



## Oasemoment 'Dankbaar' Emmaüsparochie - donderdag 23 mei 2024

### Muziek

#### Inleiding - 1

Eén van de dingen die je als kind al snel leerde,  
was 'dank u' zeggen als je een geschenk of een snoepje kreeg.  
'Dank u mijnheer, dank u mevrouw,  
dank u mama, dank u papa.'  
Als je dat niet zei, dan was je ongeleefd.

Als de pakjesdienst ons een onverwacht pakje komt brengen,  
dan is één van de dingen die we ons afvragen:  
aan wie heb ik dit te danken? en ook: waaraan heb ik dit te danken?

Dankbaar zijn:  
het zou vanzelfsprekend moeten zijn.  
Maar kijk:  
als het gaat om het leven zelf,  
dan blijken we te vergeten  
dat ook dat leven zelf één groot geschenk is.  
We hebben de wereld en al het goede van de wereld gekregen,  
zomaar, ongevraagd en onverdiend.  
We krijgen deze dag als een geschenk, als een kans,  
en we vragen ons niet eens af  
van wie we dit alles krijgen.

Alles is ons gegeven. Alles. Ook onze talenten.  
Als je daarover nadenkt,  
dan wordt denken danken.  
Dank u dat ik mag leven.  
En dan wordt danken misschien ook wel:  
beseffen dat jij niet meer recht hebt op dat geschenk dan anderen.  
Dankbaarheid staat aan het begin van rechtvaardigheid.

Laten wij daar vandaag even aan denken.  
En dan danken.

(uit een gebedsviering op <https://www.kuleuven.be/thomas/pastoraal/vieringen>)

### Stilte

#### Inleiding - 2

Honderd keer al mogen wij ons terugtrekken  
in deze zalige oase

om het stil te maken in ons hart  
en, elk voor zich en toch met z'n allen samen,  
tot gebed te komen rond het woord van de heer.  
Wij die deze Oasemomenten  
nu al sinds december 2012 samenstellen,  
zijn daar diep dankbaar voor,  
al was het maar omdat we zoveel keren naëen  
zoveel mensen tot gebed mochten helpen komen,  
niet alleen hier in de kerk,  
maar evengoed ver weg,  
mensen met ons verenigd via e-mail of internet.

We hoorden het al:  
dankbaarheid zou vanzelfsprekend moeten zijn.  
Maar dat is het blijkbaar niét.  
Daarom maken wij er dit hele halfuur graag vrij voor.  
Niet alleen voor die honderd Oasemomenten,  
maar voor al het goede dat wij ontvangen, dag na dag.

### **Korte stilte**

#### **Bezinning**

Als iets de herinnering  
warm kan houden,  
dan is het dankbaarheid.

Dankbaarheid  
doet met een mens  
wat zon en regen  
met de aarde doen.  
Ze geven er groeikracht aan.

Dankbaarheid  
opent de poort  
naar de kleurrijke tuin  
van verbondenheid.

Dankbaarheid  
geeft ogen aan het hart  
en warmte aan de woorden.

Een woord van dank  
kost niets.  
En vooral daarom geeft het  
een gevoel van rijkdom.

(Kris Gelaude)

#### **Stilte**

#### **Bezinning**

Wees dankbaar omdat je niet alles bezit wat je hebben wou.  
Want anders zou er niets meer zijn om naar uit te kijken.

Wees dankbaar dat je niet alles weet.  
Want dit geeft je de kans om bij te leren.

Wees dankbaar voor de moeilijke momenten.  
Want deze momenten bieden je de kans om te groeien.

Wees dankbaar voor je beperkingen.  
Want ze geven je ruimte om te groeien.

Wees dankbaar voor elke nieuwe uitdaging.  
Want iedere uitdaging maakt je sterker.

Wees dankbaar voor je vergissingen.  
Want elke vergissing is tegelijk een waardevolle les.

Wees dankbaar wanneer je je moe en uitgeput voelt.  
Want het betekent dat je je best hebt gedaan.

Wees dankbaar voor je angsten.  
Want ze tonen je de uitdagingen die je kan overwinnen  
om te groeien als persoon.

Het is makkelijk om dankbaar te zijn voor de goede dingen in je leven.  
Maar wie ook dankbaar is voor alle minder goede dingen,  
leeft echt een leven van voldoening.

Vind een manier om dankbaar te zijn voor je problemen  
en je problemen kunnen je grootste zegeningen worden.

(auteur onbekend)

## **Muziek**

### **Gebed**

Heer,  
er zijn van die dagen  
dan voel ik in mijzelf een diepe rust.  
Ik heb dan het gevoel dat ik méér van U krijg  
dan ik mij bewust ben.  
Op die momenten wil ik U dank zeggen.  
Maar hoe doe je dat?  
Een paar woorden die je uitspreekt,  
zoals "Ik dank U, Heer"  
lijken me toch wat weinig.  
Wat doe je als je dankbaar bent?  
Dankbaarheid is veel meer dan  
een paar zinnnetjes.  
Heeft dankbetuiging niet te maken met 'doen'?  
En dat ik op z'n minst moet proberen  
te doen wat U verlangt?  
Heer,  
laat mij U danken in wat ik 'doe'.

(Toon Hermans, *Gebedenboek*)

## **Stilte**

### **Bezinning**

Er zijn inderdaad heel wat dingen

waarover je klagen kan.  
Maar heeft dat klagen ooit iemand uit de nood geholpen?

Klagen verlamt iedere activiteit en iedere vooruitgang.  
De dagen die je vult met klagen  
zijn je slechste dagen.  
Er wordt niets gedaan, je krijgt lood in de benen  
en je vergalt het leven  
van je huisgenoten, vrienden en kennissen.

Zeker, iedere mens heeft zijn zorgen en zijn leed.  
Maar zaag toch niemand de oren ermee af.  
Je medemens is geen klaagmuur!  
Waarom toch altijd dat geklaag over de slechte tijd,  
de slechte mensen, het weer  
en over echte en ingebeelde ziekten.

Er zijn zoveel mooie en goede dingen  
waarvoor we dankbaar moeten zijn  
en waarover we ons samen moeten verheugen.

(naar Phil Bosmans)

## **Stilte**

### **Verhaal**

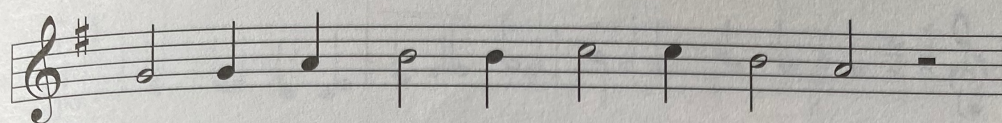
Een meester vroeg aan zijn leerlingen:  
"Welke zijn de zeven wereldwonderen?"  
Ze dachten even aan en noteerden toen:  
"De piramiden in Egypte. De Taj Mahal in India.  
De beelden van het Paaseiland. Het Panamakanaal.  
De Eiffeltoren in Parijs. De Sint-Pietersbasiliek in Rome. De Chinese muur."  
Toen iedereen klaar was, zag de meester  
één leerling met een onbeschreven blad voor zich.  
Hij ging naar haar toe en vroeg:  
"Is het zo moeilijk om je lijst te maken?"  
"Ja, nogal", antwoordde ze,  
"het zijn er zoveel, dat ik moeilijk kiezen kan."  
De meester zei:  
"Zeg maar wat je al hebt, misschien kunnen we je helpen."  
Het meisje twijfelde even, maar zei dan met klare stem:  
"Ik denk dat de zeven wereldwonderen zijn:  
te kunnen zien, te kunnen horen, te kunnen aanraken,  
te kunnen tasten, te kunnen voelen, te kunnen lachen,  
te kunnen liefhebben."

(naar een tekst in *Een parel voor elke dag*, Averbode)

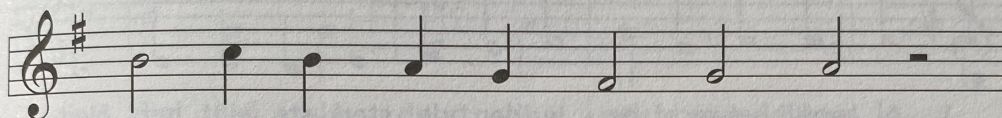
## **Stilte**

### **Lied**

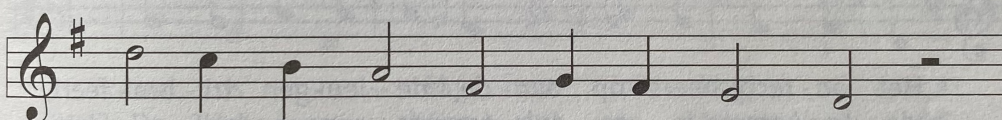
Zingen we samen *Zolang er mensen zijn op aarde.*



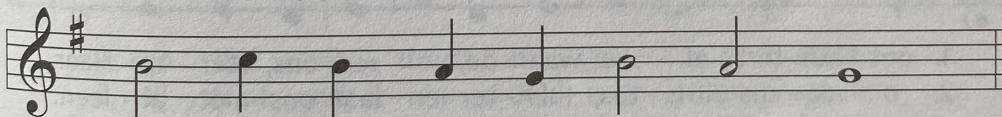
1. Zo - lang er men - sen zijn op aar - de,
2. Zo - lang de men - sen woor - den spre - ken,
3. Gij voedt de vo - gels in de bo - men,
4. Gij zijt ons licht, ons eeu - wig le - ven,
5. Daar - om moet al - les U aan - bid - den,



1. zo - lang de aar - de vruch - ten geeft,
2. zo - lang wij voor el - kaar be - staan,
3. Gij kleedt de bloe - men op het veld.
4. Gij redt de we - reld van de dood.
5. uw lief - de heeft het voort - ge - bracht.



1. zo - lang zijt Gij ons al - ler Va - der.
2. zo - lang zult Gij ons niet ont - bre - ken,
3. O Heer, Gij zijt mijn on - der - ko - men,
4. Gij hebt uw zoon aan ons ge - ge - ven,
5. Va - der, Gij zelf zijt in ons mid - den.



1. Wij dan - ken U voor al wat leeft.
2. wij dan - ken U in Je - zus' naam.
3. en al mijn da - gen zijn ge - teld.
4. zijn li - chaam is het le - vend brood.
5. O Heer, wij zijn van uw ge - slacht.

(tekst: Huub Oosterhuis; muziek: Straatsburg - *Zingt Jubilate* nr. 514)

### Korte stilte

### Bezinning

Een belangrijke weg om in harmonie te komen met jezelf, is: dankbaar zijn.

Meister Eckhart schrijft:

"Wanneer het enige gebed dat jij in je hele leven zegt 'Ik dank U' is, dan is dat genoeg."

Veel mensen vragen God

of Hij hen sterker en gezonder en succesvoller wil maken.

Ze kunnen zichzelf alleen aanvaarden  
wanneer ze worden zoals zij zich dat voorstellen.  
Met dat doel willen ze God aan het werk zetten.  
Meister Eckhart is van mening  
dat het diepste gebed een dankgebed is.  
Meister Eckhart zegt helemaal niet  
waarvoor wij moeten danken.  
Het simpele "Ik dank U" is genoeg.  
Dat kun je altijd en overal zeggen.  
Wanneer jou iets is gelukt,  
dan bid je: "Ik dank U".  
Wanneer er bij jou iets is misgelopen,  
dan is het al moeilijker om dit gebed uit te spreken.  
Maar wanneer je het desondanks over je lippen kunt krijgen,  
dan zul je het gebeuren anders ervaren.  
Midden in het echec heb je toch vrede in jezelf.  
Je dankt God  
dat je bevrijd bent van je illusies.  
Je dankt dat je bij alles wat er is  
in Gods goede handen bent.

(Anselm Grün, *Het grote boek van levenskunst*)

## **Stilte**

### **Bezinning**

Laat ik dankbaar zijn voor mensen  
naar wie ik graag opkijk  
omdat ze gratuiet kunnen liefhebben  
en me echt steunen  
om de mens te worden  
die ik nog niet ben.

Laat ik dankbaar zijn voor mensen  
die attentiefol zijn  
en uitzonderlijk goed,  
en me doen vergeten  
wat me tegengaat  
en pijn doet.

Laat ik dankbaar zijn voor mensen  
die me leren rustig heen te stappen  
over zoveel dingen die me hinderen  
en die me leren  
heel veel te relativieren,  
om zo uur na uur voluit te leven.

Laat ik dankbaar zijn  
dat ik voor mensen  
veel mag doen,  
veel mag zijn,  
en in moeilijke uren voor hen  
zelf een houvast kan zijn.

Laat ik dankbaar zijn  
voor de talenten die ik ontving,

die me weerbaarheid geven  
in een wereld waar  
te veel mensen keihard zijn  
en alleen opkomen voor zichzelf.

Laat ik dankbaar zijn  
voor het wonder van het leven:  
dat ik erin slaag  
ondanks mislukkingen  
en nederlagen  
toch een gelukkig mens te zijn.

Laat ik dankbaar zijn  
voor zoveel.

(naar een tekst van een onbekend auteur)

## **Muziek**

### **Gezamenlijk gebed**

Bidden we samen:

Ik dank U, God,  
voor alles wat ik van anderen mag ontvangen,  
voor mensen die met mij verbonden zijn,  
die trouw zijn in hun zorg en liefde,  
die mijn verdriet delen,  
die mij laten delen in hun geluk.

Ik dank U, God,  
voor allen die in stilte  
aan mij denken,  
voor hen die attent zijn  
in de kleinste dingen van elke dag,  
mensen die kunnen troosten,  
mensen met een hart  
vol barmhartigheid en verzoening.

Ik dank U, God,  
voor allen die mij kunnen bezielen,  
mensen die een bevrijdend woord kunnen spreken,  
mensen die kunnen luisteren,  
mensen die zomaar nabij zijn,  
mensen die mij rust kunnen geven.

Ik dank U, God  
voor mensen voor wie ik iets mag betekenen,  
mensen die mijn liefde durven ontvangen,  
mensen die op mij kunnen wachten,  
mensen die mij kansen geven,  
mensen die kunnen vergeven.

(auteur onbekend, op [www.renaat.be](http://www.renaat.be))

## **Stilte**

## Afsluiting

Bedankt omdat je vanavond bij ons wou zijn,  
en het mee met ons stil wou maken in je hart.

Op donderdag 27 juni  
is het laatste Oasemoment vòòr de zomer.  
We zullen dan terugblikken  
op het evangelie van het weekend voordien.  
Wanneer de panikerende leerlingen  
Jezus tijdens een storm op het meer wakker maken,  
gebiedt Hij de wind te gaan liggen  
en vraagt Hij hen:  
"Waarom zijn jullie bang?  
Hebben jullie nog geen vertrouwen?"

Feesten doen wij vanavond niet,  
dat is de stijl van onze Oasemomenten niet.  
Maar om dit honderdste Oasemoment te vieren  
bieden we je graag een kaart aan  
met onze oprechte wens voor jou.

"Wanneer het enige gebed  
dat jij in je hele leven zegt 'Ik dank U' is,  
dan is dat genoeg."  
Dat hoorden we hier.  
Laten we dat gebed van dankbaarheid  
de komende dagen en weken tot het onze maken.  
Daartoe zegene ons de Heer  
in de naam van  
+ de Vader, de Zoon en de Heilige Geest. Amen.