



BIDDEN VOOR VREDE

Een oecumenisch initiatief van de Oud-Katholieke parochie Arnhem-Nijmegen

Vrede begint in je hart

‘Wij zijn dus als rechtvaardigen aangenomen op grond van ons geloof en leven in vrede met God, door onze Heer Jezus Christus.’

Romeinen 5:1

Vrede begint dichterbij dan je denkt

Kunnen wij iets doen voor vrede in de wereld? Het is een vraag die me regelmatig bezighoudt. We zien de beelden van oorlog en geweld. We zien hoe mensen steeds harder tegenover elkaar kunnen komen te staan. We merken hoe angst, wantrouwen en polarisatie ook onze eigen samenleving binnendringen. Wie dat allemaal op zich laat inwerken, kan zich behoorlijk machteloos voelen. Wat kan ik daar nu aan doen?

Een gedachte die mij helpt is heel eenvoudig: *Vrede in de wereld begint bij vrede in je hart*. Dat betekent niet dat we ons moeten terugtrekken uit de wereld. Integendeel. Maar misschien begint vredeswerk dichterbij dan we denken. Paulus schrijft dat wij door Jezus Christus leven in vrede met God. Voor mij ligt daar de diepste bron van vrede. Vrede is niet allereerst iets wat ik moet produceren. Het is iets wat ik allereerst ontvang.

Jezus is onze vrede. En daarom geloof ik dat bidden voor vrede ook betekent dat we de vrede waarom we bidden zelf leren ontvangen. Niet alleen met ons hoofd, maar met ons hart en zelfs met ons lichaam. Probeer het maar eens.

Word even stil. Voel je voeten op de grond. Ontspan je schouders. Adem rustig in en uit.

En zeg bij iedere inademing zacht: *De vrede van Jezus is in mij*.



BIDDEN VOOR VREDE

Een oecumenisch initiatief van de Oud-Katholieke parochie Arnhem-Nijmegen

En adem dan weer rustig uit. En stel je voor dat die vrede door jou heen de wereld in gaat.

En ga daarna je dag weer in.

Want daar krijgt die innerlijke vrede handen en voeten. In de manier waarop we naar andere mensen kijken. In onze woorden. In hoe we reageren op iemand met wie we het hartgrondig oneens zijn. In de keuze om niet onmiddellijk te oordelen. In de moed om te luisteren. In een klein gebaar van verzoening.

Inderdaad: *Niets doen is geen optie*. Misschien is *stil worden* wel het eerste wat we kunnen doen. Niet als vlucht dus uit de wereld, maar om vanuit de vrede van Christus opnieuw die wereld binnen te gaan.

En dat vanuit deze diep gelande overtuiging: 'Ik ben als rechtvaardige aangenomen op grond van mijn geloof en leef in vrede met God, door onze Heer Jezus Christus.'

Gebed

Jezus Christus,

U bent onze vrede.

Laat de vrede in de wereld
mogen beginnen in mijn hart.

Breng mijn onrust tot rust.

Bevrijd mij van angst en harde oordelen.

Vul mij met uw liefde.

Maak mij tot een mens

bij wie anderen iets van uw vrede ervaren.

Amen.



BIDDEN VOOR VREDE

Een oecumenisch initiatief van de Oud-Katholieke parochie Arnhem-Nijmegen

Tot slot



Ik verlang naar wereldvrede. Maar juist omdat dat verlangen zo groot is, onbereikbaar lijkt het wel, wil ik het kleine niet onderschatten. Daarom probeer ik mezelf regelmatig deze vraag te stellen: Ervaart de mens die mij vandaag ontmoet iets meer vrede doordat hij of zij mij heeft ontmoet? Misschien begint vrede precies daar.

Jos Douma

Predikant NGK Emmeloord Pro Rege / docent online School voor Spiritualiteit