 'breng ons niet in beproeving' en 'verlos ons van het kwade'.

Het kan ons helpen goed het onderscheid te zien tussen verlangen en begeren. De tiengeboden eindigen ermee: "Gij zult niet begeren..." In het verlangen laten we onszelf aantrekken door iets goeds dat er nog niet is. In het begeren willen we zelf 'het goede' naar ons toe trekken. We willen zelf heer en meester zijn. We willen zelf controle houden, misschien uit angst. We willen ons indekken en het zelf in de hand houden. En opnieuw klinkt de wijsheid van Jezus: wees niet bezorgd om de dag van morgen.

Verlangen en begeren, beide zullen het hele leven aan ons blijven trekken. We kunnen het kwade niet met wortel en tak uitroeien. Als we dat proberen worden we alleen maar gewelddadiger. Onkruid en tarwe moeten samen opgroeien tot de oogst.

Helpen bovenstaande gedachten je om inzicht te krijgen in de aantrekkingskracht van het kwade? Kun je in dit licht naar je leven kijken en bidden: verlos ons van het kwade?

-o-o-o-o-o-o-

Niet alle kwaad komt uit onszelf. Daarom bidden we ook: red ons uit de greep van het kwaad.

We beginnen ons leven in een familie. Elke familie heeft zijn geschiedenis en zijn geheimen. We kunnen geluk of pech hebben, maar altijd ligt er al een erfenis op de opgroeiende mens. Bij elke geboorte, en zeker bij het eerste kind, is het goed je af te vragen welke last je liever niet wilt doorgeven als een 'erfzonde'. Dan bidden we met het Onze Vader: 'laat dit kind niet belast worden met óns verleden, laat het met een schone lei mogen beginnen.'

We leven ook in taal en in verhalen. Daarin groeien we op. Gaandeweg bepalen taal en verhalen wat we 'normaal' vinden om te denken en te doen.

Hoe machtig taal is weten we in onze tijd van nepnieuws maar al te goed. Elke dictatuur verdraait de waarheid en vergiftigt de taal. Waarheid wordt propaganda en vervormt ons beeld van de werkelijkheid. Dan is het een hele opgave te blijven zoeken naar wat waar en goed is.

En dan leven we ook nog binnen maatschappelijke systemen die sommige mensen bevoordelen en anderen benadelen. Na de toeslagenaffaire weten we maar al te goed wat de gevolgen zijn. We hebben er zelfs een nieuw woord voor uitgevonden: systemisch onrecht, systemisch kwaad. Dat is in ieder geval 'ongekend onrecht', in een dubbele zin: weinig zichtbaar maar met enorme gevolgen. En wie bepaalt, en op basis waarvan, wie wordt bevoorrecht en wie wordt benadeeld.

In alle drie, familiegeschiedenis, verhalen en maatschappelijke structuren, kan 'het kwade' een rol spelen. Dan roepen we tot God, onze Vader: bevrijd ons uit de greep van het kwaad. In de Bijbel betekent het woord 'bevrijden': iemand redden die in de afgrond dreigt te vallen, iemand beschermen tegen gevaren onderweg en verdedigen tegen gevaren en valstrikken. Ons leven is een weg. Stilzitten is geen optie. We moeten gaan...

Drie vormen van kwaad waarmee we moeten leren omgaan in ons leven, wat herken je hiervan? Heb je geleerd hierin je positie te bepalen?

Suggestie: bid nog eens uit de grond van je hart: Breng ons niet in beproeving, maar verlos ons uit de greep van het kwaad.

Er bidt met aandacht nog eens het hele Onze Vader.