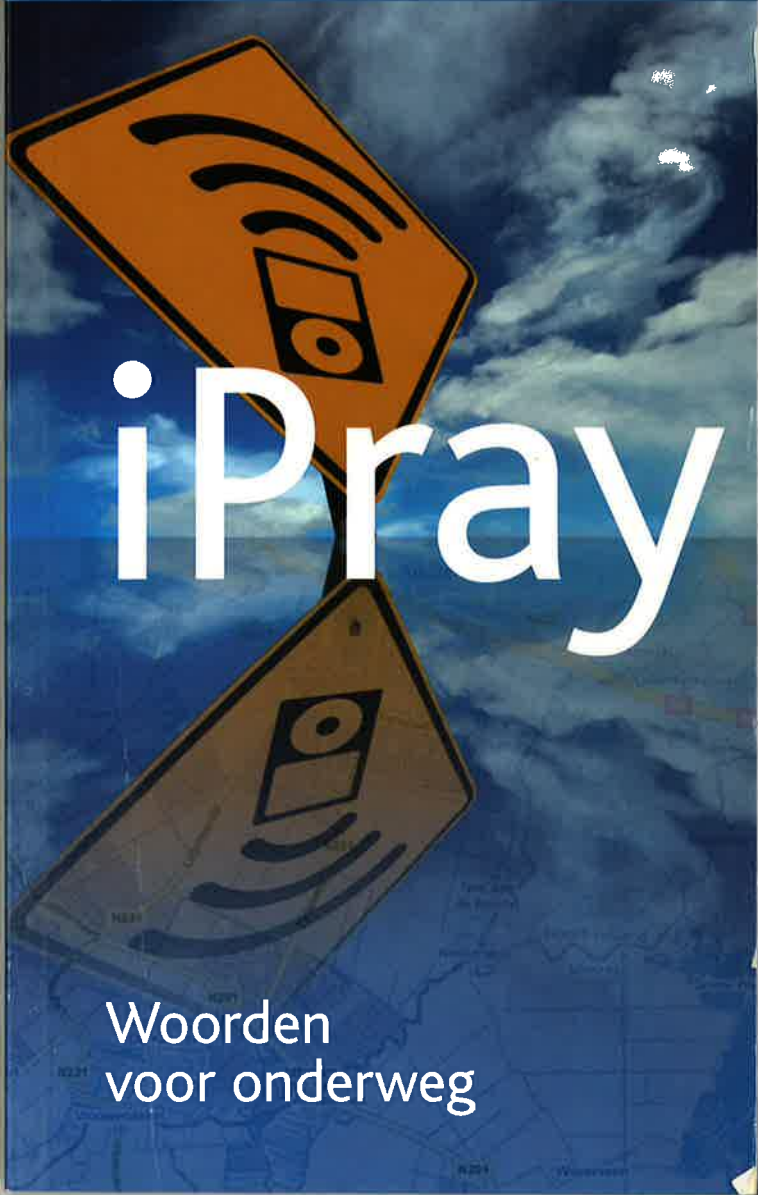


David Winter



iPray

Woorden
voor onderweg

Even een paar tellen rust om na te denken
tijdens de hectiek van deze morgen –
dank U, Heer, ik geniet van deze pauze.
Herinner me eraan dat U er bent, vernieuw me
naar lichaam, verstand en geest
zodat de plek waar ik aan het werk ben
een soort van heiligdom wordt,
een heilige, gezegende plek.

Amen.

• • • • •

Leer me, Heer,
hoe ik U moet dienen zoals U het verdient,
hoe ik kan geven zonder erbij stil te staan wat het me kost;
hoe ik kan vechten zonder me te bekommeren om mijn
wonden;
hoe ik kan werken zonder uit te kijken naar rust;
hoe ik me kan inspannen zonder naar een beloning te
verlangen die onder doet voor de zekerheid dat ik uw wil
aan het doen ben,
door Jezus Christus, onze Heer.

Amen.

VRIJ NAAR IGNATIUS LOYOLA

Heer, maak mij een instrument van uw vrede.
Laat me liefde zaaien waar haat is;
laat me vergeving zaaien waar mensen beschadigd zijn;
laat me geloof zaaien waar twijfel heerst;
laat me hoop zaaien waar wanhoop is;
laat me licht geven in de duisternis;
laat me vreugde brengen in verdriet.
Goddelijke Meester, geef dat ik niet probeer
om getroost te worden, maar om te troosten;
dat ik niet probeer om begrepen te worden,
maar om te begrijpen;
dat ik niet probeer om liefde te ontvangen,
maar om liefde te geven.
Want door te geven worden we zelf ontvangen,
door te vergeven wordt ons vergeven,
en door te sterven worden we geboren om eeuwig te leven.

VRIJ NAAR FRANCISCUS VAN ASSISI

• • • • •

Zoals een opgejaagd hert
naar koel water snakt,
zo verlangt mijn ziel naar U –
naar de verkwikking van uw aanwezigheid.
Nu, midden op de dag,
bid ik U of U me nieuwe kracht wilt geven,
zodat ik met vreugde en moed
de rest van de dag tegemoet kan treden.
Amen.

Heer, U gaf lang geleden uw volk
brood uit de hemel in de woestijn.
Uw Zoon gaf een mensenmassa
te eten met een paar broden en vissen,
en U hebt ons geleerd
te bidden voor ons dagelijks brood.
Geef dat ik nu ik tussen de middag mijn eigen brood breek,
dat ook beschouw
als een teken van uw liefde en zorg voor mij.
Amen.

Voor al deze 'kleine' dingen wil ik U danken, Heer:
voor kleine kinderen
kleine wensen
eenvoudige maaltijden
korte gesprekjes
voor een klein stukje tekst uit een groot boek;
voor kleine wondjes die weer genezen,
maar ook voor kleine teleurstellingen.
Open mijn ogen voor kleine ontdekkingen,
insecten, kiezelsteentjes, bloemen.
Aan het eind van de dag koester ik
geen grote gedachten, want dan is mijn kracht gering.
Maar als ik elke kleine gedachte laat komen,
dan bid ik:
'Zegen elk kind in Jezus' naam –
kleine engeltjes wanneer zij slapen,
kleine boefjes als zij wakker zijn!'
Ik word vaak zo moe
van alles wat klein is, Heer.
Zoals van deze tomeloze,
vleugelloze engeltjes...
Vergeef me als ik erover zeur, Heer,
vaak putten die kleintjes mij echt uit.
Maar boven alles wil ik U danken
voor uw grote zegeningen
voor de grote blijdschap die ik vind
in alles wat klein is.
Amen.

RUTH GRAHAM

Heer met uw hart vol liefde,
laat ook het mijne vol van liefde zijn.
Heer die woorden van genade spreekt,
laat ook de mijne vol van genade zijn.
Heer met uw vriendelijke handen,
laat ook de mijne vriendelijk zijn.
Laat mijn gedachten en woorden en daden
spreken van Hem die ik zo graag wil volgen,
Jezus Christus, mijn Heer.
Amen.

• • • • •

God, U bent het die vrede gebracht hebt
U bent het die houdt van harmonie.
U kennen betekent eeuwig leven,
U dienen betekent werkelijk vrij zijn.
Bescherm uw kinderen tegen alle aanvallen
en verleidingen die op hen af kunnen komen –
zodat ze, door op uw hulp te vertrouwen,
voor niets en niemand bang hoeven te zijn,
door Jezus Christus onze Heer.
Amen.

VRIJ NAAR EEN GEBED UIT HET *BOOK OF COMMON PRAYER*

• • • • •

Eeuwige God,
U die in uw tedere liefde voor de mensheid
uw Zoon hebt gestuurd om ons te redden,
om onze menselijke natuur op zich te nemen
en om voor ons te lijden en te sterven aan het kruis:
geef dat we het voorbeeld volgen
van zijn nederigheid en geduld
en tegelijk ook delen in zijn opstanding;
door Jezus Christus onze Heer.
Amen.

VRIJ NAAR EEN GEBED UIT HET *BOOK OF COMMON PRAYER*

• • • • •

Boven alles wat ik wens of verlang,
vraag ik in U te mogen rusten
en in U een vredig hart te mogen hebben.
U bent de ware innerlijke vrede,
in U alleen vind ik rust.
Zonder U is alles
zwaar en ben ik rusteloos.
Hier, op deze plaats,
geborgen in U,
de enige bron van eeuwige goedheid,
zal ik rusten en slapen
in vrede.

THOMAS A KEMPIS

Voor een examen

Help me, Heer, om mijn best te doen.

Ik vraag niet om succes of om roem of om beloningen:
alleen maar dat ik optimaal gebruik mag maken
van de kennis en vaardigheden die ik bezit,
in de zekerheid dat ik ook die
van U gekregen heb.

Help me om me te concentreren,
om rustig te blijven:
maar vooral om mezelf voor te houden
dat de wereld niet vergaat als ik zou zakken.

Amen.

• • • • •

Een relatie uitmaken

Ik wilde helemaal niet dat het zo zou gaan:
boze woorden, pijn en tranen,
verwijten over en weer.

Als we er dan toch een punt achter moesten zetten,
waarom konden we het dan niet op een rustige manier
doen –

dankbaar voor de vreugde en het plezier van vroeger,
voor gedeelde herinneringen
en de klank van bekende liedjes?

Het spijt me, Heer:

ik heb spijt van mijn egoïsme en trots,
spijt van de kwade woorden die ik gebruikt heb,
spijt dat ik niet eens 'dankjewel voor de fijne tijd' heb
gezegd.

En ja, oké, ik zal wel bellen en het alsnog zeggen,
zonder er iets van verwijt in door te laten klinken
of er zelf iets voor terug te verwachten.

Heer, U hebt liefde bedacht, U *bent* liefde.

Help hen die, om wat voor reden dan ook,
op de één of andere manier de liefde verloren hebben.

Amen.

• • • • •

Gebed van een jongere

Van oude mensen word ik helemaal niet goed, Heer.
Ze zijn zo raar: stomme kleren, geen gevoel voor humor,
altijd dat ge-‘tut-tut’ en gemompel over ons.
Kunnen ze niet een beetje minder serieus doen,
en ophouden met dat ‘toen ik zo oud was als jij’?

Aan de andere kant,
mijn oma en opa kan ik wel waarderen.
Zij behandelen mij en mijn vrienden
als gewone mensen,
hebben belangstelling voor waar ik mee bezig ben,
lachen om wat ik te vertellen heb,
en vinden zelfs mijn vrienden geloof ik wel oké.
Waren alle oude mensen maar zoals zij...
maar misschien zijn ze dat ook wel –
alleen heb ik ze nooit echt leren kennen.
Help me daarom, Heer, om iets meer geduld te hebben,
iets minder kritisch te zijn, iets vriendelijker
en even te wachten met mijn oordeel tot ik weet
wat er in hen omgaat.

Bij ziekte

Heer, het is niet alleen de pijn
en het ongemak
maar het gevoel nutteloos te zijn –
dat pas echt zeer doet.
Ik beschouw mezelf niet als een invalide,
ik voel me gewoon niet ‘mezelf’.
Opeens ben ik iemand anders,
iemand die ziek is, die geholpen moet worden,
die niets meer kan en die zielig is.
Natuurlijk wil ik graag dat U me weer beter maakt,
maar vooral ook dat ik beter *word*:
beter in geduldig zijn (niet gemakkelijk);
beter in dankbaar en tevreden zijn,
beter in aanvaarden hoe het met me gaat.
Dan kan ik mezelf helemaal aan
uw handen toevertrouwen
en mijn zorgen en frustraties bij U neerleggen.
Amen.