

# Liturgiesuggesties

## Open Deur januari 2017

**Viering of kerkdienst met het thema: 'Mystiek'**

**Bijbellezing:** Filippenzen 4:6,7 / Johannes 14:21 / Matteüs 6:31-34  
Sluit aan bij 'De rijkdom van armoede' (Open Deur, p. 10,11)

### **Liederen die hierbij passen:**

Bijna is de dag ten einde (Zingend Geloven 5,69)

Verheugt u allen samen (Zingend Geloven 4,29)

Zoek eerst het Koninkrijk van God (Opwekking; Evangelische Liedbundel 58; Op Toonhoogte 180)

Wees stil voor het aangezicht van God (Op Toonhoogte 178)

Kom o Geest des Heren kom (Nieuw Liedboek 669)

Weest niet bezorgd (Evangelische Liedbundel 59)

Hij die de mussen geeft te eten (Evangelische Liedbundel 157f)

Dat wij volstromen (Verzameld Liedboek 741)

Wij ploegen en wij zaaien (Evangelische Liedbundel 164)

Tel uw zegeningen (Evangelische Liedbundel 327a)

Kleinst denkbare bron (Verzameld Liedboek 577)

U komt mij, lieve God (Tussentijds 156)

Ubi caritas (Tussentijds 162)

### **Activiteit: meditatie**

*Een eenvoudige meditatie voor beginners. Lees zelf ter voorbereiding deze tekst goed door en ervaar hoeveel tijd je zelf nodig zou hebben om elk stukje zelf ook te ervaren. Let bij het voorlezen voor de groep op een goede, geaarde houding. Lees rustig, laat ruime stiltes vallen.*

Ga goed zitten,  
je rug zo recht mogelijk  
je handen ontspannen in je schoot  
voeten naast elkaar, stevig op de grond.  
Sluit je ogen.

Elk gevoel en elke ervaring is helemaal goed.  
Als je onrust voelt, probeer het niet weg te duwen.  
Stoor je niet aan geluiden die je hoort.  
Laat het er gewoon zijn.

Richt je aandacht op de ademhaling zonder dat je daar bewust iets aan verandert.  
Voel hoe je lichaam in- en uitademt,  
hoe de lucht je lichaam instroomt,  
en je lichaam weer verlaat.  
Je hoeft er niets aan te doen,  
je lichaam zorgt helemaal voor zichzelf,  
jij neemt het alleen maar waar.

Blijf rustig ademen  
en stel je nu voor dat in je hoofd een gekleurd balletje rolt.  
Neem het waar:  
Welke kleur heeft het?  
Is het koud of warm?  
Zacht of hard?  
Het balletje rolt in je schedelpan rond.  
Misschien verandert het. Neem het waar en laat het zijn gang gaan.

Het balletje rolt iets naar beneden.  
Langs je ogen,  
je kaakholte, je kaken  
je nekwerfels  
je linker schouder  
door je arm  
en weer terug  
via je rechterschouder  
door je andere arm  
en weer terug.

Het balletje rolt om je hart  
en naar binnen, door je hart.

Het rolt verder naar beneden  
door je buik en je rug  
je billen  
en een voor een door je benen  
en weer terug naar boven

In het midden van je buik  
achter het putje van je navel  
blijft het liggen.

Bekijk het balletje nog één keer  
neem waar  
de kleur  
de temperatuur  
de textuur

En laat het dan verdwijnen in het niets.

Ervaar.  
Laat komen wat er komt.

- ongeveer 1 minuut stilte -

Word je langzaam weer bewust van je lichaam.

Word je bewust van de ruimte waarin je bent,  
de mensen om je heen.

Open je ogen.

Welkom terug.

### **Citaat**

*Hij (God) bemint ons, niet omdat wij goed zijn, maar omdat wij goed worden wanneer Hij ons bemint.*

Thomas Merton

### **Contact**

Iemand belt mij telkens op, zegt niets,  
vaag hoor ik een verre ademtocht,  
het kan de mijne zijn, maar ook die  
van de ander, die hardnekkig zwijgt.  
Ik leg weer op. Ben nu een man  
die vreemde telefoontjes krijgt.

De display toont een nummer  
met de code van een land dat ik niet ken.  
Ik toets terstond, een voicemail klinkt.  
'Hallo met God, Ik ben er niet.  
Laat naam noch boodschap achter,  
Ik bel nooit terug. Leef rustig verder,  
wacht desnoods tot piep, maar zwijg.'

Prompt word ik door de beller toch teruggebeld.  
Weer hoor ik niets, hooguit die vage adem.  
Ik ben de man die stil zijn hartslag telt.

Ooit bel ik Hem terug en zeg dan  
wél iets na de piep. Dat doe ik niet meteen.  
Ik wacht tot ik een geheim nummer krijg.

Die dag is nu, contact is hier. Ik toets  
het nummer in. Krijg geen gehoor. Hij was me  
voor. Hij heeft mijn nummer ingesteld.

Joost Zwagerman

Uit: *Wakend over God*, Hollands Diep, 2016.

### **Zegenbede van Sint Patrick**

De Heer zij vóór u, om u de juiste weg te wijzen.

De Heer zij achter u, om u in de armen te sluiten en om u te beschermen voor gevaar.

De Heer zij onder u, om u op te vangen als u dreigt te vallen.

De Heer zij in u, om u te troosten wanneer u verdriet hebt.

De Heer zij om u heen, als een beschermende muur, als anderen over u heen vallen.

De Heer zij boven u, om u te zegenen.

Zo zegene u de almachtige God,  
vandaag, morgen, en tot in eeuwigheid.

Amen.