

Bijlage 2 voor oktober 2025_ 5 Gebedsmoment

5.1 Lied Toon Hermans, Ik heb het leven lief

Te beluisteren op [Toon Hermans - One Man Show 1980 - Ik heb het leven lief - YouTube](#) Je kan het lied na ruim 2 ½ best uitschakelen.

<https://www.youtube.com/watch?v=kt9IDVE0Z1g&t=153s>

5. 2 We beluisteren Mt. 6, 24 v. uit de Bergrede

Daarom zeg Ik jullie: maak je geen zorgen over jezelf en over wat je zult eten of drinken, noch over je lichaam en over wat je zult aantrekken. Is het leven niet meer dan voedsel en het lichaam niet meer dan kleding? ²⁶Kijk naar de vogels in de lucht: ze zaaien niet en oogsten niet en vullen geen voorraadschuren, het is jullie hemelse Vader die ze voedt. Zijn jullie niet meer waard dan zij? ²⁷Wie van jullie kan door zich zorgen te maken ook maar één el aan zijn levensduur toevoegen? ²⁸En wat maken jullie je zorgen over kleding? Kijk eens naar de lelies, kijk hoe ze groeien in het veld. Ze werken niet en weven niet. ²⁹Ik zeg jullie: zelfs Salomo ging in al zijn luister niet gekleed als een van hen. ³⁰Als God het groen dat vandaag nog op het veld staat en morgen in de oven gegooid wordt al met zo veel zorg kleedt, met hoeveel meer zorg zal hij jullie dan niet kleden, kleingelovigen? ³¹Vraag je dus niet bezorgd af: “Wat zullen we eten?” of: “Wat zullen we drinken?” of: “Waarmee zullen we ons kleden?” – ³²dat zijn allemaal dingen die de heidenen najagen. Jullie hemelse Vader weet wel dat jullie dat alles nodig hebben. ³³Zoek liever eerst het koninkrijk van God en zijn gerechtigheid, dan zullen al die andere dingen je erbij gegeven worden. ³⁴Maak je dus geen zorgen voor de dag van morgen, want de dag van morgen zorgt wel voor zichzelf. Elke dag heeft genoeg aan zijn eigen last.

5.3 Korte overweging

Dit stukje Bijbel over de onbezorgdheid kan als een zomerse windvlaag ons door allerlei bezorgdheden en kleine angsten geplaagde leven binnenwaaien. Bezorgdheid om te kort te komen, maar ook angst om te kort te schieten. Krijg ik wel genoeg of presteer ik wel genoeg? Stel ik wel wat voor, tel ik wel mee? Wat zal er van mij terecht komen – of van mijn kinderen? Duizend grote en kleine zorgen kunnen ons kwelen en plagen en ons leven verpieteren en versomberen

5.4 Voorbeden (kunnen afwisselend gebeden worden) – wat stilte tussenin

Vertrouwend op God bidden wij voor wat ons ter harte gaat.

- Leer mij bij mezelf en bij anderen moeilijke situaties en onvoorziene omstandigheden op een realistische wijze in te schatten en te aanvaarden
- Leer mij met mededogen en mildheid mezelf en anderen zo te bekijken dat de spanning en de stress een bron van levenskracht wordt en niet van verlamming.
- Leer mij vergeving naar mezelf en naar anderen toe als een positieve ingesteldheid in te schatten waardoor nieuwe energie vrij komt om meer onbezorgd in het leven te staan.
- Leer mij dankbaarheid als een vanzelfsprekende levenshouding aannemen waardoor de kleine goedheid tot hefboom wordt van grootse dingen.

Afsluitend gebed

God van het leven,
maak ons duidelijk wat veranderbaar is
en wat moeilijk te veranderen zal zijn.
Geef ons vooral het klare inzicht tussen deze beide.
Dan mogen wij ongestrest en vertrouwwol
met krachtige adem onze levensweg vervolgen. Amen.