

Onze Vader die in de hemelen zijt,
uw naam worde geheiligd;
uw Koninkrijk kome;
uw wil geschiede,
gelijk in de hemel alzo ook op de aarde.
Geef ons heden ons dagelijks brood;
en vergeef ons onze schulden,
gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren;
en leid ons niet in verzoeking,
maar verlos ons van de boze.
Want Uwer is het Koninkrijk en de kracht en
de heerlijkheid in der eeuwigheid.
Amen.

[MATTEÛS 6:9-13, NBG '51]

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 wij 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.
Want aan u behoort het koningschap, de macht
en de majesteit tot in eeuwigheid.
Amen.

(MATTEÛS 6:9-13, DE NIEUWE BIJBELVERTALING)

Inhoud

- 8 Het Onze Vader voor jou
- 10 Tot wie bid je eigenlijk?
- 17 Waar begin je mee?
- 24 Bidden om een nieuwe wereld
 - 31 De hemel dichtbij
 - 38 Bid, dank, deel
 - 44 Vergeven en meer
 - 51 Naar wie luister je?
 - 58 Wie de macht heeft
 - 65 Vast en zeker
 - 71 Aan de slag
 - 77 En dan nog dit

Het Onze Vader voor jou

Het Onze Vader. Misschien bid je het soms in de kerk, of thuis aan tafel. Mijn vader begon de maaltijd altijd daarmee. 26 jaar lang iedere dag. Reken maar uit hoe vaak dat is... De woorden kan ik dus wel dromen. Ik heb het altijd een beetje een gek gebed gevonden. Zo anders dan waarvoor we zelf vaak bidden: de zieke en arme mensen, een goed cijfer. Maar in het Onze Vader gaat het daar eigenlijk niet over.

Daar wil ik meer van weten, dacht ik. En zo ontstond dit boek. Wat ik ontdekte, is dat het Onze Vader eigenlijk een soort 'les' van Jezus is over hoe je kunt bidden. Hij leerde het Onze Vader aan zijn leerlingen, maar wij kunnen er ook veel van leren. Hoe bid je eigenlijk? Waar bid je voor? Mag je alles vragen aan God? Hoe krijg je antwoord? Ik ging op zoek naar antwoorden op deze vragen. Het belangrijkste wat ik leerde, is dat je van bidden God beter leert kennen. En ook: bidden is absoluut niet saai!

Dit is een boek waarmee je lekker praktisch aan de slag kunt. Naast een uitleg over de betekenis van het Onze Vader vind je ook allerlei tips voor hoe je kunt bidden. Want misschien wist je het niet, maar er zijn heel veel manieren om te bidden.

Mijn tip aan jou is: leer het Onze Vader uit je hoofd. Deze 'les' van Jezus komt je absoluut vaak van pas! Om je een beetje te helpen, geef ik je bij elk stukje van het Onze Vader een ezelsbrug. Het is een gebaar waarmee je dat deel gemakkelijk kunt onthouden.

Er zijn allerlei bijbelvertalingen en daardoor ook veel verschillende versies van het Onze Vader. Daarom vind je in het boek de bekende tekst van het Onze Vader en een nieuwe vertaling. Het is een leuk idee om die nieuwe versie samen met je gezin aan te leren. Met gebaren natuurlijk!

Ga je mee op ontdekkingstocht?

1

Tot wie bid je eigenlijk?

NBG Onze Vader die in de hemelen zijt

Onze Vader in de hemel **NBV**

Bidden... hoe moet dat eigenlijk? Oké, ogen dicht, handen samen en dan vragen wat je nodig hebt. Dat heb je misschien vroeger al geleerd. Maar verder? De leerlingen van Jezus hadden het vast eerder gedaan. Maar toch wisten zij ook niet precies hoe het moest. 'Leg het ons nog eens uit,' vroegen ze aan Jezus. En dan leert Jezus hun het Onze Vader. Dit eerste stukje gaat over de vraag: tot wie bid je eigenlijk?

Kom zoals je bent

God zelf zegt: Als je gaat bidden, noem Mij dan 'Vader'. En aan je vader mag je alles vertellen en alles vragen. Ook de dingen die je voor je gevoel beter had moeten doen. Het kan helpen om aan je eigen vader te denken. Waarschijnlijk vindt je vader het juist fijn als je alles aan hem vertelt. Weet dat bij jouw hemelse Vader niets te gek, te onbelangrijk of te heftig is. Je mag komen zoals je bent. Je hoeft niet 'mooi' te bidden of deftige woorden te gebruiken. God is jouw Vader: Hij houdt van je, want je bent zijn kind!

Verjaardag

Jij bent Gods kind. Hij wilde dat jij geboren zou worden en dat je bent wie je bent. Mooi, hè? Misschien kun je meebidden met Manuel; hij bad op zijn twaalfde verjaardag: 'Dank U dat ik mag bestaan!'



Lees

'U hebt de Geest niet ontvangen om opnieuw als slaven in angst te leven, u hebt de Geest ontvangen om Gods kinderen te zijn, en om hem te kunnen aanroepen met "Abba, Vader".' (Romeinen 8:15)

➔ Weet jij wat het woordje 'Abba' betekent?

Een vader die luistert

Heb jij dat ook weleens? Is je vader eindelijk thuis uit zijn werk – je had al tien keer uit het raam gekeken – mompelt hij alleen maar 'ja, ja' terwijl hij naar zijn iPhone staart. 'Pap, luister je eigenlijk wel?'

Je aardse vader laat het weleens afweten. Ook daarom is het zo mooi dat jouw Vader in de hemel altijd luistert. Elke keer als je het woord 'Vader' uitsprekt, mag je zeker weten dat God jou hoort. Misschien voelt het niet altijd zo. Toch kun je erop vertrouwen dat God hoort wat je tegen Hem zegt. En dat Hij daar heel serieus mee omgaat.

Markeerstift

Schrijf je gebedspunten regelmatig op in een schrift. Zet de datum erbij, dat is handig voor later. Leg er een gele markeerstift bij. Blader regelmatig terug. Alles wat verhoord is, maak je geel. Dan ontdek je vast en zeker: God luistert!

Onvoorstelbaar groot

God is in de hemel. Dat staat expres aan het begin van dit gebed. God is zo groot, dat we ons er geen voorstelling van kunnen maken. Het is goed om dat te laten zien als je bidt. Dat kan door je handen samen te doen, en je ogen dicht te houden. Maar misschien zijn er meer manieren om jouw eerbied voor God te laten zien?

Probeer

Bid jij altijd op dezelfde manier? Doe het eens anders. Met je houding kun je je eerbied voor God laten zien. Ga bijvoorbeeld staan en buig heel diep – dieper dan alleen je hoofd een beetje naar voren. Of ga op je knieën zitten. Niet bij je bed, maar midden in de kamer. Dat voelt misschien een beetje gek, net alsof je heel klein bent. Maar je laat dan door je houding zien: God is zo veel groter dan jij!