

### Artikel 3

Toen de volheid van de tijd gekomen was,  
heeft God zijn Zoon gezonden,  
Jezus, geboren uit een vrouw. (vgl. Gal. 4:4)  
Hij is ons gegeven  
als de Weg, de Waarheid en het Leven (vgl. Joh. 14:6)

In Jezus' Naam zendt de Vader ons de Geest,  
de Helper, die ons alles leert en in herinnering brengt  
wat Hij ons gezegd heeft. (vgl. Joh. 14:26)

#### **Meditatie**

In deze tekst kan ik het hele heilsplan van God, Vader, Zoon en heilige Geest, terugvinden: de geboorte en het leven van Jezus en zijn dood en verrijzenis.

We leven nu in de tijd van de Geest die Jezus alleen kon zenden als Hij heenging. De Geest, de Parakleet, de 'erbij-geroepene', de Advocaat (advocare), de Pleiter en Helper. De Spiritus, de Adem.

We leven op het ritme van de in en uitademing, van de inspiratie en de expiratie.

We gaan naar binnen op de inademing en keren in onszelf. We verwijlen bij de Geest, die ons bewoont en bidt en smeekt naar God; we overleggen met Hem, bron van Wijsheid, Verstand, Raad en Sterkte, Godsvrucht en Wetenschap.

We gaan in gesprek met Hem, die alles leert en ons alles in herinnering brengt wat Jezus gezegd heeft. Dan ademen we uit en treden naar buiten. Vanuit de inkeer in de meditatie gaan we de dag tegemoet of sluiten we hem af, begeven we ons op weg of leggen ons te ruste.

Vader in de hemel,  
nu, op dit moment  
keer ik mij naar binnen.

Ik wil uw Geest ontmoeten om van Hem te vernemen  
hoe ik zo weer verder moet op de Weg  
om waarachtig te kunnen leven.

Ik sluit mijn zintuigen.

Houd ver van mij al het rumoer dat op mij afkomt,  
zodat ik in het suizen van de zachte bries de stem mag vernemen  
die mij doet leven. Zo bid ik U.