

A woman with short, curly brown hair is sitting cross-legged on a patterned rug, meditating with her eyes closed and hands resting on her knees in a mudra. She is wearing a dark purple sweater and light-colored pants. To her left, a long-haired tabby cat sits upright, also with its eyes closed. They are positioned in front of a large window with floral curtains tied back, through which bright sunlight filters, creating a warm, golden glow. A potted plant is on the left, and a small table with a vase of flowers is on the right. The overall atmosphere is peaceful and cozy.

VIERING
— — — — —
VREUGDE



JE EIGEN HUISKAMERKERKJE

Viering: Vreugde

Voorbereiding

Steek, als je wilt, een kaars aan.

Zet eventueel een bloem op tafel.

Zoek vooraf het lied

 *Taizé: Ubi caritas*

op, bijvoorbeeld op YouTube. Zet het klaar bij het begin en zorg dat eventuele reclame al voorbij is. Leg ook de liedtekst klaar.

Lees de teksten die met een boekje:  zijn aangegeven rustig voor. Ben je met meerdere mensen, dan kun je als je wilt om de beurt een gedeelte lezen.

Als je alleen bent, lees je de teksten voor jezelf.

Stilte

 Neem nu de tijd om stil te worden.

Laat de drukte van de dag langzaam los. Er hoeft niets.

Adem rustig in en uit en wees eenvoudig aanwezig.

Richt je aandacht op God.

Je hoeft daarbij niets bijzonders te ervaren. Word eenvoudig een moment stil en stel je open voor Gods aanwezigheid. Je hoeft niet precies te weten wie God voor jou is. Je vindt daarin je eigen weg wel.

Ontvang deze tijd als een geschenk.

Blijf enkele minuten in deze stilte.



Opening

Allen

In de naam van Christus. Amen.

Of:

In de naam van de Vader, van de Zoon en van de Heilige Geest. Amen.

(Maak als je wilt hierbij het kruisteken).

Laat de woorden rustig op je inwerken. Precies begrijpen hoeft niet, daar gaat het niet om.



Om stil te worden

Laten wij bidden.



Christus, Licht van de wereld,

wij komen tot U zoals wij zijn.

Met alles wat ons bezighoudt,

met vreugde en verdriet,

met rust en onrust.

Neem weg wat ons van U gescheiden houdt.

Zuiver ons hart,

open onze ogen,

maak ons ontvankelijk voor uw aanwezigheid.

Allen: Amen.



Blijf nog een ogenblik stil.

Gebeden



Voor de wereld



Laten wij bidden voor de wereld waarin wij leven.

Voor vrede, gerechtigheid, liefde en wijsheid.

Allen

Heer Christus, hoor ons gebed. Amen.



Bij leed



Laten wij bidden voor allen die lijden,
en voor allen die lijden veroorzaken.

Dat wie gebukt gaan onder pijn
kracht en troost mogen ontvangen.

En dat wie anderen kwetsen,
de weg terug mogen vinden
naar het Licht, naar liefde en naar vrede.

Allen

Heer Christus, hoor ons gebed. Amen.



In het bijzonder

Is er iemand of iets waarvoor wij vandaag in het bijzonder willen bidden?

Voorbeelden:



Wij bidden voor <naam>.



Wij bidden om kracht / steun / vrede / beterschap voor <naam>.



Wij bidden voor <groep>.



Wij bidden voor allen die geraakt zijn door <situatie>.



Wij danken voor <situatie>.

Allen

Heer Christus, hoor ons gebed. Amen.

Voor onze groei

 Laten wij bidden
dat wij mogen groeien
in geloof,
hoop
en liefde.

Dat wij dragers mogen zijn
van Gods vrede in de wereld.

Allen

Heer Christus, hoor ons gebed. Amen.

Onze Vader

Allen

 Onze Vader, Die in de hemelen zijt,

Uw Naam worde geheiligd,

uw Koninkrijk kome.

Uw wil geschiede, zowel in de hemel als ook op de aarde.

Geef ons heden ons dagelijks brood.

En vergeef ons onze schulden, zoals ook wij vergeven onze schuldenaren.

En leid ons bij verzoeken en bij het omgaan met het kwaad.

Want van U is het Koninkrijk en de Kracht en de Heerlijkheid, in alle
eeuwigheid.

Amen.

Lezing

We zullen lezen:

Johannes 15:9-12

Zoals de Vader Mij heeft liefgehad, zo heb ook Ik u liefgehad.

Blijf in Mijn liefde.

Als gij Mijn geboden onderhoudt, zult gij in Mijn liefde blijven, gelijk Ik, die de geboden van mijn Vader heb onderhouden, in Zijn liefde blijf.

Dit zeg Ik u, opdat Mijn vreugde in u moge zijn en uw vreugde volkomen moge worden.

Dit is Mijn gebod, dat gij elkaar liefhebt, zoals Ik u heb liefgehad.

Filippenzen 4:4

Verblijd u altijd in de Heer; ik herhaal het: verblijd u.

Psalm 16:11

U wijst mij de weg ten leven; overvloed van vreugde is bij Uw aangezicht, liefelijkheid is in Uw rechterhand, voor altijd.



Overweging

Lieve vrienden,

De drie lezingen van vandaag vormen samen een mooie weg.

Ze beginnen bij de bron. Jezus zegt: 'Blijf in Mijn liefde.' Dat is het uitgangspunt. Niet eerst presteren, niet eerst bewijzen dat je goed genoeg bent, maar wonen in een liefde die er al is.

Maar hoe doe je dat: blijven in die liefde?

Misschien begint het eenvoudiger dan het klinkt. Door af en toe stil te worden. Door je aandacht weer op Christus te richten. Door een gebed, een paar woorden uit het Evangelie, een kaars die je aansteekt. Of alleen door weer even te beseffen: ik hoef niet alles zelf te dragen.

We kunnen ons steeds opnieuw openen voor die liefde, ook als we haar op dat moment niet duidelijk voelen. Dan spreekt Jezus over Zijn geboden. Dat woord kan streng klinken, alsof het vooral om regels gaat. Maar direct daarna legt Jezus Zelf uit: 'Dit is Mijn gebod, dat gij elkaar liefhebt, zoals Ik u heb liefgehad.'

Zijn gebod is uiteindelijk een uitnodiging om de liefde die wij ontvangen, ook door te geven. Liefde is zo gezien niet alleen een gevoel. Het is een manier van leven. Steeds opnieuw kiezen voor wat verbindt, geneest en leven geeft. Ook als dat ongemakkelijk is.

Van daaruit komt de tweede stap: 'Opdat Mijn vreugde in u moge zijn.'

Die vreugde is iets anders dan voortdurend gelukkig zijn. We hoeven verdriet, verlies en pijn niet te ontkennen. Er zijn tijden waarin vreugde ver weg kan lijken.

Maar ook midden in een onrustig leven kunnen er momenten zijn waarop de onrust niet alles bepaalt. Misschien ontstaat er, al is het maar even, ruimte voor stilte, voor verwondering, of voor het vermoeden van een aanwezigheid die groter is dan wijzelf. En soms kan juist daar iets van rust, levendigheid of vreugde oplichten.

Wanneer je ineens ziet hoe ongelooflijk mooi het leven kan zijn. Een bloem tussen de stoeptegels. Een baby die je aankijkt. Een vlinder die voorbij fladdert. Zonlicht door de bomen.

Die vreugde hoeft niet altijd stil te zijn. Soms is zij juist uitbundig. Iemand die onbedaarlijk moet lachen.

Op zulke momenten kan het gewone bijna wonderlijk worden. Niet omdat het leven alleen maar mooi is, maar omdat er, midden in alles wat kwetsbaar en moeilijk is, ook zoveel te bewonderen en te vieren valt.

Wie zich steeds weer opent voor Gods liefde, kan ontvankelijker worden voor zulke momenten. Niet als vlucht uit de werkelijkheid, maar juist als een diepere manier om erin aanwezig te zijn.

Paulus sluit daarbij aan met: 'Verblijd u altijd in de Heer.'

Niet: verblijd je altijd over alles wat gebeurt. Daarvoor kan het leven veel te pijnlijk en ingewikkeld zijn. Maar misschien klinkt hierin de uitnodiging om onze vreugde niet alleen te laten afhangen van onze omstandigheden. Om haar ook te zoeken in wat groter is dan wijzelf, in wat boven ons eigen leven uitgaat en het tegelijk draagt.

En ten slotte klinkt de psalm: 'U wijst mij de weg ten leven; overvloed van vreugde is bij Uw aangezicht.'

Misschien hoeven we die vreugde niet te maken of na te jagen. We kunnen ruimte voor haar scheppen. Door stil te worden. Door onze aandacht te richten op Christus. Door liefde daadwerkelijk te leven. Door opmerkzaam te blijven voor wat mooi en levend is.

Jezus spreekt over blijven in Zijn liefde en die liefde doorgeven. Paulus spreekt over de vreugde die haar bron vindt in de Heer. En de psalm spreekt over een weg ten leven.

Misschien horen die drie wel bij elkaar. Wanneer liefde werkelijk iets van ons leven gaat vormen, kan er ruimte komen voor vreugde — soms stil en diep, soms zomaar uitbundig. En die vreugde blijft niet alleen iets van onszelf. Zij kan zichtbaar worden in hoe we naar een ander kijken, in wat we doen, in de aandacht die we geven, in wat we mooi maken en heel proberen te houden.

Zo kan iets van wat wij ontvangen ook weer de wereld in stromen. Misschien wordt de wereld daar niet ineens een andere wereld van. Maar wel, hier en daar, een beetje lichter, liefdevoller, mooier en vreugdevoller.

Amen.



Woorden van vertrouwen

Allen:

Wij vertrouwen dat ieder mens gedragen wordt door een liefde die groter is dan wijzelf,

en dat geen leven voor God verloren gaat.

Wij vertrouwen ons toe aan Christus

en gaan Zijn weg van waarheid, liefde, vrijheid en nieuw leven.

Wij openen ons voor Gods aanwezigheid in stilte en gebed,

in onze medemens en in de wereld om ons heen,

in alles wat waar, goed en levensgevend is.

Zo zoeken wij onze weg,

in vrijheid en verbondenheid,

vertrouwend op het Licht dat ons thuisbrengt.

Amen.

Lied

Zing (mee met Youtube):

🎵 *Taizé: Ubi caritas*



Gebed voor deze viering

Laten wij bidden.



Heer Christus,

U nodigt ons uit om te blijven in Uw liefde.

Leer ons steeds opnieuw terug te keren naar die plaats van rust, ook wanneer wij ons zorgen maken, verdriet kennen of de weg even niet zien.

Schenk ons de vreugde waarover U spreekt: de vreugde om te leven, om lief te hebben, om te genieten van wat mooi is en om ook in moeilijke tijden op U te blijven vertrouwen.

Open onze ogen voor het goede dat U ons vandaag geeft. Leer ons dankbaar te leven, Uw liefde door te geven en met een open hart onze weg te gaan.

Laat Uw vreugde in ons zijn, en mogen wij ook voor anderen iets van Uw licht uitstralen.

Allen: Amen.

Stilte



Blijf enkele minuten stil.



Slotgebed

Laten wij bidden.



Heer Christus,

wij vertrouwen ons aan U toe.

Verenig ons met U

en verenig U met ons.

Dat Uw liefde ons hart vervult,

en ons leven

steeds meer één wordt met het Uwe.

Dat Uw leven

ons leven wordt.

Moge Uw vrede

in ons wonen.

Dat wij haar bewaren

in ons hart,

haar meedragen

in ons dagelijks leven,

en haar doorgeven

aan ieder die wij ontmoeten.

Moge uw zegen

op ons rusten,

vandaag

en alle dagen.

Dat wij Uw licht

mogen meedragen

in het gewone leven,

en tot zegen zijn

voor allen die wij ontmoeten.

Allen:

In de naam van Christus gaan wij onze weg.

Amen.

Voor de komende week

Misschien is dit een vraag om deze week rustig met je mee te dragen:

Wat brengt deze weg in mij tot leven — en wat brengt zij door mij heen in de wereld?

Misschien meer liefde, meer levendigheid, meer vrede of een diepere vreugde. Niet elke dag, niet op ieder moment, maar in de richting van je leven.

En misschien merk je soms dat iets daarvan vanzelf verder stroomt: in aandacht voor iemand, in mildheid, in moed, in iets moois dat je doet of maakt.

Niet als opdracht, maar als iets om eens op te merken.

Er hoeft geen concreet antwoord te komen.

Neem na deze vraag nog een moment stilte.

Maak er geen zware opdracht van voor jezelf. Kijk gewoon eens wat je opvalt. Richt je, heel eenvoudig, op Christus. Blijf een ogenblik in Zijn liefde. Misschien is dat al genoeg.



Afsluiting



Blijf nog enkele minuten in stilte zitten.

Laat de woorden en de vrede van deze viering rustig in je doorwerken.

Er hoeft niets gezegd te worden.

...

Wanneer de stilte is afgelopen:



Keer dan nu rustig terug naar dit moment.

Voel de grond onder je voeten.

Hoor de geluiden om je heen.

Adem rustig in en uit.

Draag de stilte en de vrede met je mee, het gewone leven in.

En misschien worden de stilte en de vrede, telkens wanneer je hiernaar terugkeert, iets meer een grondtoon in je leven — niet als iets wat je vast hoeft te houden, maar als iets wat je steeds opnieuw kunt hervinden.



Koffie

En dan is er gelegenheid om samen koffie of thee te drinken.



Gespreksvraag voor bij de koffie

Welke zin neem jij vandaag mee naar huis?

Laat iedereen die wil iets zeggen, en laat verschillen gewoon naast elkaar bestaan.

"Verblijd u altijd in de Heer"

Filippenzen 4:4

