



Gebeden voor alledag
DOUGLAS MCKELVEY



Gebeden voor alledag
DOUGLAS MCKELVEY

KokBoekencentrum Uitgevers – Utrecht

INHOUD

Aanwijzingen voor het gebruik van dit boek	12
Voorwoord	13
OPENINGSGEBED	19
Een gebed voor het schrijven van liturgieën	21
LITURGIEËN EN GEBEDEN VOOR DE UREN	23
Ochtend	25
Middag	28
Avond	30
LITURGIEËN EN GEBEDEN VOOR WERK EN ROEPING	35
Voor huishouddagen	37
Voor werknemers	39
Voor werkgevers	40
Voor het doen van de was	43
Voor het bereiden van een maaltijd	44
Voor het bereiden van een culinaire maaltijd	47
Voor het bereiden van een snelle maaltijd	49
Voor het houden van bijen	50
Voor het ramen wassen	52
Voor het klussen in huis	55
Voor studenten en wetenschappers	56
Voor bedienden	59
Voor eerstehulpverleners	61
Voor zorgverleners	62
Voor het betreden van het podium	65
Voor fictieschrijvers	67
Voor het verschonen van luiers (1)	70

Voor het verschonen van luiers (2)	73
Voor hen die werken met hout, steen, metaal en klei	74
Voor gemeenschappelijk werk	77
LITURGIEËN EN GEBEDEN VOOR NATUUR EN ONTSPANNING	81
Voor het moment van aankomst bij de zee	83
Voor het op vakantie gaan	86
Voor kampeerders	89
Voor bij een kampvuur in de nacht	91
Voor bij een zonsondergang	93
Voor het sterrenkijken	96
Voor het kijken naar een storm	98
Voor de eerste sneeuwval	100
Voor het gebruiken van media	100
Voor het planten van bloemen	104
Voor het tuinieren	108
Voor het beginnen in een nieuw boek	110
Voor het uitlezen van een mooi boek	111
Voor het spelen van een wedstrijd	114
LITURGIEËN EN GEBEDEN VOOR FEESTELIJKE GELEGENHEDEN	119
Voor de vooravond van een bruiloft	121
Voor een bijzondere samenkomst	126
Voor een feest met vrienden	128
Voor het verhuizen naar een nieuw huis	132
Voor het eerste haardvuur van het seizoen	134
Voor de periode van advent	136
Voor het opzetten van de kerstboom	137
Voor de komst van een nieuw huisdier	140
Voor een rommelmarkt	142
Voor verjaardagen	143

LITURGIEËN EN GEBEDEN VOOR VRAGEN EN NODEN	147
Voor bij de eerste kop koffie	149
Voor hen die een dag ziek thuiszitten	150
Voor op de dag van een medische behandeling	152
Voor echtparen om de dag mee te beginnen	155
Voor echtparen om de dag mee af te sluiten	155
Voor hen die verlies hebben geleden door een brand, overstroming of storm	160
Voor bij stroomuitval	164
Voor het dienen van anderen	166
Voor hen die alleen eten	168
Voor hen die overspoeld worden door te veel informatie	169
Voor hen die azen op de nieuwste technologie	171
Voor hen die worstelen met verkeerde verlangens	173
Voor nachten en dagen vol twijfel	174
Voor hen die zich geroepen voelen om voor iemand te bidden ..	178
Voor hen die zich ongemakkelijk voelen tijdens sociale bijeenkomsten	181
Voor het daten	184
Voor het geven (1)	187
Voor het geven (2)	189
Voor hen die een impulsaankoop willen doen	191
Voor het winkelen	194
Voor het betalen van rekeningen	197
Voor bij een nachtmerrie	199
Voor hen die niet kunnen slapen	202
Voor bij het opstaan	203
 LITURGIEËN EN GEBEDEN VOOR VERDRIET EN ROUWKLACHT	 205
Voor hen die geen grote dingen hebben gedaan voor God	207
Voor op de gedenkdag van een overlijden	213
Voor bij het verlies van een dier	215
Voor hen die mensen missen	219

Voor bij een afscheid	223
Voor bij ontroostbaar heimwee	226
Voor hen die steeds vergeetachtiger worden	228
Voor hen die zich zwak voelen	230
Voor hen die faalangst hebben	232
Voor hen die een droom moeten loslaten	235
Voor hen die kwaad hebben gedaan	239
Voor bij een onverklaarbaar verdriet	244
LITURGIEËN EN GEBEDEN VOOR DIVERSE MOMENTEN	249
Voor het beoefenen van Gods aanwezigheid	251
<i>Bij het zien van een mooi mens</i>	
<i>Bij het genieten van heerlijk eten</i>	
<i>Bij een lachbui</i>	
<i>Bij het denken aan iemand anders</i>	
<i>Bij het luisteren naar een lied of muziekstuk</i>	
<i>Bij het horen van vogelgefluit</i>	
<i>Bij het zien van een bloem in bloei</i>	
<i>Bij het zien van dieren in het wild</i>	
<i>Bij het zien van een boom bewogen door de wind</i>	
<i>Bij het genieten van een warme douche</i>	
Voor bij het horen van sirenes	253
Voor een kort moment van irritatie	254
Voor noodgevallen	254
Voor een moment van frustratie richting een kind	255
Voor een moment van agressie in het verkeer	255
Voor tijdens het wachten in de rij	256
LITURGIEËN VOOR AAN TAFEL	259
Zondag	261
Maandag	262
Dinsdag	263
Woensdag	264

Donderdag	265
Vrijdag	267
Zaterdag	268
ZEGENING	271
Een liturgie van lofprijzing voor de koning van de schepping	273
Over de auteur	281
Over de illustrator	282

AANWIJZINGEN VOOR HET GEBRUIK VAN DIT BOEK

JE KUNT DEZE TEKSTEN op verschillende manieren gebruiken. Bij de liturgieën is er iemand die leidt en er zijn mensen die antwoorden (hun tekst staat dikgedrukt), net zoals traditionele liturgieën werken met vraag en antwoord. Sommige liturgieën bevatten meerdere rollen voor als je ze met een groep gebruikt (bijvoorbeeld op een bruiloft). De gebeden kun je zelfstandig gebruiken door ze stil of hardop te lezen.

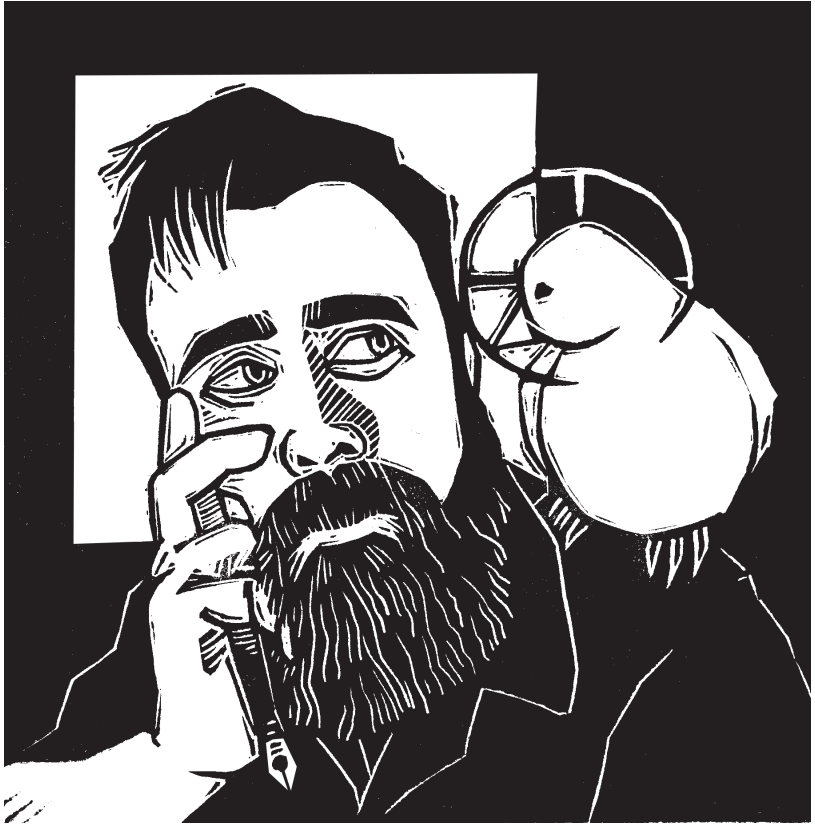
Laat je echter niet beperken door de opzet. Je kunt ervoor kiezen om een persoonlijk gebed op te delen in stukjes om die in een groep te gebruiken (zoals 'Een gebed voor bij een onverklaarbaar verdriet'). Ook kan het net zo waardevol zijn om groeps-liturgieën alleen te lezen.

Sommige teksten zijn geschreven voor dagelijks of regelmatig gebruik en andere meer voor bijzondere, gedenkwaardige, moeilijke of zelfs tragische momenten. De gebeden in de sectie 'Liturgieën en gebeden voor diverse momenten' zijn bedoeld om uit het hoofd te leren, zodat je ze paraat hebt op het moment dat je ze nodig hebt.

Officieel is het boek in verschillende secties onderverdeeld, zoals je kunt zien in de inhoudsopgave, maar het is vaak lastig om teksten in een specifieke categorie te plaatsen. Daarom kun je de categorieën beter zien als een algemene richtlijn. 'Een gebed voor het gebruiken van media', bijvoorbeeld, staat in de categorie 'Liturgieën en gebeden voor natuur en ontspanning', maar had net zo goed in de categorie 'Liturgieën en gebeden voor vragen en noden' kunnen staan.

Ik hoop dat de liturgieën en gebeden in dit boek, op welke manier je ze ook gebruikt, je zullen aanmoedigen om je steeds bewuster te worden van de aanwezigheid van God en van de echo's van de eeuwigheid die weerklinken in ieder moment van ons leven.

| Openingsgebed



Wat een ontzagwekkende roeping is het om liturgieën te schrijven, Heer, want ik geef vorm aan gebeden die anderen tot U zullen uitspreken.

Geef dat ik trouw ben aan mijn vak, Heer, U de grote bedenker van waarheid en poëzie. Geef dat ik mijn werk zorgvuldig zal doen en dat ik nooit zal vergeten dat mijn gemeten trouw slechts een gepolijste steen oplevert, betekenisloos totdat U die leven inblaast met uw adem en plaatst in een kroon die U zelf hebt gemaakt.

Geef mij de onverdiende wijsheid om te voorzien in de behoeften van uw kinderen in al de seizoenen van het leven. Laat mij woorden vinden voor hun liefde en hun angst, hun gedachten en hun dromen, hun verdriet en hun vreugde. Inspireer mij om te schrijven over de heiligheid van uw aanwezigheid die zichtbaar wordt in alles wat wij doen, op elk uur van de dag.
Want U, Heer, bent altijd bij ons.

Elk deel van het leven en de schepping is van U. Alle losse draden vormen één schitterend weefsel:
ons komen en ons gaan,
ons gezelschap en onze eenzaamheid,
onze jeugd en onze ouderdom,
onze hobby's en ons werk,
onze klusjes en ons vermaak.
U bent net zo aanwezig in ons falen als in ons slagen,
in onze slaap als in onze wakkere uren,
in onze tranen als in ons gelach,

EEN GEBED VOOR

het schrijven van liturgieën

in onze geboorte, in ons leven
en zelfs in het uur van ons overlijden.
U bent altijd aanwezig bij ons.

Laat dit boek met deze gebeden
het hart van uw kinderen vormen,
zodat ze zich bewust worden van uw aanwezigheid
op ieder moment van de dag.

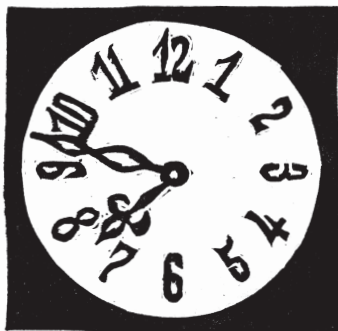
Beweeg in deze liturgieën, Geest van God!
Raak deze bladzijdes. Raak harten. Raak gedachten.
Raak de verbeelding.
Roep uw mensen op om U altijd te gedenken.
Mensen van God! Herinner je je God!
Herinner je Hem op elke plek.
Herinner je Hem op ieder moment.
Herinner je zijn genade en zijn liefde.
Herinner je zijn troost en zijn ontferming.
Herinner je zijn schoonheid en zijn glorie.
Herinner je zijn wijsheid en zijn heiligheid.
Hij is hier. Hij is ieder moment bij jou.

Ieder moment is heilig.

Amen.

LITURGIEËN EN
GEBEDEN VOOR

de uren



VOOR AANVANG Kiest de leider
een kort Bijbelgedeelte uit voor de
dagelijkse overdenking.
Ditzelfde gedeelte zal worden gelezen
tijdens elke 'Liturgie voor de uren' van
vandaag.

EEN LITURGIE VOOR

de uren: ochtend

Kinderen van de levende God,
wat verlangt jullie Vader het meest
voor jullie vandaag?

Dat wij onze eeuwige koning zouden liefhebben
met heel ons hart,
met heel onze ziel,
met heel ons verstand
en met al onze kracht.

En hoe laten jullie deze liefde zien?

Door op ieder moment aan Hem te denken.

Door bewust dankbaar te zijn
voor zijn vele zegeningen
en door te vertrouwen dat Hij ons
in zijn goedheid zal voorzien

van alles wat wij nodig hebben.

Door iedereen lief te hebben
die op ons pad komt.

Door ervoor te kiezen om te dienen
in plaats van gediend te worden
en om ons kwetsbaar op te stellen
in plaats van anderen te kwetsen.

Door de zwakheden van anderen
geduldig te verdragen,
en hun dezelfde vriendelijkheid,
genade en compassie te tonen

die God ons in Christus
zo overvloedig heeft gegeven.

LAAT DE HEER UW VREUGDE
BLIJVEN; IK ZEG U NOGMAALS:
WEES ALTIJD VERHEUGD.
LAAT IEDEREEN U KENNEN ALS
VRIENDELIJKE MENSEN. DE HEER
IS NABIJ. WEES OVER NIETS
BEZORGD, MAAR VRAAG IN ALLE
OMSTANDIGHEDEN AAN GOD WAT
U NODIG HEBT EN DANK HEM IN
UW GEBEDEN. DAN ZAL DE VREDE
VAN GOD, DIE ALLE VERSTAND
TE BOVEN GAAT, UW HART EN
GEDACHTEN IN CHRISTUS JEZUS
BEWAREN.
FILIPPENZEN 4:4-7

Wij hebben Hem ook lief
door Hem enthousiast
en trouw te dienen
in onze uiteenlopende roepingen
en door vreugde te vinden
in alle dingen die Hij geschapen heeft
voor ons welzijn en ons plezier
en door goed te zorgen voor alle dingen
die Hij aan ons heeft toevertrouwd.

Kinderen van de levende God, jullie doen er goed aan
om je vandaag te oefenen in deze liefde!

Hebben jullie voldoende kracht
om Gods heilige wil vandaag volkomen na te leven?

Nee, die hebben wij niet.

**We zijn zwak en wispelturig
en vaak bang, trots en egoïstisch.**

**Omdat wij zo gebrekkig zijn
en zo slecht toegerust voor deze taak,
verwachten we het niet van onszelf
maar van Gods genade**

**en van het heiligende werk van de Geest
om zijn plannen met en door ons
vandaag tot stand te brengen.**

**Wij willen dankbaar proberen
de dingen te doen waarin Hij vreugde vindt.**

Wij openen ons hart opnieuw voor U deze morgen,
Heer, zodat de liefde van de Vader,

en het leven van de Zoon,
en de adem van de Geest

ons van binnenuit veranderen,
zodat wij een steeds groter verlangen krijgen
om uw weg te volgen.

Doe uw wil in ons, Heer Christus.

Laten wij dan nu onze vragen voor vandaag
voorleggen aan onze genadige God.

Heer, hoor ons gebed.

DEELNEMERS KUNNEN NU VOOR SPECIFIEKE
DINGEN BIDDEN, STIL OF HARDOP.

Kinderen van God, leg al jullie zorgen
op zijn sterke schouders,
geef je eigen plannen voor vandaag over
en laat je leiden door het werk van de Geest.

**Open onze ogen en onze harten, Heer,
voor uw Woord en waarheid.**

HET KORTE BIJBELGEDEELTE DAT GEKOZEN IS
VOOR DE OVERDENKING VAN VANDAAG WORDT
VOORGELEZEN DOOR EEN VAN DE DEELNEMERS.
ER VOLGT EEN MOMENT VAN STILTE VOOR REFLECTIE.

Mogen deze woorden van God ieder van ons
overtuigen, prikkelen en troosten,
en ons zo geven wat wij nodig hebben
in onze levens en onze keuzes vandaag.

Vorm ons ook op dit moment, Heer.

Bereid ons lichaam voor op het werk dat ons wacht.

**Geef ons de kracht en de gezondheid
om het goed af te ronden.**

Bereid ons verstand voor op de taken van vandaag.

Geef ons helderheid, creativiteit en wijsheid.

Bereid ons hart voor op het verdriet en de vreugde,

de successen en de teleurstellingen

die wij zullen meemaken, zodat elke situatie

ons alleen maar dichterbij U zal brengen.

Laat onze woorden, onze keuzes

en onze daden vandaag

een waarachtig offer van aanbidding zijn.

Nu dan, geliefde kinderen van God,

stap deze nieuwe dag in

die Hij gegeven heeft

en ga de uren van de dag door

met de vrede en de genade

en de liefde van jullie Heer.

Leid ons vandaag, Heer Christus,

zodat we onze weg mogen gaan

in het licht van de hoop

op onze toekomstige verlossing.

Amen.

EEN LITURGIE VOOR

de uren:
middag

Christus, U die onze rust bent,

wij nemen een pauze van ons werk

om te bedenken waarom we eigenlijk werken.

Wij werken, Heer,

omdat U ons uw schepping hebt toevertrouwd

en aan ieder van ons gaven hebt toebedeeld

voor het welzijn van allen.

Zegen het werk van onze handen,

ons verstand en ons hart, God,

zodat wij vrucht mogen dragen voor uw grote plan.

**Laat ons werk vandaag in de eerste plaats
gedaan worden om U te dienen, zodat het
vrucht mag dragen voor de eeuwigheid.**

Aanvaard het offer van ons werk, Heer,

Amen.

Als ons hart vandaag al verleid werd
om dingen te geloven over onszelf of anderen
zonder rekening te houden met uw schepping,
uw barmhartigheid, uw offer, uw genade,
uw vergeving, uw verlossing
en uw onwankelbare liefde, God,
**herinner ons dan opnieuw aan deze waarheden
en geef ons genoeg geloof om ze te beamen
en voldoende hoop om ervoor te kiezen
ze keer op keer te omarmen.**

Als wij vandaag afgedwaald zijn van de plaats
waar wij rusten in uw genade –
afgedwaald door schaamte, fouten,
ijdelheid, trots of liefde voor de lof
van mensen – grijp dan in, heilige Geest!

**Openbaar onze fouten, overtuig ons geweten
en breng ons snel tot inkeer.**

**Wakker onze verlangens aan en richt ze weer
op de enige die onze liefde waard is, Christus,
want Hij alleen heeft woorden van eeuwig leven.**

Laten wij nu nadenken over die woorden.

**Vorm onze gedachten, Heer, door uw waarheid
en vorm ons hart door uw liefde.**

TOON UW DADEN AAN UW

DIENAREN,

MAAK UW GLORIE BEKEND

AAN HUN KINDEREN.

LAAT ONS UW GENADE

ZIEN, HEER, ONZE GOD.

BEVESTIG HET WERK VAN

ONZE HANDEN,

HET WERK VAN ONZE

HANDEN, BEVESTIG DAT.

PSALM 90:16-17

HET KORTE BIJBELGEDEELTE DAT GEKOZEN IS
 VOOR DE OVERDENKING VAN VANDAAG WORDT
 VOORGELEZEN DOOR EEN VAN DE DEELNEMERS.
 ER VOLGT EEN MOMENT VAN STILTE VOOR REFLECTIE.

Geef ons genoeg kracht en genade, God,
 voor de rest van de dag, zodat wij nederig uw wil
 gehoorzamen, ontvankelijk zijn voor de stem van uw
 Geest en met vreugde uitzien naar de komst van uw
 koninkrijk.

**Laat het licht van die eeuwige stad, Heer, ons hart,
 ons pad en onze blik de komende uren verlichten.**

Amen.

EEN LITURGIE VOOR
 de uren:
 avond

Aan het einde van deze dag zoeken wij U,
 koning van hemel en aarde.

**U hebt ons bewaard
 door de uren van de dag heen.**

Geef ons raad, troost ons
 en bedek ons met uw vleugels
 in het donker van de nacht.

Amen.

Op dit moment danken wij God
 voor alle zegeningen van de afgelopen dag.
**Wij prijzen U, Vader, dat U voorzien hebt
 in voedsel, onderdak en gezelschap
 en voor alle andere blijken van genade
 die wij hebben gekregen van U.**
Geef dat ons hart zulke geschenken altijd

**met oprechte nederigheid en dankbaarheid
uit uw hand ontvangt.**

Amen.

Laten wij ons hart nu gereed maken om te belijden op welke manieren onze liefde vandaag tekortschoot.

ER VOLGT EEN MOMENT VAN STILTE VOOR REFLECTIE.

Heilige Geest, overtuig ons van onze zonden,
zodat wij ons oprecht zullen bekeren.

**Het was ons verlangen U vandaag trouw te dienen,
God, maar wij zijn opnieuw tekortgeschoten in
onze gedachten, plannen, daden en woorden.**

We zijn soms harteloos geweest.

**We maakten keuzes die niet leidden tot onze eigen
groei en ook niet tot uw eer en glorie.**

**Vergeef ons, koning, voor het verraad dat wij heb-
ben gepleegd, bewust of onbewust.**

**Vergeef ons voor de schade die wij hebben aange-
richt en voor het goede dat we vandaag hebben
nagelaten.**

**Vergeef ons de hardheid van ons hart en onze ego-
istische impulsen, neigingen en verlangens, waar-
door we ieder moment uw redding nodig hebben.**

Vol genade aanvaardt Hij jullie berouw!

God, ontferm U over ons, zondaren!

Wees blij, jullie die bij zijn naam genoemd zijn,
want zijn genade is jullie al gegeven!

Wij danken U, God!

Laat het geschenk van zijn vergeving,

DE HEER HEB IK LIEF,
 HIJ HOORT MIJN STEM,
 MIJN SMEKEN,
 HIJ LUISTERT NAAR MIJ,
 IK ROEP HEM AAN,
 MIJN LEVEN LANG.
 PSALM 116:1-2

dat altijd klaarstaat voor al zijn kinderen, krachtig in ons werken en ons veranderen naar het beeld van de Zoon, Christus, zodat wij onze koning trouw zullen dienen. **Laat ons onvermogen om U volmaakt lief te hebben ons dagelijks in de armen van Christus drijven, waar wij zo'n enorme liefde en onverdiende genade ontvangen dat er diep in ons een nieuwe en grotere liefde groeit voor U en een nieuw en sterker verlangen om te doen wat U vreugde geeft. Gebruik zo zelfs ons zwakheden voor uw heerlijkheid.**

Hoor nu deze genadige woorden, kinderen van God: al de zonden waarover jullie echt berouw hebben, zijn jullie voor eeuwig vergeven. Hij zal ze zich nooit meer herinneren! Jullie zijn vrij om Hem lief te hebben en Hem te dienen in de blijde zekerheid dat zijn genade altijd groter zal zijn dan jullie falen. **Dank U, Christus, voor dit geweldige geschenk!** Amen.

Heer, wij rusten nu in de zekere belofte van uw liefde, waardoor wij zijn aangenomen als uw zonen en dochters. Wij voelen ons veilig in uw heilige aanwezigheid en brengen vanavond al onze lasten en vragen bij U. **Vader in de hemel, hoor ons gebed.**

DEELNEMERS KUNNEN NU OM SPECIFIEKE DINGEN VRAGEN, STIL OF HARDOP.

Wij danken U, Heer, dat U altijd luistert naar de stem van uw kinderen.

Verdiep nu onze kennis van U
en onze liefde voor uw waarheid.

Open ons hart om uw woorden te ontvangen.

HET KORTE BIJBELGEDEELTE DAT GEKOZEN IS
VOOR DE OVERDENKING VAN DE DAG WORDT
VOORGELEZEN DOOR EEN VAN DE DEELNEMERS.
ER VOLGT EEN MOMENT VAN STILTE VOOR
REFLECTIE.

Als jullie naar bed gaan, kinderen van God,
overdenk dan zijn woorden
en rust in de vredige zekerheid van de liefde
die Hij jullie in Christus heeft geschonken.
Ontvang vannacht de troost van de Geest,
die altijd bij ons is en in ons midden woont
en die ons leidt naar onze verlossing, wanneer wij
in lichaam en ziel, en de hele schepping met ons,
vernieuwd zullen worden.

**Wij prijzen U, God, voor de geheimen
die U ons nog gaat openbaren.**

Ja, er komt een tijd dat we eindelijk
bevrijd zullen zijn van alle zonde,
bevrijd om voor eeuwig te leven
in de glorierijke vrijheid, kennis,
schoonheid en volmaaktheid
waartoe we altijd al bestemd waren.

**Laat ook nu, Heer,
in het donker van de nacht,
ons leven oplichten door de verwachting
van die komende heerlijkheid.**

Amen.

Ieder moment heilig biedt gebeden en liturgieën voor de gewone gebeurtenissen uit het dagelijks leven, zoals feest vieren met vrienden, de was doen, klussen, op reis gaan en luiers verschonen. Maar ook voor meer bijzondere momenten, zoals een verjaardag, een verhuizing en een bruiloft.

Deze gebeden helpen je erbij stil te staan dat je leven een heilig doel heeft, vooral wanneer je het te druk hebt om je daarvan bewust te zijn. Daarnaast moedigen de teksten je aan God op ieder moment bij je leven te betrekken. De gebeden en liturgieën kunnen ook in groeps- of gezinsverband gelezen worden.

.....

*'God kun je vinden in alle dingen.
Hij is mensen steeds nabij. Dit boek geeft daar woorden
aan, en wel in gebedsvorm. Wat een rijkdom.'*

– NIKOLAAS SINTOBIN

*'De creatieve taal helpt om met nieuwe ogen te kijken naar alles
wat er in het leven kan gebeuren. Wat een prachtig boek!'*

– GERTINE BLOM

ISBN 9789043539319 | NUR 707



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT