

HET BESTE DEEL GEKOZEN



Viering van Woord en Communie
Zestiende zondag door het jaar
Parochie Onze Lieve Vrouw van Amersfoort - Sint Ansfriiduskerk
20 juli 2025



Het beste deel...

Als de vogels elke dag het eten vinden in Gods Schepping,
wie zijn wij dan om ons zorgen te maken
om wat wij dagelijks nodig hebben?

God, onze hemelse Vader,
Hij voorziet ons in wat onze behoeften zijn.
Het enige wat Hij van ons vraagt,
is dat wij vertrouwen,
vertrouwen op zijn goedheid naar ons toe.

Hij is de gastheer van ons bestaan
en wil ons het beste deel geven.

Het beste deel:
zoals aangeboden aan Maria en Marta.

Wie van hen,
- wie van ons -,
wil dit van harte ontvangen?

Voorganger: Arie van de Wiel
Lector: Aimée Rijlaarsdam
Zang: Gemengd Koor Soli Deo Gloria
o.l.v. Frits Klostermann
Begeleiding: Sieb van der Weide



Openingslied: U, Heer, zij lof gebracht

U, Heer, zij lof gebracht, U klinkt ons feestlied ter ere! Wat Gij, Almachtige, veilig behoudt, komt U eren. Al wat Gij geeft, alles wat ademt en leeft, wil U, zijn Oorsprong, vereren.	Wie in uw liefde woont, heiligen, engelenkoren, wie aan uw rechterhand neerzit, in liefde herboren, zingt duizendmaal, zingt het hoogheilig koraal: Heilig is God in den hoge!
--	--

Begroeting

Gebed om vergeving

- v.: Zie ons aan, God,
ieder van ons,
met een eigen geschiedenis,
met eigen hoop of vrees, met zwakte en kracht.
met in onze gedachten alles wat wij niet hebben gedaan:
tranen van mensen die we niet hebben gedroogd,
een helpende hand die we niet uitstaken.
- a.: Voor alles wat wij hebben nagelaten, vragen wij u:
laat ons weer tot U komen,
leg uw vleugels van genade over ons,
omring ons met uw liefde
en bemoedig ons om steeds een weg te vinden naar elkaar.
- v.: Zet ons opnieuw op het spoor van uw Zoon,
zo bidden wij.
Wees aanwezig in ons midden, God,
in ons hoofd, in onze gedachten;
bij alles wat we doen.
Wij vragen U: ontferm U over ons.

Lied : Kyrie (uit Taizé)

Kyrie eleison, Christe eleison, Kyrie eleison.

Gloria: Aanbidt en dankt uw Vader, God

Aanbidt en dankt uw Vader, God
die leeft van eeuwigheid;
aan Hem behoort het koningschap
en alle heerlijkheid.
Verkondigt Hem en looft zijn Naam,
bezingt zijn wondermacht;
dan zal op aarde vrede zijn
voor wie zijn hulp verwacht.

Aanbidt en dankt de koningszoon,
die in de wereld kwam,
en al de zonden van zijn volk
gehoorzaam op zich nam.
Nu nodigt Hij zijn broeders uit
op 't grote koningsfeest.
En waar Hij leeft aan Vaders hand,
daar heerst een goede Geest.

Gebed bij de opening van de Schriften

Lezing

Gen. 18, 1 – 10a

In die dagen verscheen de Heer aan Abraham bij de eik van Mamre, terwijl hij op het heetst van de dag bij de ingang van zijn tent zat. Hij sloeg zijn ogen op en zag plotseling drie mannen voor zich staan. Meteen liep hij van de ingang van zijn tent naar hen toe. Hij boog diep voor hen en zei: „Wees zo welwillend, heer, uw dienaar niet voorbij te gaan. Ik zal water laten brengen; was uw voeten en rust hier onder de boom. Ik zal brood voor u halen om u te sterken voor uw verdere reis; gij zijt niet voor niets bij uw dienaar langs gekomen.”

Zij zeiden: „Heel graag.”

Abraham ging haastig de tent in naar Sara en zei:

„Neem gauw drie maten fijn meel, kneed het en bak er koeken van.”

Daarna liep Abraham naar de kudde, zocht een lekker mals kalf uit en gaf het aan zijn knecht om het snel klaar te maken. Toen bracht hij hun kaas en melk, en het kalf dat hij had laten voorbereiden, en zette hun dat alles voor. Terwijl zij aten, bleef hij bij hen staan, onder de boom. Toen vroegen ze hem: „Waar is Sara, uw vrouw?”

Abraham antwoordde: „Daar in de tent.” Toen zei de bezoeker:

„Over een jaar kom ik weer bij u terug; dan zal Sara, uw vrouw een zoon hebben.”

Woord van de Heer –**Wij danken God.**

Tussenzang: Psalm 122 - I



Hoe ver-blijd was ik toen zij mij zei-den:

"wij gaan op naar het huis van de Heer".

Hoe verblijd was ik toen zij mij zeiden: “Wij gaan op naar het huis van de Heer”. Zo staan dan nu onze voeten in uw poorten, Jeruzalem. (*refrein*)

Jeruzalem, gij, gebouwd als een stad tot hechte eenheid gevoegd. Het is daarheen dat opgaan de stammen, de stammen van Hem, van de Heer. (*refrein*)

Voorschrift voor Israël dit, - dat zij loven de naam van de Heer. Daar zijn ook de zetels gezet ten gericht, de zetels van Davids huis. (*refrein*)

Om mijn broeder en om wie mij na zijn laat mij spreken: “Vrede over u!” Om het huis van de Heer, onze God, vraag ik dat gij gezegend moogt zijn. (*refrein*)

Tekst Ora et Labora

naar G.C. Vreugdenhil

In een gelovig leven zijn een paar dingen heel belangrijk
als je iets wilt bereiken:
bid concreet,
maak een plan,
blijf op God vertrouwen
en vergeet niet te danken achteraf.

Zo mag je leven in vertrouwen op God.
Hij laat niet los was Zijn hand begon.
Dus ora et labora!
Het accent ligt op het woordje “et”.
Maak je plannen én wees tegelijk in alles ontvankelijk voor God.
Wie zo leeft en werkt, mag onder de zegen van onze goede God
vruchtbaar zijn in Zijn Koninkrijk.

Niet gemakkelijk. - Er zal tegenstand komen.
Maar ook dan geldt,
De God van de hemel zal ons doen slagen en wij, Zijn dienaren,
zullen opstaan en bouwen.

Aankondiging van het Evangelie

(refrein:)



Moge de Vader van onze Heer Jezus Christus ons innerlijk oog
verlichten,
om te zien hoe groot de hoop is waartoe Hij ons roept. (refrein)

In die tijd kwam Jezus in een dorp, en een vrouw die Marta heette, ontving Hem in haar woning. Ze had een zuster, Maria die - gezeten aan de voeten van de Heer - luisterde naar zijn woorden. Marta werd in beslag genomen door de drukte van het bedienen, maar ze kwam er een ogenblik bij staan en zei:

„Heer, laat het u onverschillig dat mijn zuster mij alleen laat bedienen? zeg haar dan dat ze mij moet helpen.”

De Heer gaf haar ten antwoord: „Marta, Marta, wat maak je je bezorgd en druk over veel dingen. Slechts één ding is nodig. Maria heeft het beste deel gekozen en het zal haar niet ontnomen worden.”

Zo spreekt de Heer – **Wij danken God.**

Acclamatie na het Evangelie: Oculi nostri

O - cu - li nos - tri ad Do - mi - num Je - sum,
o - cu - li nos - tri ad Do - mi - num nos - trum.

Overweging

Woorden van ons geloof

Ik geloof in God-de-Vader,
die alles in zijn handen houdt
en al het moois van deze aarde schenkt aan ons.
Ons bestaan is geboren uit zijn zorg en liefde.
Ik geloof in het Evangelie van Jezus Christus.
Hij openbaarde Gods Koninkrijk,
toen Hij weldoende rondtrok en blijdschap bracht.
Hij gaf zich weg toen Hij brood en vissen deelde onder de armen

en brood en wijn reikte aan zijn vrienden.
 Hij gaf zich volkomen toen Hij stierf aan het kruis.
 Hij is de Messias die de dood overwon en leeft in eeuwigheid.
 Zijn dood verkondigen wij telkens als wij bijeen zijn,
 zijn verrijzenis belijden wij als wij onze naaste helpen opstaan,
 zijn wederkomen in hemels geluk verwachten wij
 als wij bouwen aan een wereld van morgen.
 Ik geloof in de kracht van zijn Geest,
 die ons tot Kerk maakt,
 die ons bezielt tot liefde
 en ons leidt naar een hemel van totaal geluk
 voor altijd en eeuwig. Amen.

Voorbede

Na elke bede, zingen we:

Mi - se - ri - cor - di - as Do - mi - ni
 in ae - ter - num can - ta - bo.

Collecte - *Uw bijdrage is bestemd voor de oecumene.*

Lied: Zoekend naar licht

Zoekend naar licht hier in het duister,
 zoeken wij U, waarheid en kracht.
 Maak ons uw volk, heilig, vol luister,
 schijn in de donkere nacht.

(refrein::) Christus, ons licht, schijn door ons heen,
 schijn door het duister.
 Christus, ons licht, schijn ook vandaag, hier in uw huis.

Zoekend naar rust, zijn wij vol zorgen,
zoekend naar hoop, troost in uw woord.
Spreek door ons heen, tot de verdrukten,
zo wordt Uw stem gehoord. (*refrein*)

Zoekend naar brood lijden zij honger,
zoekend naar water, lijden zij dorst.
Maak ons uw brood, breek ons voor allen,
U bent de vredevorst. (*refrein*)

Zoekend naar troost, zijn velen dakloos,
zoekend naar warmte zijn velen koud.
Maak ons een huis van leven de stenen,
schuilplaats door U gebouwd. (*refrein*)

Met zoveel gaven aan ons gegeven,
voor zoveel leed , zoveel gemis.
Maak ons uw dienaars, leer ons te leven,
totdat uw rijk hier is. (*refrein*)

Overbrengen van het Heilig Brood

Allen zijn uitgenodigd te gaan staan.

Communiegebed

- v.: Voor het goede van de aarde danken wij U,
uw mildheid tastbaar om ons heen:
voor al wat ons gegeven is
om van te genieten, om van te leven;
voor het graan op onze velden
dat geoogst werd in toewijding en zorg.
om brood te worden, kracht voor onderweg.
- a.: Voor het brood hier op tafel danken wij U,
uw liefde tastbaar in ons midden,

het werk van onze handen, gezegend,
uw droom van toekomst elke dag.

- v.: Voor de woorden die wij horen, danken wij U,
uw taal van liefde om ons heen;
voor alle waarheid ons gezegd,
voor het vertrouwen, het protest,
het hart onder de riem.
Voor het hoogste woord danken wij U
van heilige schriften en profeten,
sprekend tot op vandaag,
opdat wij doen en horen uw liefste wil:
recht en vrede metterdaad.
- a.: Gij hebt ons uw trouw toegezegd,
Gij hebt ons uw Zoon gegeven,
weg ten leven ons geweest,
uw eigen woord hier in ons midden.
- v.: Voor de mensen om ons heen danken wij U,
broers en zussen die ons gaande houden;
zij die Marta voor ons zijn, in woord en daad,
en zij die als Maria ons voorgaan, in aandacht tot U, God;
voor klein en groot zoals zij allen zijn:
zoveel engelen van vriendschap, wijsheid en geduld;
voor Jezus van Nazareth danken wij U, mens naar uw hart,
de Levende, uw liefde sterker dan de dood.
- a.: Hij heeft ons aan elkaar gegeven,
als brood hier in ons midden.
Wij danken U voor Hem, God,
En vragen U: doe ons gaan op Zijn weg.

Onze Vader *(gezongen)*

Onze Vader, die in de hemel zijt,
uw naam worde geheiligd,

uw rijk kome,
uw wil geschiede op aarde zoals in de hemel.
Geef ons heden ons dagelijks brood
en vergeef ons onze schulden,
zoals ook wij vergeven aan onze schuldenaren,
en breng ons niet in beproeving
maar verlos ons van het kwade.
Want van U is het koninkrijk en de kracht en de heerlijkheid,
in eeuwigheid. Amen.

Gebed om vrede – vredewens

Vredeslied: Vrede wens ik je toe

Vrede wens ik je toe.
Liefde wens ik je toe.
Moge God je behoeden, leef met zijn liefde.
Vrede wens ik je toe.

Uitnodiging tot de communie

a.: Heer, ik ben niet waardig dat Gij tot mij komt,
maar spreek slechts een woord en ik zal gezond worden.

Communielied: Christe lux mundi



Chri - ste, lux mun - di, qui se - qui - tur - te ha -
be - bit lu - men vi - tæ, lu - men vi - tæ.

*Vertaling: Licht van de wereld, wie U volgt op Uw weg,
die heeft het licht van leven, levenslicht.*

Mededelingen

Zegenbede en Zending

Slotlied: Zingt voor de Heer van liefde en trouw

Zingt voor de Heer van liefde en trouw,
die onder ons verblijven wou.
Zingt als het gras, dat dankt voor dauw,
alleluja, alleluja.

Zingt voor het heilig hemels brood,
dat ons versterkt in alle nood,
dat ons doet leven na de dood,
alleluja, alleluja.

Zingt voor de liefde, die ons bindt,
die in ons hoofd haar woning vindt,
die in ons hart haar rijk begint,
alleluja, alleluja.

Zingt voor het heil dat komen gaat,
zingt voor de deur die open staat,
zingt voor de God die zingen laat,
alleluja, alleluja.

- ♪ -

De geloofsgemeenschap Sint Ansfriidus maakt deel uit van
Parochie Onze Lieve Vrouw van Amersfoort
Informatie vindt u op: www.katholiekamersfoort.nl
en www.sintansfridus.nl
Volg ons ook op Instagram: [sintansfriduskerk](https://www.instagram.com/sintansfriduskerk).

