

YOUCAT
Gebedenboek



YOUCAT

NEDERLANDS

GEBEDENBOEK VOOR JONGEREN

Uitgegeven door
Georg von Lengerke
en
Dörte Schrömgies

 | LANNOO

www.lannoo.com
www.youcat.org

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Oorspronkelijke titel YOUCAT Jugendgebetbuch
Oorspronkelijke uitgever Pattloch Verlag GmbH & Co. KG, München
Vormgeving en illustraties Alexander von Lengerke en Dörte Schrömges
Opmaak Keppie & Keppie
© Nederlandse vertaling Uitgeverij Lannoo nv
Vertaling Tom Zwaenepoel
© Uitgeverij Lannoo nv, Tiel, 2013
D/2013/45/274 – ISBN 978 94 014 0941 4 – NUR 728/709

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Je kunt bidden 7
Kleine gebedsschool 12

EERSTE DEEL

Ik wil U elke dag prijzen –
Een gebedenboek voor twee weken 17

Eerste week – Mijn weg met God

zondag: U kent me 18 | maandag: U heeft mijn stappen vastgelegd 23 |
dinsdag: U bent de weg 29 | woensdag: In uw naam gaan 33 |
donderdag: U noemt ons vrienden 37 | vrijdag: U hoort mijn kreet 42 |
zaterdag: U weet wat mij leidt 46

Tweede week – Gods weg met mij

zondag: God staat op – verrijzenis 51 | maandag: Opgebouwd
uit levende stenen – de Kerk 56 | dinsdag: Opdat de wereld gelooft –
eenheid 62 | woensdag: U verwijdert ons versteende hart – ommekeer 66 |
donderdag: Dat is vandaag! – eucharistieviering 70 |
vrijdag: God gaat door de pijn – het lijden van Christus 75 |
zaterdag: In alle eeuwigheid – Gods verbond 80

TWEDE DEEL

U heeft ons vrienden genoemd –
Mijn leven lang bidden 87

De Vader prijzen 88 | Luisteren naar de Zoon 94 | Smeken om de Geest 100 |
God aanbidden 105 | Mezelf vergeven en me laten verlossen 110 |
Onderscheiden en beslissen 118 | Geroepen zijn en antwoord geven 122 |
Voor de mensen bidden – naar de mensen gaan 130 |
Lichaam en leven – ons toevertrouwd 138 | In de nood roepen 146 |
Eindig en onsterfelijk zijn 152 | Met de Moeder van Jezus bidden 158

REGISTER

Naamregister 168 | Index van de gebeden 172
Bronvermelding 176 | Dankbetuiging 176
Fotoverantwoording 176



Je kunt bidden

Je kunt bidden. Misschien heb je niet meer gebeden sinds je klein was. Misschien ervaar je bidden nog als iets heel vreemds. Of men heeft je gezegd dat het moeilijk is om te bidden of dat het sowieso niets oplevert. Misschien ben je bang dat God niet naar je gebed luistert. Of je hebt over grote gevoelens horen spreken die men tijdens het gebed kan beleven en je bent bang om ontgoocheld te raken. Dit alles mag je echter niet weerhouden om te bidden.

Zet de kleine stap!

Je kunt bidden. Dit kunnen we hier neerschrijven, hoewel we jou niet persoonlijk kennen. Maar degene tot wie je kunt bidden en die tot jou wil spreken, kent jou. Hij is jou heel nabij. Hij kent je beter dan jij jezelf kent en is dichterbij je dan jij bij jezelf bent. Jezus is God, die mens geworden is. En al bij zijn komst naar de wereld heeft Hij besloten om ook in jouw hart te wonen. Daar wacht Hij op je. Hij wil dat je Hem daar zoekt en vindt. Daar wil hij tot jou spreken en door jou worden gehoord. Hij kent je en bemint je als geen ander. Je mag je aan Hem toevertrouwen met heel je leven, met al het mooie en moeilijke, met je vreugde en met je pijn, met alles wat je vreugde geeft, en wat onbenullig is en waarover je je schaamt.

Bidden betekent: je met alles aan God toevertrouwen. Bidden betekent zwijgen en luisteren. En het betekent: Hem binnenlaten in je dagelijkse leven, in je lichaam en je herinnering, in alles waarover je spreekt, waaraan je denkt en wat je doet. De grote stap naar jou heeft God al gezet. De weg naar het bidden begint ook voor jou slechts met een kleine stap. We nodigen je uit die stap te zetten.

Het gebedenboek voor twee weken en de levensthema's

Dit boek is bedoeld als een hulpmiddel om via het gebed een vriendschapsband met God te sluiten. In dit boek lees je oude en nieuwe gebeden voor goede en kwade dagen en nachten. Je vindt gebeden uit de Heilige Schrift, gebeden van grote biddende figuren uit de geschiedenis en van mensen die vandaag leven.

Het boek bestaat uit twee delen. Het eerste deel bevat afwisselende morgen- en avondgebeden voor twee weken. De dagen van de eerste week staan in het teken van thema's uit ons leven met God. De dagen van de tweede week behandelen thema's uit Gods leven met ons. Het tweede deel is een verzameling van gebeden met verschillende thema's en voor verschillende gelegenheden. Ze kunnen gemakkelijk met het regelmatige ritme van het eerste deel verbonden en verweven worden – afhankelijk van een bepaalde aanleiding, de verschillende kerkelijke feestdagen of je eigen wens.

De gebeden van anderen zijn een weg naar je eigen bidden

De vast geformuleerde gebeden kunnen je inspireren tot gebeden met eigen woorden en het innerlijke gebed. Deze vaste gebeden zijn er niet alleen om 'na te bidden'. Als je kiest voor het gebed van iemand anders, bid je samen met hem en hij met jou. De auteurs van de gebeden in dit boek willen met en voor je bidden. Ze kunnen reisgidsen van het geloof worden, die je helpen steeds meer je eigen woorden te vinden, ook in het zwijgen van het gebed. Zo word je steeds meer een biddende, met God verbonden mens.

Het kan zijn dat bepaalde gebeden, zinnen of woorden je sterk raken. Blijf er dan bij stilstaan en neem er wat tijd voor. Laat die woorden diep in je hart en je lichaam binnendringen. Misschien wil je ze vanbuiten leren en denk je eraan bij de realisatie van de plannen en de vervulling van je wensen. Het kan je ook helpen om sommige gebeden hardop te bidden. Je hoeft ook niet altijd alle gebeden te lezen. Kies er een paar uit en concentreer je op teksten die je sterk aanspreken.

Terwijl we deze gebeden gezocht, gevonden en steeds opnieuw gebeden hebben, zijn we dezelfde weg gegaan, die je met dit boek kunt gaan. En we gaan verder mee. En met ons gaan ontelbare andere biddende mensen: mensen van alle tijden sinds de schepping van de wereld; mensen die al bij God zijn; mensen die vandaag nog met ons leven. Velen bidden met jou en voor jou – ook wij. Je kunt bidden. En als je wilt, kun je er vandaag nog mee beginnen.

Ehreshoven, augustus 2011,
Fra' Georg Lengerke en Dörte Schrömges

Kleine gebedsschool

Beslis. God heeft ons als vrije mensen gewild en geschapen. Vele keren per dag overwegen we, stellen we prioriteiten, nemen we beslissingen. Zonder beslissingen komen we niet verder. Als je wilt, besluit dan om een biddende mens te worden en je relatie met God vorm te geven. Neem bewust een beslissing: op die momenten wil ik bidden. Neem de beslissing voor het morgengebed 's avonds al en voor het avondgebed 's morgens al.



Wees trouw in het kleine.



Velen beginnen met grote voornemens te bidden. Na een poosje mislukken ze en geloven ze dat bidden onmogelijk is. Begin met vaste, korte gebedstijden. Wees trouw en zet door. Dan kan je verlangen en ook je gebed groeien, zoals jij, de tijd en de omstandigheden het willen.

” Wie op een juiste manier wil bidden, moet het vooral regelmatig doen. Dus niet uitsluitend als je hart je ertoe aanzet. De ziel leeft vanuit het gebed. Maar het leven wil regelmaat en terugkeer, wil ritme.

ROMANO GUARDINI

Neem de tijd om te bidden.



Bidden betekent dat je opmerkt dat God voor jou beschikbaar is. Bij Hem hoef je geen audiënties aan te vragen. Voor het tijdstip van het gebed zijn er drie criteria die je kunnen helpen. Neem een vast tijdstip (gewoonte helpt), een rustig tijdstip (dat zijn vaak de vroege ochtend en de avond) en een waardevol tijdstip dat je dierbaar is, maar dat je ook graag wilt wegschenken (geen 'afvaltijd').

” 'We kunnen op elk moment bidden' – ik weet dat we dat kunnen, maar ik vrees dat wie niet op gezette tijden bidt, zelden bidt.

CHARLES HADDON SPURGEON

Maak een plaats klaar.



De plaats waar je bidt, heeft ook invloed op je bidden. Zoek daarom een plaats waar je goed kunt bidden. Voor de een zal dit op de rand van het bed zijn of aan de bureautafel. Een ander verkiest een vaste plek die herinneringen oproept en uitnodigt: een taboeret of stoel met knielbank, icoon of beeld, kaars, de Heilige Schrift, een gebedenboek.



Als jullie bidden, trek je dan in je huis terug, sluit de deur en bid tot je Vader, die in het verborgene is.

MATTEÛS 6,6

Maak van je gebedsleven een ritueel en structureer het.



Jezelf steeds opnieuw overhalen om te bidden kan voor sommigen lastig zijn. Geef daarom aan je bidden een vaste orde (een ritueel). Dat zal je niet beknellen, maar je helpen om niet elke dag te hoeven overleggen of en hoe je wilt bidden. Richt je tijdens het gebed bewust tot God. Neem na het gebed nog een ogenblik tijd om te danken en je door God te laten zegenen.

” Het gebed dat een mens volgens zijn beste kunnen uitspreekt, heeft grote kracht. Het maakt een bitter hart zoet, een treurend hart vrolijk, een arm hart rijk, een dwaas hart wijs, een moedeloos hart moedig, een zwak hart sterk, een blind hart ziende en een koud hart brandend. Het plaatst de grote God in het kleine hart; het brengt de hunkerende ziel bij God, de levende bron, en brengt twee minnaars samen: God en de ziel.

GERTRUDIS VAN HELFTA

Laat de hele mens bidden.



Bidden voltrekt zich niet alleen in gedachten en woorden. In het gebed kan de hele mens zich met God verbinden: je lichaam, je innerlijke en uiterlijke waarneming, je herinnering, je wil, je gedachten en gevoelens of de droom van de voorbije nacht. Soms geeft afleiding je ook belangrijke informatie over wat je echt bezighoudt en beweegt en wat je uitdrukkelijk voor God kunt brengen en bij Hem kunt laten. Als je tijdens het bidden plotseling aan dingen denkt die je nog moet doen, kun je die ook opschrijven en dan verder bidden.

” Als je hart zwerft of pijn lijdt, breng het dan behoedzaam naar zijn plaats en breng het voor het aangezicht van de Heer. En zelfs als je tijdens je hele leven niets anders hebt gedaan dan het terugbrengen van je hart en het terugplaatsen voor het aangezicht van onze God, ook al liep het telkens weer weg nadat je het had teruggebracht, is je leven toch welbesteed.

FRANCISCUS VAN SALES

Bid op verschillende manieren.



Ontdek en oefen de vele gebedswijzen, die wat betreft tijd, gemoedstoestand en situatie verschillend kunnen zijn: het vooraf geformuleerde gebed van een andere biddende persoon waarmee ik instem; het persoonlijke gebed voor eigen wensen; het bidden met een woord uit de Heilige Schrift (zoals de lezingen van de dag); het Jezus- of hartengebed, waarbij een korte gebedszin of alleen de naam van Jezus bij elke ademhaling herhaald wordt; het innerlijke gebed, waarin de hele innerlijke en uiterlijke mens zwijgt en luistert ...

Maak gebruik van de mogelijkheden.



Je kunt ook gebruik maken van de gelegenheden die zich aanbieden om tussendoor te bidden (bv. schietgebedjes, een vraag, een kort dankwoordje of lofprijzing): tijdens het wachten op de bus, in de trein of in de auto (niet meteen muziek opzetten), in je vrije tijd, in de kapel of kerk of tijdens je dagelijkse wandeling. Maak van de gelegenheden om te bidden uitnodigingen om je steeds opnieuw met God te verbinden.

Laat God aan het woord komen.



Bidden betekent ook dat je naar Gods stem luistert. God spreekt het uitdrukkelijkst in de woorden van de Heilige Schrift, die de Kerk elke dag leest. Hij spreekt door de overlevering van de Kerk en de getuigenis van de heiligen. Maar Hij spreekt ook – vaak verborgen – in het hart van elke mens, bv. in het oordeel van je geweten of door een innerlijke vreugde. Het Woord van God in de Schrift maakt het Woord van God in het hart hoorbaar en verleent Hem een stem. Laat God in je gebed aan het woord komen. Maak je vertrouwd met Hem, zodat je zijn stem van de vele andere stemmen leert onderscheiden en zijn wil leert herkennen.

” We vinden het jammer dat God zich niet zichtbaar maakt in de weinige minuten die we voor Hem overhebben. Maar hoe staat het met de drieëntwintig en een half uur, waarin God bij ons aanklopt en wij Hem antwoorden: ‘Het spijt me, ik heb zoveel te doen’?

ANTHONY BLOOM


Bid met de aardse en de hemelse Kerk.



Wie bidt, maakt – alleen of met anderen – deel uit van de grote gemeenschap van biddende mensen. Die reikt van de aarde tot in de hemel en omsluit niet alleen de mensen die vandaag leven, maar ook de heiligen en de onbekende menigte die bij God leeft. Bidden betekent ook voor elkaar bidden. Daarom is het goed om niet alleen te bidden maar – waar het mogelijk is – ook met anderen: met familie, vrienden, je parochie. En met de heiligen. Je mag hen om hun gebed smeken. Want de solidariteit van de mensen met God in het gebed houdt met de dood niet op.

” Schep in jullie leven ruimte voor het gebed! Alleen bidden is goed. Het is echter nog mooier en vruchtbaarder om gemeenschappelijk te bidden, want de Heer heeft gezegd dat waar twee of drie in zijn naam verzameld zijn, Hij in hun midden is (vgl. Matteüs 18,20).

BENEDICTUS XVI



EERSTE DEEL



Ik wil U elke dag prijzen

EEN GEBEDENBOEK VOOR TWEE WEKEN

Eerste week

Mijn weg met God 18

Tweede week

Gods weg met mij 51

Eerste week – Mijn weg met God

WEEK
1
ZONDAG

U KENT ME



! In vele bid-
dende gemeen-
schappen begint het
eerste gebed van de
dag met het verzoek
uit *Psalm 51: Ontsluit
mijn lippen, Heer,
en mijn mond zal
uw lof verkondigen.*
Hiermee vraag je
om God te loven en
bewust te zijn van
alles waarvoor je in
de loop van de dag je
lippen nog opent.

! * Over het kruis-
teken vind je
een gebed op pagina
105!

+ In de naam van de Vader en de Zoon
en de Heilige Geest. Amen.*

+ Heer, open mijn zintuigen

(Bij elk + wordt een klein
kruisteken op de aangeduide
plaats gemaakt)

+ Heer, open mijn lippen,
zodat mijn mond uw lof verkondigt.

+ Heer, open mijn ogen,
zodat ik uw werking en de nood van de mensen zie.

+ Heer, open mijn oren,
zodat ik uw woord en de schreeuw van de armen hoor.

+ Heer, open mijn neus,
zodat ik het leven van de dood onderscheid.

+ Heer, open mijn verstand,
zodat ik U en uw woord begrijp.

+ Heer, open mijn hart,
zodat ik U ruimte geef en U zoek en vind in alle dingen.

+ Heer, open mijn handen,
zodat ik van U ontvang en aan de mensen vrolijk geef.
Amen.



Ik heb je gezien

Jezus zag Natanaël aankomen en zei: 'Dat is nu een echte Israëliet, een mens zonder bedrog.' 'Waar kent U mij van?' vroeg Natanaël. Jezus antwoordde: 'Ik had je al gezien voordat Filippus je riep, toen je onder de vijgenboom zat.' 'Rabbi, U bent de Zoon van God, U bent de koning van Israël!' zei Natanaël.

JOHANNES 1,47-49

Stilte

Mijn vraag voor vandaag ...

Onze Vader

Onze Vader die in de hemel zijt,
geheiligd zij uw naam.
Uw Rijk kome,
uw wil geschiede
op aarde als in de hemel.
Geef ons heden ons dagelijks brood
en vergeef ons onze schulden,
gelijk ook wij vergeven aan onze schuldenaren.
En leid ons niet in bekoring,
maar verlos ons van het kwade.
Want van U is het Koninkrijk en de kracht
en de heerlijkheid in eeuwigheid. Amen.

zie ook MATTEÛS 6,9-13

! Probeer eens
het Onzevader
op je adem te bidden. Telkens als je uitademt, bid je een zin. Het is de Heilige Geest zelf, die in je bidt. En je adem is een beeld voor Hem, voor de Geest, die God jou gaf, toen Hij jou het leven schonk (vgl. Genesis 2,7).

Het schild van de heilige Patrick

Vandaag sta ik op,
aangemoedigd en versterkt
in het geloof in de Drie-enige God.
Ik vertrouw me vandaag toe
aan Gods machtige leiding,
aan Gods wakend oog,
aan Gods luisterend oor,
aan Gods beschermende handen,
aan Gods woorden van voorspraak,
aan Gods leidende wijsheid,
aan Gods open wegen,
aan Gods beschermende schild.

Christus, wees met me,
Christus, wees voor me,
Christus, wees in me,
Christus, wees onder me,
Christus, wees boven me,
Christus aan de rechterhand,
Christus aan de linkerhand,
Hij de kracht,
Hij de vrede!

Christus, wees waar ik lig,
Christus, wees waar ik sta,
Christus, wees waar ik zit,
Christus in de diepte,
Christus in de hoogte,
Christus in de breedte.

Amen.

PATRICK VAN IERLAND

Zegen mij, Heer, bescherm me tegen al het kwaad
en leid me naar het eeuwige leven.

+ In de naam van de Vader en de Zoon
en de Heilige Geest. Amen.





! Over het bidden van psalmen:

De psalmen zijn het gebedenboek van de Bijbel. Je bidt ze met miljoenen christenen en joden over de hele wereld. Met de hedendaagse biddende mensen en de mensen sinds 2500 jaar, want voor God zijn alle gebeden die ooit uitgesproken zijn, nog en altijd aanwezig. Met de hulp van de psalmen kunnen we alle ervaringen en gevoelens van het menselijke hart tot God brengen: vreugde en dank, vertwijfeling en woede, zelfs de haat tegenover het kwaad en de vraag of God soms slaapt terwijl wij lijden...

” De glorie van God is de levende mens.

IRENEÛS VAN LYON

+ In de naam van de Vader en de Zoon en de Heilige Geest. Amen.

*In stilte kijk ik terug op deze dag.
Ik denk aan wat en wie ik in de loop van deze dag ontmoet heb, wat ik gedacht, gezegd en gedaan heb.*

Goede Vader, ik dank U voor deze dag en al het goede dat ik heb ervaren. Vergeef me als ik tegen U, de mensen of mezelf gezondigd heb, en laat mijn hart rustig worden bij U. Amen.

Ik ontvang mezelf uit uw hand

Onafgebroken ontvang ik mezelf uit uw hand.
Dit is mijn waarheid en mijn vreugde.
Onafgebroken kijkt uw oog me aan,
en ik leef uit uw blik,
U, mijn Schepper en mijn heil.
Leer mij,
in de stilte van uw aanwezigheid
het geheim te begrijpen,
dat ik ben.
En dat ik ben
door U
en voor uw ogen
en voor U.
Amen.

ROMANO GUARDINI

U kent me

Heer, U kent mij, U doorgrondt mij,
U weet het als ik zit of sta,
U doorziet van verre mijn gedachten,
ga ik op weg of rust ik uit, U merkt het op,

met al mijn wegen bent U vertrouwd.
Geen woord ligt op mijn tong,
of U, Heer, kent het ten volle.
U omsluit mij, van achteren en van voren,
U legt uw hand op mij.
Wonderlijk zoals U mij kent,
het gaat mijn begrip te boven. ...
U was het die mijn nieren vormde,
die mij weefde in de buik van mijn moeder.
Ik loof U voor het ontzaglijke wonder van mijn bestaan,
wonderbaarlijk is wat U gemaakt heeft. ...
Uw ogen zagen mijn vormeloos begin,
alles werd in uw boekrol opgetekend. ...
Zie of ik geen verkeerde weg ga,
en leid mij over de weg die eeuwig is.
Eer zij de Vader en de Zoon en de Heilige Geest.
Zoals het was in het begin en nu en altijd
en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

uit PSALM 139

Ik aanbid U

Heer, U heeft ons geschapen
en ons hart is onrustig,
tot het rust vindt in U.
Van U is het licht van de dag.
Van U is de duisternis van de nacht.
Het leven en de dood zijn van U.
Ikzelf ben van U en aanbid U.
Laat me rusten in vrede,
zegen de komende dag,
en laat me ontwaken
zodat ik U roem. Amen.

AUGUSTINUS

Schenk mij, Heer, een rustige nacht
en een goed einde.
+ In de naam van de Vader en de Zoon
en de Heilige Geest. Amen.



U HEEFT MIJN STAPPEN VASTGELEGD



+ In de naam van de Vader en de Zoon
en de Heilige Geest. Amen.

” Het komt er vooral op aan om vastberaden te beginnen. Wie vastberaden begint, heeft al een goed deel van de weg afgelegd.

TERESA VAN ÁVILA

Ik ben bij U

Ik ben niet bang, mijn Heer,
want U heeft me geschapen.

U roept mij bij naam.

Ik ben bij U!

Als ik door het water ga, bent U bij mij,
als ik door rivieren ga, word ik niet meegesleurd.

Als ik door het vuur ga, word ik niet verteerd,
geen vlam verschroeit me.

Want U bent de Heer, mijn God,

U bent de Heilige, U bent mijn redder!

Ik ben in uw ogen kostbaar en waardevol,

U houdt van mij.

U heeft elke mens

te uwer ere geschapen, gevormd en gemaakt.

U alleen bent God, en ook in de toekomst
zal U het zijn.

Omdat U bij mij bent, ben ik niet bang.

vrij naar JESAJA 43

Hij plaatst jullie op vaste bodem

Jullie mogen je zorgen op hem afwentelen, want jullie liggen hem na aan het hart. (...) Besef dat jullie broeders en zusters, waar ook ter wereld, onder hetzelfde leed gebukt gaan! God, de bron van alle genade, heeft jullie geroepen om in Christus Jezus deel te krijgen aan zijn eeuwige luister. God zal jullie sterk en krachtig maken, zodat jullie staande zullen blijven en niet meer zullen wankelen.

EERSTE BRIEF AAN PETRUS 5,7.9B-10

Stilte

Mijn vraag voor vandaag ...

Onze Vader die in de hemel zijt ...

Mijn verlangen naar waarheid

Ik prijs U, mijn Vader,
voor het verlangen naar waarheid,
dat U diep in mij heeft geplant.
Het laat zich niet paaien
door nietszeggende beloftes,
eenvoudige oplossingen
en lege frasen.

Ik vraag U, mijn Vader,
dat U met mij
naar de waarheid van mijn leven kijkt,
naar al het echte en al het foute,
naar al het ware en al het leugenachtige,
naar alle volheid en alle leegte.

Ik vertrouw U, mijn Vader,
dat u in mijn leven binnentreedt,
met uw licht mijn duisternis verlicht
en voor mij de waarheid bent,
die al mijn verlangens zal vervullen.
Amen.

DÖRTE SCHRÖMGES

” Wie een goed leven wil beginnen, moet doen zoals iemand die een cirkel trekt. Heeft hij het middelpunt van de cirkel juist geplaatst en ligt het vast, dan wordt de lijn van de cirkel goed. Dit betekent: de mens moet eerst leren zijn hart vast te verankeren in God, dan zal het standvastig worden in al zijn werken.

MEESTER ECKHART



Zegen mij, Heer, bescherm me tegen al het kwaad
en leid me naar het eeuwige leven.
+ In de naam van de Vader en de Zoon
en de Heilige Geest. Amen.





+ In de naam van de Vader en de Zoon
en de Heilige Geest. Amen.

In stilte kijk ik terug op deze dag.

*Ik denk aan wat en wie ik in de loop van deze dag
ontmoet heb, wat ik gedacht, gezegd en gedaan heb.*

Goede Vader, ik dank U voor deze dag en al het goede
dat ik heb ervaren.

Vergeef me als ik tegen U, de mensen of mezelf
gezondigd heb, en laat mijn hart rustig worden bij U.
Amen.

” Wat is het
ergste wat de mens
zichzelf kan aan-
doen? – Vergeten dat
hij een koningszoon
is.

MARTIN BUBER

Heer, mijn God, ik ben blij

Heer, mijn God:

zoals de vis niet zonder water kan leven,
kan ik niet zonder U leven.

U heeft mij geschapen,
U krijgt mijn leven.

Vandaag kom ik om U te danken
voor het leven dat U mij steeds in nieuwe vorm schenkt.
Ik kom om U te danken,
om U te zeggen hoeveel ik van het leven houd.

Ja, ik ben blij dat ik leef,
ook als ik vaak naast mezelf sta,
als ik stagneer
en niet weet welke kant het met me uit moet gaan.

Vooraf ben ik blij dat ik uw kind ben,
de adem van het goddelijke leven in me draag,
uw Heilige Geest.

U wil in mij leven,
gast zijn in mij.

Van harte dank ik U
voor deze eer, voor deze vreugde.

Amen.

vrij naar een gebed uit Opper-Volta

! God wil geen
● brand- en
reinigingsoffers. Hij wil niet dat je hem iets van jezelf geeft. Hij wil niet jouw prestaties en successen (hoe groot ze ook zijn), geen hoge cijfers en wat je in de ogen van de anderen groot maakt. Hij verlangt naar jou, naar je hart, zoals het vandaag is. Hij verlangt dat je Hem zelfs je pijn en je schuld toevertrouwt. Zo zal Hij jouw Heiland zijn en genezen wat in jou gebroken is.

Ja, ik kom

Vol verlangen heb ik op de Heer gewacht
en Hij boog zich naar mij toe,
Hij heeft mijn roep om hulp gehoord.
Hij trok mij uit de kuil van het graf,
uit de modder, uit het slijk.
Hij zette mij neer op een rots,
een vaste grond voor mijn voeten.
Hij gaf mij een nieuw lied in de mond,
een lofzang voor onze God. ...
Veel wonderen heeft U verricht,
veel goeds voor ons besloten,
Heer, mijn God.
Niemand is te vergelijken met U!
Wil ik erover spreken, ervan verhalen,
het is te veel om op te sommen. ...
Brand- en reinigingsoffers vraagt U niet.
Nee, U heeft mijn oren voor U geopend
en nu kan ik zeggen: 'Hier ben ik.' ...
Uw wil te doen, mijn God, verlang ik ...
Eer zij de Vader en de Zoon
en de Heilige Geest.
Zoals het was in het begin en nu en altijd
en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

uit PSALM 40

