

14<sup>e</sup> zondag door het jaar

4-5 juli 2026

—  
decanaat Ieper - Poperinge

**Als aperitief: YMCA – Village People (1978)**

[https://www.youtube.com/watch?v=CS900S5w2k&list=RDCS900S5w2k&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=CS900S5w2k&list=RDCS900S5w2k&start_radio=1)

Young man, there's no need to feel down.  
I said, young man, pick yourself off the ground.  
I said, young man, 'cause you're in a new town  
There's no need to be unhappy.

Young man, there's a place you can go.  
I said, young man,  
when you're short on your dough.  
You can stay there, and I'm sure you will find  
Many ways to have a good time.

**It's fun to stay at the Y-M-C-A.**  
**It's fun to stay at the Y-M-C-A.**  
**They have everything for you men to enjoy,**  
**You can hang out with all the boys ...**  
**It's fun to stay at the Y-M-C-A.**  
**It's fun to stay at the Y-M-C-A.**  
**You can get yourself clean,**  
**you can have a good meal,**  
**You can do what about you feel ...**

Young man, are you listening to me?  
I said, young man, what do you want to be?  
I said, young man,  
you can make real your dreams.  
But you got to know this one thing!

No man does it all by himself.  
I said, young man, put your pride on the shelf,  
And just go there, to the y.m.c.a.  
I'm sure they can help you today.

**It's fun to stay at the Y-M-C-A...**

Young man, I was once in your shoes.  
I said, I was down and out with the blues.  
I felt no man cared if I were alive.  
I felt the whole world was so tight ...

That's when someone came up to me,  
And said, young man, take a walk up the street.  
There's a place there called the y.m.c.a.  
They can start you back on your way.

**It's fun to stay at the Y-M-C-A...**

Young man, there's no need to feel down.  
Young man, get yourself off the ground.  
Y-M-C-A ... you'll find it at the Y-M-C-A.  
Young man, are you listening to me?  
Young man, what do you wanna be?

Jongeman, je hoeft je niet rot te voelen.  
Ik zei, jongeman, krabbel overeind.  
Ik zei, jongeman, want je bent in een nieuwe stad.  
Je hoeft niet ongelukkig te zijn.

Jongeman, er is een plek waar je heen kunt.  
Ik zei, jongeman, als je krap bij kas zit.  
Je kunt daar blijven, en ik weet zeker dat je er  
veel manieren vindt om je te vermaken.

Het is leuk om in de YMCA te verblijven.  
Het is leuk om in de YMCA te verblijven.  
Ze hebben alles voor jullie mannen  
om van te genieten.  
Je kunt met alle jongens rondhangen...  
Het is leuk om in de YMCA te verblijven.  
Het is leuk om in de YMCA te verblijven.  
Je kunt jezelf opfrissen,  
je kunt lekker eten,  
je kunt doen waar je zin in hebt...

Jongeman, luister je naar me?  
Ik zei: jongeman, wat wil je worden?  
Ik zei: jongeman, je kunt je dromen waarmaken.  
Maar je moet dit wel weten!

Niemand doet het helemaal alleen.  
Ik zei: jongeman, zet je trots opzij,  
en ga gewoon naar de YMCA.  
Ik weet zeker dat ze je daar vandaag nog kunnen  
helpen.

Het is leuk om in de YMCA te verblijven...

Jongeman, ik heb ooit in jouw schoenen gestaan.  
Ik zei: ik zat helemaal aan de grond.  
Ik had het gevoel dat niemand om me gaf.  
Ik had het gevoel dat de hele wereld zo benauwd was...

Toen kwam er iemand naar me toe,  
en zei: jongeman, ga de straat op.  
Daar is een plek die de YMCA heet.  
Zij kunnen je weer op weg helpen.

Het is leuk om in de YMCA te verblijven...

Jongeman, je hoeft je niet rot te voelen.  
Jongeman, kom overeind.  
YMCA... je vindt het bij de YMCA.  
Jongeman, luister je wel naar me?  
Jongeman, wat wil je worden?

*Het overlijden (30-06) van **Victor Willis**, de frontman van de discogroep **Village People** voert ons terug naar 1978 waar de groep een monsterhit had met **YMCA**. Een nummer dat je toen overal hoorde en iedereen meezong. In de jeugdbeweging probeerden we de choreografie na te doen... YMCA een plaats waar je rust kunt vinden en op krachten kunt komen, wanneer je zoals in het evangelie van dit weekend 'onder lasten gebukt gaat'. In onze jeugdige onschuld wisten we toen niet welke ondertoon in het lied zat ...*

## **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 vreedstichters 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):**

Serotonine en oxytocine, dat zijn de stoffen die ons hier nu samenbrengen. Althans volgens de wetenschap, want die beweert dat het onze hersenen zijn die geloven. Tijdens een viering produceren onze hersenen veel meer serotonine en oxytocine dan anders. Beide stoffen hebben een positieve werking: de ene stof ontstaat door een gevoel van gelijkheid, want voor God is iedereen gelijk, de andere zorgt ervoor dat we met anderen kunnen meevoelen, en ze versterkt het gevoel van vertrouwen en samenhang. Is dat niet mooi? Geloof als een scheikundig proces in onze hersenen en een opstoot van positieve hormonen. Wat kan het leven eenvoudig zijn, en wat is de wetenschap een leuk ding. Nee, ik lach er niet mee, want het vertrekpunt van de wetenschap is dat geloof een product is van onze hersenen. Het is dus niet iets van en voor arme sukkels die niet beter weten, en het is ook geen gevolg van onze overspannen verbeelding, nee, het is een product van ons verstand. Het is ons verstand dat zegt dat we ons niet moeten neerleggen bij de eindigheid van ons bestaan, en dat we er in dit leven niet alleen voorstaan. Het is ons verstand dat ons naar Jezus doet luisteren en ons laat meegaan in zijn verhaal over God, die een goede vader en moeder voor ons is. Het is ons verstand dat zegt dat we ons als mens best spiegelen aan Jezus' woorden en levensstijl. Merkwaardig dan toch dat vandaag zoveel verstandige mensen zich van Hem afkeren en zeggen dat God overbodig is, en onbestaand. Wellicht denken ze dat het menselijk verstand het hoogste is wat er kan bestaan. In het evangelie dat we zojuist hoorden, lijkt Jezus zich precies tot die mensen te richten, want Hij prijst zijn hemelse Vader omdat Hij deze dingen verborgen heeft gehouden voor wijzen en verstandigen, maar ze aan kinderen heeft geopenbaard. En net die wijzen en verstandigen, dat zijn diegenen die zichzelf als begin- en eindpunt van het leven beschouwen. Het is dus normaal dat zij Jezus afwijzen. Vandaag maken we zo'n afwijzing meer mee dan ooit tevoren mee. Meer en meer mensen lijken zich af te keren van Jezus

en zijn boodschap, en de afkeer van de Kerk door de schandalen, heeft dat proces alleen maar versneld.

Het is in dat groeiende ongeloof dat Jezus uitnodigt: 'Kom allen naar Mij toe die afgemat en belast zijn, en Ik zal u rust geven.' Afgemat, belast: we kennen dat. Afgemat door de eisen van het leven, belast door ziekte, ruzie, tegenslag, dood. Kom maar af, zegt Jezus, en je zult rust vinden voor uw ziel. De rust van de liefde en de vrede. Want Hij is zachtmoedig en eenvoudig van hart. Hij is geen heerser of scherprechter op een vlamvend paard, integendeel, nederig rijdt Hij op een ezel, aldus de profeet Zacharias in de eerste lezing. En Hij kondigt de vrede af: vrede in ons hart, vrede met onszelf, vrede onder elkaar. Vrede voor iedereen. 'Neem mijn juk op en kom bij Mij in de leer', zegt Hij nog, 'want mijn juk is zacht en mijn last is licht.'

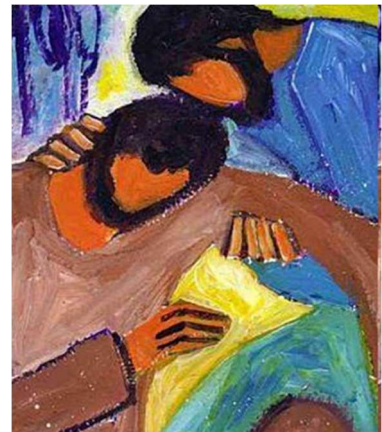
Lieve mensen, het juk van Jezus is het juk van de liefde, de vrede, de dienstbaarheid, de vriendschap met God en met elkaar. Wie wil er daar nu niet voor gaan? Weet je, ik vind dit een heel aangename en heel aantrekkelijke boodschap op deze eerste zondag van de zomervakantie. Want vakantie is een tijd van trager leven, van onthaasten, van meer genieten van de kleine dingen van het leven. Meer genieten ook van elkaar, en vooral: meer tijd hebben voor elkaar. En als we dan elkaar benaderen met liefde, vrede, dienstbaarheid en vriendschap, dan kan onze vakantie al niet meer stuk. Ik wens ons allen het zachte juk en de lichte last van Jezus toe. Amen.

(Miguel Dehondt)

-----  
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 lichte last**

Jezus laat zich aan ons zien  
als een echte mensenkenner.  
Hij stelt wel hoge eisen aan mensen,  
maar overvraagt hen niet.  
Hij eist niet het onmogelijke,  
maar Hij daagt uit tot het haalbare.  
Zijn last is niet te zwaar,  
temeer daar Hij vraagt  
hem samen in solidariteit te dragen.  
Zijn enige gebod van de liefde



kan Hij niemand afdwingen.  
Daarom bevestigt Hij mensen  
en zet hen in de goede richting.  
Bij Hem geen muggenzifterij,  
geen onnodige lasten.  
Jezus geeft mensen ruimte:  
ruimte om te leven,  
ruimte om zichzelf te zijn.  
Hij geeft aan  
dat liefde alleen richting en zin kan geven  
aan het leven van een mens.  
Liefde geeft kracht en energie,  
zodat mensen boven zichzelf  
worden opgetild.  
Met liefde als krachtbron  
is niets te zwaar of te moeilijk.  
Liefde geeft vleugels aan het leven.

(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:

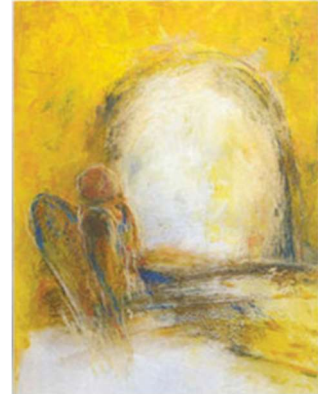


## INSTELLINGSVERHAAL

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**



## **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'.

-----

Ik heb nog nooit een foto van Jezus gezien,  
ik weet niet hoe Hij eruit zag  
of welke kleren Hij droeg.  
Ik weet niet hoe zijn stem klonk,  
wel de woorden die Hij sprak.

Ik weet niet hoe Hij liep,  
wel met wie en naar wie Hij ging.  
Ik weet niet welke kleur zijn ogen hadden,  
maar wel hoe Hij naar mensen keek.

Ik weet niet of Hij een sterk hart had,  
wel dat hij een groot hart had,  
vooral voor wie niet meetelde  
Ik ken zijn karakter niet,

wel dat kinderen en eenvoudige mensen  
Hem graag mochten  
en dat arme mensen  
zich bij Hem thuis voelden,  
dat Hij niet snel oordeelde  
maar vergevingsgezind was.

Ik weet dat Hij mild was voor mensen  
maar ook streng kon zijn  
voor wie vol was van zichzelf  
en niet openstond voor Gods woord.

Ik weet eigenlijk veel meer dan ik dacht.

