

# Serie Levend Bidden

*Het Onze Vadergebed als vernieuwingsweg*



Opbouw & data:

**1. Bidden op goede grond** n.a.v. *Onze Vader in de hemel* (dinsdag 21 januari)

Oefenen in vertrouwen - het Onze Vader als inwijding in wie we ten diepte zijn. Met o.a. stilte, bodyscan, visualisatie.

**2. Bidden met open blik** n.a.v. *Laat Uw naam geheiligd worden* (dinsdag 4 februari)

Oefenen in danken en vieren - 'heiligen' als ontvankelijk worden voor het schone, ware en goede. Met o.a. Ignatiaans levensgebed en dans.

**3. Bidden als je adem stukt** n.a.v. *Laat Uw Koninkrijk komen* (dinsdag 18 februari)

Oefenen in rouwen en hopen, 'Uw koninkrijk' als confrontatie met de pijn in de wereld. Met o.a. kyriegebed, psalmen en adem oefeningen.

**4. Bidden met je hart** n.a.v. *Laat Uw wil gedaan worden, op aarde zoals in de hemel* (dinsdag 4 maart)

Oefenen in liefde en aanraakbaarheid, als aanzet voor toewijding. Met o.a. voetwassing, knielen en handgebed.

**5. Bidden met ruggengraat** n.a.v. *Geef ons vandaag het brood dat wij nodig hebben* (dinsdag 18 maart)

Oefenen in geven en ontvangen, een uitnodiging naar je hart en de maat van je lijf. Met o.a. broodmeditatie, Franciscus-gebed en labyrint.

**6. Bidden met je buik** n.a.v. *Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was* (dinsdag 1 april)

Oefenen in spelen en vrij leven, 'vergeef ons' als uitnodiging om open als een kind te zijn. Met o.a. yoga en voorbedegebed.

**7. Bidden tot in je tenen** n.a.v. *Want aan U behoort het koningschap, de macht en de majesteit, in eeuwigheid* (dinsdag 15 april)

Oefenen in leven vanuit het onzichtbare in de zichtbare wereld. Met o.a. lichtmeditatie en wrap-up.

**8. Bidden in de paasnacht** n.a.v. *Amen* (zaterdag 19 april)

Waken en bidden in de avond voor Pasen, uitzien naar het licht van de opstanding.