

# Grondtoon 2025-2026: gesprekstekst



*Houtsnede door Jozef Bossaert  
in De Psalmen (Christofoor Wagenaar), Gent, 1998, p. 366.*

## ***Gebed van een pelgrim*** ***Psalm 122***

<sup>1</sup>*Een pelgrimslied van David.*

*Verheugd was ik toen men mij zei:  
‘Wij gaan naar het huis van de Heer.’*

<sup>2</sup>*En nu staan onze voeten  
binnen je poorten, Jeruzalem.*

<sup>3</sup>*Jeruzalem, als een stad gebouwd,  
hecht en dicht opeen.*

<sup>4</sup>*Daar trekken de stammen naartoe,  
de stammen van de Heer,*

*om Israëls plicht te vervullen,  
te prijzen de naam van de Heer.*

<sup>5</sup>*Daar zetelt het gerecht,  
daar troont het huis van David.*

<sup>6</sup>*Vraag om vrede voor Jeruzalem:  
‘Dat rust hebben wie van je houden,*

<sup>7</sup>*dat vrede heerst binnen je muren  
en rust in je vesting.’*

<sup>8</sup>*Om mijn verwanten en vrienden  
zeg ik: ‘Vrede zij in jou.’*

<sup>9</sup>*Om het huis van de Heer, onze God,  
wens ik je al het goede.*

Op 24 december 2024 heeft paus Franciscus de Heilige Deur geopend in de Sint-Pietersbasiliek te Rome. Dit gebeurde niet willekeurig op kerstavond Met Kerstmis vieren en verkondigen we als Kerk de Menswording van God, God-met-ons. De Blijde Boodschap heeft zich geopenbaard op aarde en is onder ons komen wonen. De Zoon van God opent zo voor ons de deur van hoop voor de gehele mensheid. De Heilige Deur is een uitnodiging om als pelgrims op weg te gaan en in te gaan op deze roep.

Het ritueel van deze opening begon met het bidden van psalm 122. Deze psalm vat in een notendop samen waar het in een Jubeljaar om draait. Door het bidden van psalmen weten we ons verbonden met een lange traditie van gelovigen die deze woorden gebeden hebben: van het Joodse volk dat optrok naar de tempel in Jeruzalem tot bedevaarders naar Rome. Maar ook met alle monniken en monialen die al eeuwenlang psalmen bidden, zonder letterlijk op tocht te gaan. Pelgrimeren betekent niet enkel fysiek op weg gaan, maar ook het hart hebben van een pelgrim: een open houding, ontvankelijk voor de ontmoeting met God en de ander.

Begin met het samen lezen van psalm 122. Deze werd gebeden bij het ritueel van de opening van de Heilige Deur. Er zijn vervolgens twee mogelijkheden om met het thema aan de slag te gaan. Deze kunnen, afhankelijk van de beschikbare tijd, gecombineerd worden.

### **Optie 1 – de tekst**

In drie etappes gaan we door de psalm. Er is wat verduidelijking voorzien en er zijn enkele vraagjes om onderling met elkaar in gesprek te gaan. We worden zo ook vertrouwd met het taalgebruik van de psalm. Een psalm vertrekt immers van het concrete leven. Het is een gebed dat opwelt uit het dagelijkse leven en de concrete belevenis en niet uit religieuze gedachtenspinsels of zweverige ervaringen. André Chouraqui (1917-2007), een Joodse Bijbelvertaler en gewezen burgemeester van Jeruzalem, beschrijft het als volgt:

*Wij worden geboren met dit boek in onze ingewanden. Een klein boek: honderdvijftig gedichten, honderdvijftig treden, opgericht tussen dood en leven. Honderdvijftig spiegels van ons verzet en onze trouw, van onze doodsstrijd en onze opstanding. Het is meer dan een boek. Het is een levend weten dat spreekt. Dat tot Ú spreekt. Dat lijdt, dat*

*zucht en dat sterft. Dat weer opstaat en zingt, op de drempel van de eeuwigheid.*<sup>1</sup>

## **Optie 2 – de video**

Indien de voorkeur eerder ligt op het visuele, is er de mogelijkheid om aan de slag te gaan met een video. Deze toont de opening van de Heilige Deur op kerstavond. We kijken naar dat ritueel, leggen de link met de psalm en reflecteren.

De video is te vinden via deze link  
(<https://youtu.be/YqW6mD7JpiU>) of de QR-code.



---

<sup>1</sup> Lode AERTS, *Bidden met psalmen? Pastorale conferentie mei 2025*, in *Kerk In Zicht*, mei 2025, p.4.

# Gesprekstekst

## Vreugde

<sup>1</sup>*Een pelgrimslied van David.*

*Verheugd was ik toen men mij zei:  
'Wij gaan naar het huis van de Heer.'*

<sup>2</sup>*En nu staan onze voeten  
binnen je poorten, Jeruzalem.*

De vorige psalm (Ps 121) begint als volgt: *'Een pelgrimslied. Ik sla mijn ogen op naar de bergen. Van waar komt mijn hulp?'* De psalm vertelt over een pelgrim die zijn hoop op God vestigt. Hij zoekt het aangezicht van de Heer die hem *'behoedt voor alle kwaad, hij waakt over je leven.'* (Ps 121, 7). De pelgrim is alleen op weg en trekt op naar de Heer.

Bij de volgende psalm 122, die wie nu lezen, verandert de ik in een wij: *'Verheugd was ik toen men mij zij: wij gaan naar het huis van de Heer.'* (Ps 122, 1). Een pelgrimage is niet alleen in beweging komen, maar ook een samenkomen. Het is een tijd om los te komen van de eigen positie, om over de eigen schaduw heen te stappen en naar elkaar toe te gaan.

Maar de pelgrim is ook verheugd! De vorige psalm spreekt over verlangen en zoeken. *'Nee, hij sluimert niet, hij slaapt niet, de wachter van Israël.'* (Ps 121, 4). De pelgrim probeert zichzelf er van te overtuigen dat God niet slaapt, dat Hij niet afwezig is. Maar in de volgende psalm wordt de zoekende, twijfelende, Godvrezende pelgrim vervuld van vreugde! Waarom? *'Wij gaan naar het huis van de Heer!'* (Ps 122, 1)! Het Joodse volk keert terug naar Jeruzalem, naar de Tempel, naar Gods woonplaats op aarde. Na een lange tocht staat de pelgrim, in gemeenschap, eindelijk binnen de stadspoorten van Jeruzalem. Een pelgrimage is dus ook een tijd van vervuld verlangen en van gefundeerde hoop die ons vernieuwt.

Wat kan de psalm ons leren? Waartoe zijn we geappelleerd? In een Jubeljaar krijgen we de opdracht om samen te komen, om onze eigen posities, hardnekkige opvattingen en vastgeroeste ideeën los te laten en ons open te stellen voor de ander. We kunnen slechts Kerk zijn, Gods volk op pelgrimage hier op aarde, als we dat samen doen.

Het is daarbij een opdracht om de Kerk en haar bestemming voor ogen te houden. We zijn geen Kerk omwille van onszelf, omwille van de erfenis die we meesleuren en zelfs niet omwille van de mensen. We zijn samen Kerk omdat we onze hoop stellen op God die ons samenbrengt en in beweging brengt. De vraag die de psalmist ons stelt: durven we samenkomen en onze ogen gericht houden op Hem die ons leven in beweging brengt?

De psalmist roept ons niet alleen op om samen te komen, maar om dat ook in vreugde te doen! De pelgrimage was waarschijnlijk niet gemakkelijk: warme zomerdagen, lege drinkbussen en bezeerde voeten. Om nog maar te zwijgen over de innerlijke strijd: wanhoop en hoop, twijfels en zekerheden die plots dicht bij elkaar liggen. Toch komt de pelgrim toe in vreugde. De psalmist vraagt ons: waar is onze vreugde? Zijn wij verheugd over ons samen op weg gaan? Leven wij vanuit die hoop die ons in beweging brengt? Of klagen we vooral over de praktische obstakels en laten we ons ontmoedigen door de kleine moeilijkheden onderweg?

### **Gespreksvragen:**

Wat/wie brengt mij in beweging? Waarom neem ik een engagement op in de Kerk? Welke plaats heeft God daarbij?

Zijn we als gemeenschap/team vreugdevol? Hoe stralen we vreugde uit?

Wat kan ons helpen om die vreugde nog meer zichtbaar te maken?

# Eenheid

<sup>3</sup>*Jeruzalem, als een stad gebouwd,  
hecht en dicht opeen.*

<sup>4</sup>*Daar trekken de stammen naartoe,  
de stammen van de Heer,*

*om Israëls plicht te vervullen,  
te prijzen de naam van de Heer.*

<sup>5</sup>*Daar zetelt het gerecht,  
daar troont het huis van David.*

De pelgrim is aangekomen op zijn bestemming: Jeruzalem. Wat doet de pelgrim daar? God loven! Hij is aangekomen om de *'plicht te vervullen, te prijzen de naam van de Heer.'* (Ps 122, 4)

Waarin ligt de lotsbestemming van het Joodse volk? Loven en danken van de Heer. Dit is fundamenteel. Het Oude Testament staat vol van momenten waarin het Joodse volk deze opdracht vergeet. Denk maar aan de 12 kleine profeten die we beter leerden kennen doorheen het Leerhuis. Wie vergeet God te loven, durft af te dwalen. Wanneer het Joodse volk vergeet God te loven, vervalt het in verdeeldheid en ongeloof. Niet zelden wordt het volk dan ook bedreigd door vijanden van binnen- en buitenaf. Wie God vergeet, stelt zijn vertrouwen enkel in zichzelf en zal zichzelf moeten redden.

God loven is van groot belang! Godlof veronderstelt en schept eenheid. Een gelovige gemeenschap, hoe verdeeld ook, wordt één wanneer ze begint te bidden en te zingen. Ze loven God als vanuit één tong en zelfs hun ademhaling loopt gelijk. De bestemming van de pelgrim is dus het toezingen van Gods lof.

Die eenheid wordt ook door de psalmist benoemd. De stad Jeruzalem wordt beschreven als *'hecht en dicht opeen gebouwd'* (Ps 122, 3). Het Joodse volk, verdeeld over 12 stammen, lag regelmatig onderling in conflict. Maar hier worden ze één: in de stad staan ze dicht opeen. Het verdeelde volk wordt een eenheid. Hoe komt dit? Omdat de stammen niet van zichzelf zijn. Ze hebben hun eigen lot niet in handen. De stammen zijn immers *'de stammen van de Heer'* (Ps 122, 4). Het is Zijn volk dat Hij verzamelt en één maakt.

In die stad '*Daar zetelt het gerecht*' (Ps 122, 5). Het lijkt een opvallende toevoeging. We krijgen geen uitgebreide beschrijving van de stad. We weten niet wat zich daar allemaal afspeelt. De psalm spreekt bijvoorbeeld niet over overvloed, al kunnen we daar misschien wel van uitgaan. Het enige wat we weten, is dat er rechtspraak is – en dus gerechtigheid. Er kan geen hoop zijn, geen vreugde en geen eenheid als er geen gerechtigheid is. De onderlinge verdeeldheid moet beslecht worden. Het mag geen naïeve eenheid zijn. Zonder gerechtigheid is er geen hoop.

Wat kan de psalm ons leren? Waartoe zijn we geroepen? We zijn geroepen om God te loven! Wat is de lotsbestemming van de Kerk? Om als met één tong de Heer te loven, "*die hemel en aarde gemaakt heeft*" (Ps 121, 2). We krijgen de opdracht om God te loven en om één te worden. De eenzame pelgrim werd van *ik* een *wij*, maar dat betekent nog geen echte eenheid. Het is niet omdat we samenkomen dat we ook één worden. Die eenheid wordt pas bereikt wanneer we God danken. Geven we de Heer wel de plaats die Hem toekomt? Als we ons laten leiden door menselijke ideologieën en overtuigingen, of als we denken aan wat 'de mensen' willen, dan zullen we altijd hopeloos verdeeld zijn. Het is pas als we God loven en ten volle beseffen dat wij Zijn erfdeel zijn, dat we tot echte eenheid kunnen komen.

Eenheid is geen vaag begrip maar een concrete opdracht. In tijden waarin de situatie van de Kerk onzeker is, wordt deze opdracht des te belangrijker. Het gevaar ligt steeds op de loer om te vervallen in wij-zij-denken of de schuld bij anderen te leggen. Eenheid is nooit verworven, maar blijft een voortdurende opdracht in het werk van en voor de Kerk.

### **Gespreksvragen:**

Als er onenigheid is, hoe kunnen we die dan overstijgen? Lukt het nog om samen te bidden?

Wanneer heb ik het moeilijk met de ander? Wat helpt om mij daarover te zetten?



# Vrede

<sup>6</sup>*Vraag om vrede voor Jeruzalem:  
‘Dat rust hebben wie van je houden,  
<sup>7</sup>dat vrede heerst binnen je muren  
en rust in je vesting.’*

<sup>8</sup>*Om mijn verwanten en vrienden  
zeg ik: ‘Vrede zij in jou.’*

<sup>9</sup>*Om het huis van de Heer, onze God,  
wens ik je al het goede.*

De pelgrim was op weg en bereikt de stad waar hij God looft. Nu verandert de toon van de psalm. De lofzang wordt een voorbede. De psalmist durft nu ook iets vragen: vrede.

De psalmist bidt en vraagt om vrede voor Jeruzalem en dus voor het volk van de Heer. Maar het is niet enkel een truc die de psalmist hier uithaalt. De lofzang was geen voorwendsel om iets los te krijgen. De lofzang is juist het fundament van de voorbede. Om vrede – ware vrede – te verkrijgen, moeten er aan een aantal voorwaarden worden voldaan. De pelgrim moet in beweging komen en optrekken naar de Heer. Hij moet God loven en er moet gerechtigheid zijn. Pas dan, als aan deze voorwaarden is voldaan, kan er vrede komen. Hoewel de pelgrim is aangekomen in de stad van de Heer, heerst daar nog geen vrede. Het is dus niet omdat we bij de Heer zijn en Hem loven, dat vrede ons zomaar gegeven wordt.

Die vrede wordt op twee manieren bereikt. Enerzijds wordt God gesmeekt om vrede. *‘Dat rust hebben wie van je houden’* (Ps 122, 6). De pelgrim, die vele hindernissen heeft overwonnen, verlangt nu naar rust. Hij vraagt de Heer om vrede in zijn hart. Maar hij vraagt ook om vrede en rust binnen de stadsmuren. Het gehele volk Gods mag dus delen in de vrede en rust. Er zal pas vrede zijn, ook in ons hart, als ze er voor iedereen is.

De vrede heeft God als bron, maar niet alles komt alleen van de Heer. Anderzijds moet de pelgrim zelf ook over de brug komen! *‘Vrede zij in jou’* (Ps 122, 8) wens de pelgrim zijn vrienden en verwanten toe. We krijgen de opdracht om de vrede die we ontvangen hebben ook

door te geven. Waarom wenst de psalmist die vrede? *‘Om het huis van de Heer, onze God’* (Ps 122, 9)! De vrede die we van God ontvangen, mogen we niet enkel voor onszelf houden. We mogen ook bidden voor de ander. Omwille van God mogen we bidden voor de elkaar.

Wat kan de psalm ons leren? Waartoe zijn we uitgenodigd? De vrede die we zoeken, in ons hart en onze omgeving, kunnen we pas bereiken als we gelovig op weg gaan en God loven. Deze vrede wordt ons geschonken maar we zijn ook geroepen om haar door te geven. In onze omgeving mogen we die vrede vragen én toewensen. Denken we daarbij ook aan de aanmoediging van Christus. *‘Als jullie een huis binnengaan, zeg dan eerst: “Vrede voor dit huis!”*’ (Lc 10, 5). Ons eerste woord moet ‘vrede’ zijn. De psalm roept ons op om de vreemde en het onbekende met vrede tegemoet te treden. Misschien kunnen we deze oproep al ter harte nemen bij de vredewens in de eucharistieviering, door met extra zorg en aandacht aan de mensen rondom ons – oprecht en van harte – de ‘vrede van de Heer’ toe te wensen.

Omwille van het huis van de Heer, onze God, mogen we al het goede wensen. De mensen met wie we in contact komen, mogen we niet enkel geven wat wij goed vinden, maar het goede van de Heer. Het goede dat vervult, dat ons gegeven wordt. We mogen ook bidden voor elkaar. Dat we voor elkaar – bekend of onbekend, intens of vluchtig – mogen bidden en voor de Heer brengen. We mogen vragen dat Hij zijn goede gaven rijkelijk schenkt. Dan zal er vrede zijn in mij, in jou en in ons.

### **Gespreksvragen**

Als er een onbekende met een vraag aanklopt, wat is dan je reactie?

Wanneer we na lange tijd iemand terug zien in de kerk, wat zeggen we dan? Is ons eerste woord vrede?

Wensen we de andere het goede? Kunnen we het goede van de ander toelaten – ook als dat misschien niet overeenkomt met ons eigen idee ervan?

Bidden we voor elkaar? Hoe doen we dat?

# Video

Bekijk eerst samen de video.

Wat zie je? Wat valt op? Waar is er een parallel met de psalm die we samen lazen?

## Vreugde

*<sup>1</sup>Een pelgrimslied van David.*

*Verheugd was ik toen men mij zei:  
‘Wij gaan naar het huis van de Heer.’*

*<sup>2</sup>En nu staan onze voeten  
binnen je poorten, Jeruzalem.*

Wat de psalmist bezingt, zien we hier in beelden. We zien mensen optrekken naar het huis van de Heer. Het begint met paus Franciscus, maar wordt vlug gevolgd door een hele groep mensen. De individuele pelgrim – de paus – krijgt het gezelschap van een gemeenschap.

Een pelgrimage is niet alleen in beweging komen, maar ook een samenkomen. Het is een tijd om los te komen van de eigen positie, om over de eigen schaduw heen te stappen en naar elkaar toe te gaan.

Maar de pelgrim is ook verheugd! Dat lezen we in de psalm en zien we ook in het filmpje. Na een lange tocht komt de pelgrim, in gemeenschap, eindelijk aan op zijn bestemming. In de psalm is dat Jeruzalem, voor vele gelovigen zal dat Rome zijn. Een pelgrimage is dus een tijd van vervuld verlangen en van gefundeerde hoop die ons vernieuwt.

### **Gespreksvragen:**

Wat/wie brengt mij in beweging? Waarom neem ik een engagement op in de Kerk? Welke plaats heeft God daarbij?

Zijn we als gemeenschap/team vreugdevol? Hoe stralen we vreugde uit?

Wat kan ons helpen om die vreugde nog meer zichtbaar te maken?

# Eenheid

<sup>3</sup>*Jeruzalem, als een stad gebouwd,  
hecht en dicht opeen.*

<sup>4</sup>*Daar trekken de stammen naartoe,  
de stammen van de Heer,*

*om Israëls plicht te vervullen,  
te prijzen de naam van de Heer.*

<sup>5</sup>*Daar zetelt het gerecht,  
daar troont het huis van David.*

Wie gaat er de deur door? Niet enkel de paus en niet enkel de bisschoppen, maar eerst en vooral: het volk Gods in al haar diversiteit. Jong en oud, gezinnen en religieuzen, verschillende ideeën en opvattingen, overtuigingen uit het hele spectrum ... allen mogen ze de Heilige Deur doorwandelen.

Die eenheid van het volk is van groot belang. Dat volk is maar één omdat ze naar dezelfde bestemming optrekken. Via honderden wegen bracht God ze samen om de Heilige Deur door te wandelen. Net als in de psalm, waar de stammen van de Heer samen optrekken om de Heer te prijzen.

God loven is dus van groot belang! Godlof veronderstelt en schept eenheid. Een gelovige gemeenschap, hoe verdeeld ook, wordt één wanneer ze begint te bidden en te zingen. Ze loven God als vanuit één tong. De bestemming van de pelgrim is dus het toezingen van Gods lof.

Dat maakt dat de eenheid geen vaag begrip blijft maar een concrete opdracht wordt. In tijden waarin de situatie van de Kerk onzeker is, wordt deze opdracht des te belangrijker. Het gevaar ligt steeds op de loer om te vervallen in wij-zij-denken of de schuld bij anderen te leggen. Eenheid is nooit verworven, maar blijft een voortdurende opdracht in het werk van en voor de Kerk.

## **Gespreksvragen:**

Als er onenigheid is, hoe kunnen we die dan overstijgen? Lukt het nog om samen te bidden?

Wanneer heb ik het moeilijk met de ander? Wat helpt om mij daarover te zetten?

# Vrede

<sup>6</sup>*Vraag om vrede voor Jeruzalem:  
'Dat rust hebben wie van je houden,  
<sup>7</sup>dat vrede heerst binnen je muren  
en rust in je vesting.'*

<sup>8</sup>*Om mijn verwanten en vrienden  
zeg ik: 'Vrede zij in jou.'*

<sup>9</sup>*Om het huis van de Heer, onze God,  
wens ik je al het goede.*

De pelgrim was op weg en bereikt de stad waar hij God looft. Nu verandert de toon van de psalm. De lofzang wordt een voorbede. De psalmist durft nu ook iets vragen: vrede.

De pelgrims in Rome bidden waarschijnlijk mee. Tijdens de kerstnacht bidden en zingen we: *'vrede op aarde'*! Dat het Jubeljaar net dan start, is dan ook geen toeval.

Want hoewel de pelgrim is aangekomen in de stad van de Heer, heerst daar nog geen vrede: die moet nog afgesmeekt worden. Het is dus niet omdat we bij de Heer zijn en Hem loven, dat vrede ons zomaar gegeven wordt. De vrede is ook een opdracht voor elk van ons.

Die hele stoet pelgrims zal elkaar tijdens de viering die er op volgt de vrede toewensen. Ze kennen elkaar waarschijnlijk niet en zien elkaar waarschijnlijk ook niet terug. Toch steken ze hun hand uit om elkaar de *'vrede van de Heer'* toe te wensen.

Misschien kunnen we deze oproep zelf ook ter harte nemen bij de vredewens, door met extra zorg en aandacht aan de mensen rondom ons – oprecht en van harte – de *'vrede van de Heer'* toe te wensen.

## Gespreksvragen

Als er een onbekende met een vraag aanklopt, wat is dan je reactie? Wanneer we na lange tijd iemand terug zien in de kerk, wat zeggen we dan? Is ons eerste woord vrede? Bidden we voor elkaar? Hoe doen we dat?

Tot slot kunnen we samen het gebed bidden dat paus Franciscus gebeden heeft bij de opening van de Heilige Deur.

Christus is de morgenster die ons leidt en onze vaste, enige hoop. Hij brengt ons naar de Vader en schenkt ons de Geest, die ons stoeve hart opnieuw opent en vrede bewerkstelligt. Als Kerk mogen we die hoop uitstralen en getuigen zijn van Zijn Rijk.

Christus, stralende morgenster,  
menswording van oneindige liefde,  
altijd aangeroepen en verwachte redding,  
enige hoop van de wereld,  
verlicht onze harten met het licht van uw  
glorie.

In deze tijd van genade en verzoening,  
sta ons toe, nu wij ons volledig richten op uw  
barmhartigheid,  
de weg te vinden die naar de Vader leidt.

Schenk ons, zo vragen wij,  
dat wij, door uw werkzame kracht,  
gehoor geven aan de adem van de Geest,  
die de hardheid van harten verzacht,  
zodat vijanden met elkaar in gesprek treden,  
tegenstanders elkaar de hand reiken,  
volkeren in eensgezindheid samenkomen.

Geef uw Kerk dat zij uw liefde met een trouw  
hart bewaart  
en straalt als sacrament van de zalige hoop  
op uw Koninkrijk.  
Gij die leeft en heerst in de eeuwen der  
eeuwen.  
Amen.

