

14<sup>e</sup> zondag door het jaar 8-9 juli 2023

—  
decanaat Poperinge

**Als aperitief:** Willow - Joan Armatrading (1977)



<https://www.youtube.com/watch?v=Kl3i1GMuyeU>

I may not be your best  
You know good ones  
Don't come by the score  
If you've got something missing  
I'll help you look  
You can be sure  
And if you want to be alone  
Or someone to share a laugh  
Whatever you want me to  
All you got to do is ask

Ik ben misschien niet je beste  
Je bent goed omringd  
Ik kom niet langs om te scoren  
Als je iets mist  
Zal ik je helpen zoeken  
Je kan er zeker van zijn  
En als je even alleen wilt zijn  
Of iemand zoekt om mee te grappen  
Wat je ook wilt dat ik doe  
Je hoeft het alleen maar te vragen

Thunder  
Don't go under the sheets  
Lightening  
Under a tree  
In the rain and snow  
I'll be your fire inside  
Come running to me  
When things get out of hand  
Running to me  
When it's more than you can stand  
I said I'm strong  
Straight  
Willing  
To be a  
Shelter  
In a storm  
Your willow oh willow  
When the sun is out

Donder  
Ga niet onder de lakens  
Bliksem  
Onder een boom  
In de regen en sneeuw  
Ik zal je innerlijk vuur zijn  
Kom rennen naar me  
Als het uit de hand loopt  
Naar mij rennen  
Als het meer is dan je kunt verdragen  
Ik zei dat ik sterk ben  
Direct  
Gewillig  
Om te zijn  
Schuilplaats  
Bij onweer  
Jouw wilg oh wilg  
Als de zon schijnt

A fight with your best girl  
Prettiest thing you ever saw  
You know I'll listen  
Try to get a message to her  
And if it's money you want  
Or trouble halved  
What ever you want me to  
All you got to do is ask  
I said I'm strong  
Straight  
Willing  
To be a  
Shelter in a storm  
Your willow oh willow  
When the sun is out

Een gevecht met je vriendin  
De mooiste die je ooit hebt gezien  
Je weet dat ik zal luisteren  
Probeer haar een bericht te sturen  
En als het geld is dat je wilt  
Of het probleem is gehalveerd  
Wat je ook wilt dat ik doe  
Je hoeft het alleen maar te vragen  
Ik zei dat ik sterk ben  
Direct  
Gewillig  
Om te zijn  
Schuilplaats in een storm  
Jouw wilg oh wilg  
Als de zon schijnt

*Willow*

I may not be your best  
You know good ones  
Don't come by the score  
If you've got something missing  
I'll help you look  
You can be sure  
And if you want to be alone  
Or someone to share a laugh  
Whatever you want me to  
All you got to do is ask  
I said I'm strong  
Straight  
Willing  
To be a  
Shelter in a storm  
Your willow oh willow  
When the sun is out

## **Lied: Geef vrede, Heer (ZJ 516)**

**Sela (str. 1-3):** <https://www.youtube.com/watch?v=V7sWVkJ8tI>

Geef vrede, Heer, geef vrede, de wereld wil slechts strijd.  
Al wordt het recht beleden, de sterkste wint het pleit.  
Het onrecht heerst op aarde, de leugen triomfeert,  
ontluistert elke waarde, o red ons, sterke Heer.

Geef vrede, Heer, geef vrede, de aarde wacht zo lang,  
er wordt zo veel geleden, de mensen zijn zo bang,  
de toekomst is zo duister en ons geloof zo klein;  
o Jezus Christus, luister en laat ons niet alleen!

Geef vrede, Heer, geef vrede, Gij die de vrede zijt,  
die voor ons hebt geleden, gestreden onze strijd,  
opdat wij zouden leven bevrijd van angst en pijn,  
de mensen blijdschap geven en vrede stichters zijn.

Geef vrede, Heer, geef vrede, bekeer ons felle hart.  
Deel ons uw liefde mede, die onze boosheid tart,  
die onze mond leert spreken en onze handen leidt.  
Maak ons een levend teken: uw vrede wint de strijd!



## **Inleiding**

Even de drukte laten voor wat ze is;  
even tot rust en bezinning komen,  
het is een kans die ons wekelijks wordt geboden wanneer we verbonden samenzijn.  
Jezus zegt tot elk van ons:  
"Kom allen tot Mij die uitgeput zijt en onder lasten gebukt;  
ik wil u rust en verlichting schenken."  
Laten wij op dit aanbod van de Heer ingaan.

## **Vraag om ontferming:**

God, wij noemen U trooster, luister naar ons:  
onze pijn en moeite, onze angst en wanhoop,  
onze onmacht en verlangen,  
laat ons rust vinden bij U ...  
Heer, ontferm U over ons.

God, wij noemen U levensbron,  
leer ons leven met onze kwaliteiten en beperkingen  
onze lasten dragen omdat wij ons gedragen weten  
onze liefde geven omdat wij geborgen zijn bij U ...  
Christus, ontferm U over ons.

God, wij noemen U schepper van hemel en aarde:  
openbaar uw licht in mensenharten en mensenhanden.  
Maak ons zachtmoedig en eerbiedig,  
wijs ons de weg naar uw koninkrijk,  
naar de nieuwe hemel en de nieuwe aarde ...  
Heer, ontferm U over ons.



## **Lofzang**

Eer aan God in de hoge.  
Eer aan de Vader die de oorsprong is,  
eer aan de Zoon die in de wereld kwam,  
eer aan de Geest: Hij maakt ons vrij.

Eer aan God in de hoge  
en vrede op aarde:  
zondaars vinden bij Hem genade,  
zieken troost en geneest Hij,  
armen brengt Hij zijn Blijde Boodschap.

Eer aan God in de hoge  
en vrede op aarde  
doorliefde onder de mensen.  
Liefde die de dood overwint,  
de tranen wegwist uit onze ogen  
en alles nieuw maakt. Amen.



## **Openingsgebed**

Algoede God,  
allen die zich zwak en kwetsbaar weten,  
allen die onder lasten gebukt gaan,  
vinden vertroosting en sterkte bij u.  
Kom naar ons toe als het allemaal wat teveel is,  
en bevrijd ons van alles wat op ons weegt.  
Wij vragen het in naam van Jezus uw Zoon en onze Heer. Amen.

## **Eerste lezing: Uit de profeet Zacharia** (Zach. 9, 9-10)

Zo spreekt de Heer:  
9 Jubel, dochter van Sion, juich, dochter van Jeruzalem!  
Zie, uw koning komt naar u toe, hij is rechtvaardig en zegevierend;  
hij is nederig, hij rijdt op een ezel, op een veulen, het jong van een ezelin.  
10 Ik vaag de strijdagens weg uit Efraïm, de paarden uit Jeruzalem;  
de strijdboog wordt gebroken.  
Dan kondigt hij vrede aan onder de volkeren,  
en gaat zijn heerschappij van zee tot zee en  
van de Rivier tot de grenzen van de aarde.

## **psalm: Ps. 145 (144) 1-2,8-9,10-11, 13cd-14**

**Refr.: Uw Naam wil ik verheerlijken voor altijd,  
mijn God en koning.**

U wil ik loven, mijn God en Koning,  
uw naam verheerlijken voor altijd.

U wil ik prijzen iedere dag,  
uw naam verheerlijken voor altijd.

De Heer is vol liefde en medelijden,  
lankmoedig en zeer goedgunstig.

De Heer is bezorgd voor iedere mens,  
barmhartig voor al wat hij maakte.



Uw werken zullen U prijzen, Heer,  
uw vromen zullen U loven.

Zij roemen de glorie van uw heerschappij,  
uw macht verkondigen zij.

Waarachtig is God in al zijn woorden  
en heilig in al wat Hij doet.

De Heer ondersteunt die dreigen te vallen,  
richt al wie gebukt gaat weer op.



### **Tweede Lezing: Uit de Romeinenbrief (Rom. 8, 9. 11-13)**

Uit de brief van de heilige apostel Paulus aan de christenen van Rome

Zusters en broeders,

9 U leidt geen zondig leven meer,  
maar u leeft in de Geest,  
omdat de Geest van God in u woont.  
Iemand die de Geest van Christus niet bezit,  
behoort Hem niet toe.

11 Als de Geest van Hem  
die Jezus heeft opgewekt uit de doden in u woont,  
zal Hij, die Christus uit de doden heeft laten opstaan,  
ook uw sterfelijk lichaam levend maken  
door de kracht van zijn Geest, die in u woont.

12 Dus, broeders en zusters,  
zijn wij niet langer verplicht om een zondig leven te leiden.

13 Als u een zondig leven leidt, zult u zeker sterven.  
Maar als u door de Geest de praktijken van het lichaam doodt,  
zult u leven.

### **Lied: Mijn juk is zacht - Elly & Rikkert**

<https://www.youtube.com/watch?v=JI8HZ-4HErc>

Mijn last is licht en mijn juk is zacht;  
Ik ben je schild en Ik ben je kracht,  
en Ik maak je vrij als een vogel die vliegt  
zonder gewicht, want mijn juk is zacht en mijn last is licht.  
Ik maak je los van alles wat je bindt;  
'k geef jou het kleed van een koningskind,  
en Ik stel je hoog op de troon in mijn koninkrijk van licht,  
want mijn juk is zacht en mijn last is licht.

Kom dan bij Mij, nu is het tijd.  
Spreid je vleugels uit en dans met Mij;  
Zing en wees blij, hier ben je vrij,  
hier is je heil en je heerlijkheid.  
Want Ik til je uit boven elke pijn,  
en heel de weg zal Ik bij je zijn.  
En Ik voer je veilig omhoog  
naar een heerlijk vergezicht,  
want mijn juk is zacht en mijn last is licht.



En is het donker om je heen,  
Ik breng je in het licht,  
want mijn juk is zacht en mijn last is licht.  
Dus hef je hoofd nu omhoog,  
hou je oog op mij gericht,  
want mijn juk is zacht en mijn last is licht.  
En Ik maak je vrij als een vogel die vliegt zonder gewicht,  
want mijn juk is zacht en mijn last is licht.

### **Evangelie: Uit het Mattheüsevangelie (Mt. 11, 25-30)**

Uit het heilig evangelie van onze Heer Jezus Christus volgens Mattheüs

25 In die tijd nam Jezus het woord:  
'Ik dank U, Vader, Heer van hemel en aarde,  
omdat U dit verborgen hebt  
voor wijzen en verstandigen  
en het onthuld hebt aan eenvoudigen.  
26 Ja, Vader, zo hebt U het goedgevonden.  
27 Alles is Mij door mijn Vader in handen gegeven.  
Niemand kent de Zoon behalve de Vader,  
en niemand kent de Vader behalve de Zoon,  
en ieder aan wie de Zoon Hem heeft willen onthullen.  
28 Kom allen naar Mij toe die afgemat en belast zijn,  
en Ik zal u rust geven.  
29 Neem mijn juk op en kom bij Mij in de leer,  
omdat Ik zachtmoedig ben en eenvoudig van hart,  
en u zult rust vinden voor uw ziel.  
30 Want mijn juk is zacht en mijn last is licht.'



### **Overweging(en)**

“Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven”. Het verwondert mij dat er nog geen slimme reclameman was die deze uitspraak van Jezus als slogan voor één of andere vakantiebestemming heeft gebruikt. Meer en meer lijkt het alsof vakantie voor mensen een noodzakelijke kuur is om te kunnen afkicken van de ‘stress’ en de ‘drukte’ van het dagelijkse leven. De twee of drie weken die volgen na uren bagage inpakken, stapelen in de auto en in de file gaan staan, zijn een medicijn om er weer een jaar tegen te kunnen. Voor veel mensen staat vakantie ook gelijk aan bijslapen van de anders veel te korte nachten en te lange dagen. Ik denk dat er iets fundamenteel de verkeerde kant opgaat. Als we onze vakantie zo moeten invullen is het omdat de lasten die we te dragen hebben veel te zwaar zijn. Kennelijk kunnen we niet overweg met de prestatiedrang op het werk, de druk die er ligt om onze kinderen op een bepaalde manier op te voeden en de druk van ons sociaal leven. De woorden van Jezus kunnen vandaag soelaas brengen: **“Neem mijn juk op je en leer van mij, want ik ben zachtmoedig en nederig van hart. Dan zullen jullie werkelijk rust vinden.”**

Voor veel mensen is het juk van het godsdienstig leven er één te veel om te dragen, veel mensen zeggen: “we moeten al een hele week werken en dan zouden we op zondag nog naar de kerk moeten”. Jezus nodigt echter uit om dat juk toch op te nemen, het gewicht van dat juk zal ons niet extra belasten, maar wel juist ontlasten van alle gewicht dat we anders moeten dragen. Als we ons niet kunnen toevertrouwen aan een God die zachtmoedig is en nederig van hart, dan moeten we als Atlas alle zorgen en problemen zelf torsen. Dit wekelijkse rustpunt geeft ons de kans om alle onze ‘lasten’, ‘onze zorgen’ even af te leggen. God wil ze gerust eventjes van ons overnemen. Wij weten niet altijd onder welke lasten jullie gebukt gaan, we kunnen enkel hopen dat er één, misschien

twee woorden, misschien een symbool, misschien een stukje brood u kracht mag geven. Kracht om na deze viering uw lasten weer op te nemen en weer verder te gaan. Vakantie zoals eerder beschreven kan soelaas bieden voor mensen met lasten, maar eigenlijk is het een vlucht, het is doen alsof al die lasten niet bestaan. Dit willen wij hier niet doen, dat wil Jezus niet doen. Hij wil ons echte rust geven, door ons de kans te geven onze problemen met een heel eigen bril te bekijken. We moffelen ze niet weg, neen, we brengen ze tot bij God, die helpt dragen en die helpt zoeken naar een weg uit de impasse. Misschien daarom dat Jezus op een ezel Jeruzalem binnengaat, want een ezel is een lastdier dat aan de kant staat waar de klappen vallen. Maar een ezel is ook een koppig en vooral een slim dier, want het stoot zich geen twee keer aan dezelfde steen, en dat kan van weinig dieren en ook van maar weinig mensen gezegd worden. En een ezel, dat is ook een onvermoeibaar dier dat dagenlang zware lasten over onmogelijke paadjes kan vervoeren **'want mijn juk is zacht en mijn last is licht.'**

Zo besluit Jezus en zo wil ik ook besluiten vandaag. We weten wat zijn juk en zijn last inhouden: zeker geen geweld, en evenmin agressie, maar dienstbaarheid, vrede, barmhartigheid en liefde. Woorden en begrippen die van geen tel meer lijken te zijn, terwijl ze juist de kern moeten zijn van ons mens zijn. Jezus heeft ze ons voorgeleefd, en Hij nodigt ons uit Hem daarin na te leven. Hij wil ons daarin blijven voorgaan, en ons zo rust en verlichting schenken.

Zusters en broeders, laten we ingaan op zijn uitnodiging, en laten we bidden dat het hele mensdom dat zou doen. Alleen dan zullen de strijdswagens en de paarden en de strijdbogen verdwijnen. Alleen dan zal deze wereld een oase zijn van vrede en gerechtigheid. De wereld zoals God hem heeft geschapen. Het is aan ons hem in die zin te herscheppen. Amen.

Dennis Jacques

-----  
Als niets meer gaat,  
als wij, uitgeput en onder lasten gebukt,  
verder moeten;  
als wij niet meer weten waarin of waaruit,  
breng ons dan bij U, grote Drager.  
Laat ons alles in uw handen leggen  
en draag ons.

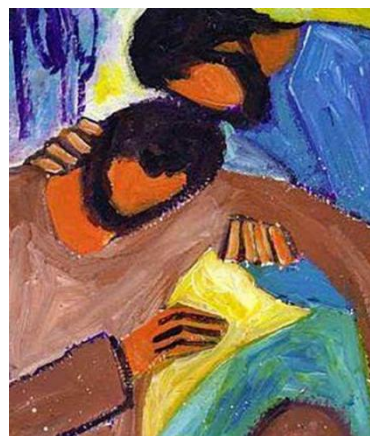
Want niet wijzen en verstandigen,  
niet zij die beter weten  
en vertrouwen op eigen kunnen  
horen uw stem en ervaren uw nabijheid,  
maar zij die de ontvankelijkheid  
en de afhankelijkheid van een kind  
in hun ziel bewaard hebben,  
en weten dat zij zonder U niets kunnen,  
en dat leven buiten U geen leven is.

Bij U wordt elk juk zachter en elke last lichter,  
omdat het nooit alleen te dragen is.

-----

### **Een zacht juk**

Jezus legt geen zware lasten op onze schouders.  
Hij vraagt van niemand het onmogelijke.  
Hij doet eerder een beroep op het kind in ons.  
Onbevangen, met een open hart  
mogen we kijken naar mens en wereld.



Vol bewondering en eerbied mogen we God ontdekken  
als de grond van ons bestaan.  
Vrij en bevrijdend kunnen we omgaan met anderen.  
Jezus nodigt ons uit  
om van harte en hartelijk in het leven te staan.  
Dan is niets te zwaar,  
want liefde is toch onze grootste krachtbron.  
Aan het voorbeeld van Jezus  
mogen we energie ontleen om in vrijmoedigheid  
het beste van onszelf te geven.  
Hij is geen dwingeland, geen muggenzifter,  
maar een levende uitnodiging om mens van God te zijn.  
Zijn zacht juk houdt ons in evenwicht;  
zijn lichte last mogen wij van harte dragen. (Wim Holterman osfs)

### **Woorden van geloof**

Ik geloof in God  
die leven geeft aan mensen,  
die ons koestert als zijn kinderen,  
en die er zal zijn al onze dagen.

Ik geloof in Jezus van Nazareth  
in wie God zichtbaar is geworden:  
Mens onder de mensen,  
voor mensen geleefd en gestorven,  
maar opgestaan ten leven.

Ik geloof in Gods Geest  
die ons in beweging zet  
om te helen wat gebroken is,  
om te troosten wie te lijden heeft,  
om hoop te bieden aan wie vertwijfeld is.  
Hij brengt mensen samen in liefde.

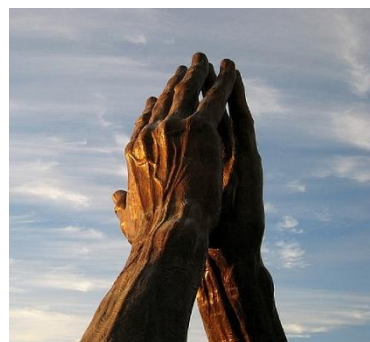
Ik geloof in de Kerkgemeenschap  
geroepen om deze wereld van dienst te zijn.

Ik geloof in het leven  
dat sterker is dan de dood. Amen.

### **Voorbeden**

Voor alle mensen met vakantie.  
Dat ze rust mogen vinden,  
genieten en nieuwe krachten opdoen.  
Voor alle mensen  
die door werkomstandigheden of gezinssituatie  
geen vakantie hebben  
dat ze toch plaatsen en momenten mogen vinden  
om tot rust te komen.  
Laat ons bidden.

Voor allen die uitgeput zijn en onder lasten gebukt gaan.  
Mogen zij bij Jezus, in de Eucharistie  
of in momenten van gebed rust en verlichting vinden.  
Laat ons bidden.



Dat wij elkaar geen zware lasten op de schouders leggen;  
dat we er voor alles op uit zijn om het leven  
voor elkaar licht en draaglijker te maken.  
Laat ons bidden.

**Lied: U geeft rust (Nederland zingt)**

[https://www.youtube.com/watch?v=OfV\\_LUDxccM](https://www.youtube.com/watch?v=OfV_LUDxccM)

De aarde kent uw grote kracht.  
Uw stem heeft haar tot stand gebracht.  
En ook de zee, zo woest en diep  
wordt stil voor U, die alles schiep.

Door alles heen, door alles heen.  
Heer, kijk ik naar U.  
Door alles heen, door alles heen.  
U geeft rust.  
Door alles heen, door alles heen.  
Heer, kijk ik naar U.  
En U geeft rust in mij.

Geef mij geloof dat niet bezwijkt,  
ook als de twijfel groter lijkt.  
De berg, zo groot en hoog voor mij  
verdwijnt in zee, de weg is vrij.

Door alles heen, door alles heen.  
Heer, kijk ik naar U.  
Door alles heen, door alles heen.  
U geeft rust.  
Door alles heen, door alles heen.  
Heer, kijk ik naar U.  
En U geeft rust in mij.

Kijk op, laat los, vertrouw op Hem.  
De storm herkent nog steeds zijn naam.  
Kijk op, laat los, vertrouw op Hem.  
De storm herkent nog steeds zijn naam.  
Kijk op, laat los, vertrouw op Hem.  
De storm herkent nog steeds zijn naam.  
De storm herkent nog steeds zijn naam.

U geeft rust in mijn ziel.

Door alles heen, door alles heen.  
Heer, kijk ik naar U.  
Door alles heen, door alles heen.  
U geeft rust.  
Door alles heen, door alles heen.  
Heer, kijk ik naar U.  
En U geeft rust in mij.

**Gebed over de gaven**

Heer, rond brood en wijn vormen wij de gemeenschap  
die de liefde van Jezus wil levend houden.  
Wij vragen U: maak ons ontvankelijk voor uw gaven en  
leer ons ze te delen met elke mens die wij ontmoeten. Door Christus onze Heer. Amen.





## **Groot Dankgebed**

Wij danken U, God,  
voor mensen die kunnen delen  
om anderen een menswaardig bestaan te verzekeren,  
voor hen die hun huis gastvrij openstellen.

Wij danken U, God,  
voor mensen die kunnen luisteren  
naar het leed van anderen,  
die wonden genezen  
door de pijn te helpen dragen;  
voor mensen die kunnen troosten.

Wij danken U, God,  
voor mensen die rust en stilte brengen,  
die oog hebben voor kleine dingen,  
die zich verheugen in de grootheid van anderen.

Wij danken U, God,  
voor mensen die hongeren naar gerechtigheid,  
die lijden omwille van het onrecht  
dat anderen wordt aangedaan.

Wij danken U, God,  
voor mensen die mild zijn in hun oordeel,  
die eerbied hebben voor het leven,  
die hun hart openen voor vergeving en verzoening.

Wij danken U, God,  
voor mensen die zuiver zijn in hun bedoelingen,  
die oprecht zijn in hun woorden,  
die trouw blijven aan hun vrienden.

Wij danken U, God,  
voor mensen die zich spiegelen  
aan de levenswijze van Jezus.  
Met hen getuigen en loven wij U, God: **Heilig, heilig, ...**

Geen andere zekerheid is ons gegeven, Heer God,  
dan op weg te zijn naar U.  
Ons zoeken naar U  
maakt ons tot een volk onderweg.  
Mensen die verdwalen worden toegesproken  
door Jezus, uw Zoon,  
die de Weg, de Waarheid en het Leven is.  
En als wij ons nestelen in onze zelfgenoegzaamheid,  
Heer, roep ons dan weer op.

Toen Jezus die laatste avond met zijn vrienden aan tafel zat  
gaf Hij hun een heilig teken:

### INSTELLINGSVERHAAL

Dit is de kern van ons geloof:  
Als wij dan eten van dit brood en drinken uit deze beker  
verkondigen wij de dood des Heren totdat Hij komt.



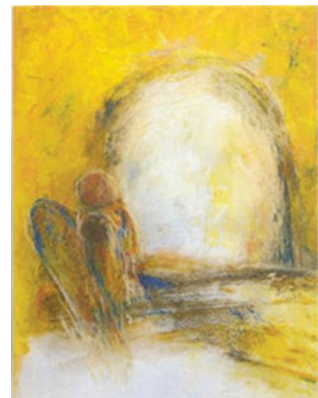
Wij bidden U, Heer God,  
stuur ons op weg in de geest van Jezus, uw Zoon:  
dat wij nieuwe wegen van goedheid banen,  
paden van gerechtigheid en onderlinge vrede;  
dat wij het leven leefbaar maken  
en het puin ruimen van ons egoïsme.

Doe onder ons profeten opstaan  
die het vuur van uw goedheid brandend houden,  
die uw licht laten stralen,  
ook in donkere momenten van ons leven.  
Door Hem en met Hem en in Hem  
zal uw naam geprezen zijn, Heer onze God,  
die ons doet leven dank zij uw Geest,  
hier en nu en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

### **Onze Vader**

Jezus roept ons op om uit te breken uit onze gesloten ego-wereld.  
Laten wij, met Hem, bidden opdat Gods Koninkrijk kome,  
opdat zijn wil en zijn liefde 'wet' worde op aarde zoals in de hemel:

Onze Vader,  
graag zouden wij in deze wereld  
uw naam geheiligd zien.  
Mochten steeds meer mensen U kennen  
als God-met-ons.  
Uw Rijk kome!  
Een Rijk van liefde, vrede en gerechtigheid.  
Uw wil geschiede,  
want Gij wilt dat wij gelukkige mensen zijn,  
die zich inzetten voor de anderen.  
Wij vragen U om het dagelijks brood,  
om het nodige voedsel voor wie honger heeft  
en om de moed ons voedsel te delen.  
Vergeef ons onze schuld,  
want dikwijls zijn wij onverschillig voor uw liefde.  
Leer ons de anderen vergeving schenken,  
steeds opnieuw, zonder bitterheid.  
Leid ons weg uit de bekoring  
van hoogmoed en onoprechtheid.  
En verlos ons van het kwade.  
Want Gij zijt de vrede en de vreugde,  
de kracht en de heerlijkheid  
tot in de eeuwen der eeuwen. Amen.



### **Vredeswens**

Heer Jezus, Gij schenkt ons vrede in overvloed.  
U zendt ons om die vrede door te geven,  
om te getuigen van uw liefde voor elke mens,  
zonder onderscheid.  
Laat ons dragers zijn van die vrede in uw naam.  
**Die vrede van de Heer zij altijd met U.**

### **Lam Gods**

### **Communie**



## **Lied: Gij zijt mijn goed (ZJ 570)**

**Zingt Jubilate:** [https://www.youtube.com/watch?v=FA\\_oLIZsh4w](https://www.youtube.com/watch?v=FA_oLIZsh4w)

**Nederland zingt:** <https://www.youtube.com/watch?v=4WmCLPw5dko>

Gij zijt mijn goed, mijn overvloed,  
Gij zijt mijn brood, mijn beker,  
door uw dorst en door uw dood:  
al mijn levensteken!

Gij die het land van Kanaän  
doorkruist hebt allerwege:  
waarom wordt Gij niet verstaan  
als Gij spreekt van zegen?

Gij zegt ons: ziet het woongebied  
dat gij met Mij zult erven!  
Maar mijn hart bewaart het niet,  
ik verzuim uw sterven.

Gij zegt: wordt vrij en komt tot Mij,  
mijn juk is licht te dragen!  
Maar ik ga uw woord voorbij  
en ik pluk de dagen.

Ik zwerf en dwaal totdat ik daal  
in 't graf van mijn begeren,  
zal ik ooit uw kruis zien staan  
en mijn leven leren?

Keer mij tot U opdat ik zie  
uw land van melk en honing:  
waar uw Vaders wil geschiedt  
is mijn spijs, mijn woning!



## **Slotgebed**

Algoede God, dank omdat wij in dit uurtje  
bij u op verhaal mochten komen.  
Uit eigen kracht alleen is het leven zwaar om dragen,  
maar met U zijn we sterk en kunnen we veel aan.  
Waar wij nu ook heengaan, of verblijven, blijf bij ons.  
Wees onze tochtgenoot,  
onze vreugde, en nog zoveel meer. Amen.

## **Zending en zegen**

Als de drukte van het leven  
je klein heeft gekregen,  
als ontgoochelingen en verdriet  
je alle vreugde hebben ontnomen,  
kom dan naar Mij – zegt God –  
en warm je aan het vuur van mijn liefde.  
Stem je leven af op de hartenklop van Jezus  
en ervaar hoe Hij aan mijn liefde  
een concreet gezicht heeft gegeven.  
Leer van Hem hoe je in Mij kunt geloven



en geluk kunt vinden.  
Laat Mij jouw hart boetsen  
naar het model van zijn hart:  
eenvoudig en zachtmoedig,  
vol van vrede en gerechtigheid.  
Zegene u de altoede God ...

### **Dessertje:**

Verlang je 's avonds naar de nacht,  
ben je moe,  
maak het dan even stil vanbinnen  
en luister naar mijn stem,  
zegt God.  
Geef je zorgen uit handen,  
Ik neem ze over, Ik draag ze.

Kraken je schouders  
onder de last van het leven,  
ben je ten einde raad,  
maak het dan even stil vanbinnen  
en kom bij Mij,  
zegt God.  
Ik geef je hart rust.

Zie je geen uitweg meer,  
ben je overspannen,  
maak het dan even stil vanbinnen  
en weet dat mijn naam betekent:  
'Ik-ben-er-voor-jou'.

