

Zeven oefeningen in dagelijkse aanbidding:

1 Groet elke ochtend God als eerste!

(Hier)

Oh Heer! Goedemorgen! Hier ben ik, in een nieuwe dag samen met U! En hier bent U, bij mij, zoals altijd!

(Dank)

Dank U, levende God, voor deze nieuwe kans in de genadige gave van het leven!

(O)

Oh Heer! Ik aanbid U om wie U bent:

- genadig,
- barmhartig,
- rechtvaardig,
- goed,
- heilig,
- vergevingsgezind,
- almachtig
- teder, enz!

2 Bedank bij elke maaltijd God als eerste!

(Hier)

Heer, hier zit ik, aan tafel/op de bank. En hier bent U bij mij!

(Dank)

Dank U, overvloedige God, voor het eten. Dank U voor alles wat U doet groeien d.m.v. zon en regen die U geeft. Dank U voor Uw schepselen, de dieren die ons eten geven en de mensen die ons ervan voorzien. Dank U voor de eeuwige overvloed die U geeft!

(O)

Oh Heer! Wat zorgt U altijd weer goed voor mij!

3 Geef God je eerste reactie op elk plezier!

(Hier)

Heer, hier en nu geeft U mij plezier/vreugde. U bent hier!

(Dank)

Dank U, scheppende en gevende God, voor

(O)

Oh Heer! Wat geeft U veel:

- zonsopgang of zonsondergang
- regenboog
- Uw schepping, de natuur met al zijn seizoenen en de schitterende dieren die we zien
- een vriendelijk woord of een vriendelijke daad van iemand
- de sterrenhemel
- als het eten smaakt, enz!

4 Plan God als eerste in je weekschema!

(Hier)

Heer, hier zit ik voor me met mijn agenda. U bent hier ook en helpt mij met mijn planning. Help me tijd voor U vrij te maken en in te plannen.

(Dank)

Dank U, zorgende God, dat ik gezond ben en naar de kerk kan gaan op zondag. Dank U dat ik altijd tijd voor U kan vinden, ook al is mijn agenda nog zo vol.

(O)

Oh Heer! Wat verlang ik naar meer van Uw liefde, aanwezigheid, kennis en wijsheid!

5 Stel God aan als de belangrijkste opzichter of gebruiker van alles wat je doet!

(Hier)

Heer, overal waar ik ben en alles wat ik daar doe, laat het zijn tot eer van Uw naam. Help me om overal waar ik ben even Uw aangezicht te zoeken. Even zeggen: "hier ben ik en hier bent U. En U te vragen bij mij te zijn en door mij heen te schijnen, zodat de mensen om me heen Uw liefde zullen leren kennen en zien.

(Dank)

Dank U, zegende God, dat ik mag weten dat U altijd bij mij bent, met me meewandelt door mijn leven, mijn verlangens kent en me wilt leiden op de plaatsen waar ik kom.

(O)

Oh Heer! Wat bent U groot en liefdevol! En verlang ik ernaar dat een ieder Uw grootheid en liefde zal zien en leren kennen!

6 Geef God het eerste deel van je inkomen!

(Hier)

Heer, hier zit ik met mijn gedachten over geld. En hier bent U, die mijn gedachten, mijn moeiten, maar ook mijn verlangens kent! Help me om U te geven wat U toekomt! Het eerste deel van mijn inkomen komt U toe, ook al moet ik rondkomen van een uitkering en zijn de kosten van het dagelijkse leven soms hoog en onverwacht.

(Dank)

Dank U, God die voorziet, voor uw zorgen voor mij. Dank U voor mijn inkomen. Dank U voor ons goede sociale stelsel. Dank U dat ik nooit rood sta.

(O)

Oh Heer! Wat bent U ongelooflijk Goed voor mij!

7 Geef God de vreugde van je creativiteit!

(Hier)

Heer, hier ben ik, creatief op een manier die bij mij past. U bent hier ook en geniet ervan als ik mijn talenten tot Uw eer gebruik. En dat wil ik, Heer!

(Dank)

Dank U, creatieve en talenten gevende God, voor alles wat u mij gegeven heeft. Dank U voor muziek, dat ik kan zingen en gitaar spelen. Dank U dat ik van creatieven en knutselen houd En dat ik dat wekelijks mag doen met kinderen, volwassenen en geriatrische ouderen. Dank U voor de kunst om mij heen, de kunst die anderen maken.

(O)

O Heer, wat vind ik het fijn om Uw grootheid en karakter te kunnen laten zien in wat ik creëer en in de muziek die ik maak!