

**Voorganger br M Claus 30 oktober 2022, 10.00 uur  
(Jongeren en ouderen dienst) mmv Sinjael**

**Thema:** “Basic Fit, hoe houd ik het vol?”.

**Voor de dienst: Sinjael:**

- **Een loflied** (Tekst en muziek: Linda Delfsma)

Elke morgen wil ik mijn dag beginnen  
Om een loflied voor mijn Heer te zingen  
En ik tel mijn zegeningen  
Zelfs de allerkleinste dingen  
Die ik vol liefde van mijn Heer ontvang.

Elke morgen hoor ik de vogels fluiten  
die van hun Schepper telkens weer getuigen  
Ze hoeven niet te zaaien  
Ze hoeven niet te maaien  
Het is de Schepper die voor de vogels zorgt.

Elke morgen wil ik mijn Vader danken  
Met een lied met de allermooiste klanken  
Met mijn handen hoog geheven  
Wil ik U danken voor het leven  
Het leven dat U gegeven heeft.

Alle eer voor U!  
Vader, Zoon en Geest  
U bent nog nooit zo belangrijk voor mij geweest (2x)

- **Soms ben ik bang** (Tekst en Muziek: Egbert Schilstra)

Soms ben ik bang dat het echt eens mis zal gaan  
in deze tijd waar respect van haat verliest.  
Waar mensen elkaar niet meer verstaan  
men niet voor woorden maar voor wapens kiest.

Soms ben ik bang dat het echt eens mis zal gaan  
wanneer de leider alleen zichzelf ziet staan.  
Geen mededogen, geen vertrouwen biedt,  
en de nood van mensen niet meer ziet.

En dan bid ik Vader blijf toch heel dichtbij.  
Want de mensheid heeft het niet meer in de hand.  
En dan lees ik uw belofte maakt eens vrij.  
De woestijn wordt weer een bloeiende vallei, een vallei, een vallei!

Soms ben ik bang voor wat er komen gaat  
verdrinkt de liefde niet in een poel van haat.  
En durf ik op te staan bij onrecht en verdriet

geef ik mijn hand of doe ik dat toch niet.

Soms ben ik bang maar U gaf aan ons uw woord.  
U bent betrouwbaar, ons hele leven door.  
Al lijkt de vijand machtig en zo sterk  
als men U zoekt, dan overwint uw werk!

Want ik bid U Vader blijf toch heel dichtbij  
en geef wijsheid waar de leugen nog regeert.  
Geef uw liefde in het hart van iedereen.  
Dan verandert heel de wereld om ons heen,  
om ons heen, om ons heen!

En dan bid ik Vader blijf toch heel dichtbij.  
Want de mensheid heeft het niet meer in de hand.  
En dan lees ik uw belofte maakt eens vrij.  
De woestijn wordt weer een bloeiende vallei, een vallei, een vallei!

### **Welkom, mededelingen**

#### **Intochtslied: Opw. 640**

Ik hef mijn ogen op naar de bergen,  
waar komt mijn hulp vandaan?  
Ik hef mijn ogen op naar U, Heer,  
die mij bij zal staan.  
Mijn hulp is van U, Heer, die alles heeft gemaakt.  
U zult voorkomen dat ik wankel of val.  
U bent mijn beschermer die over mij waakt,  
die niet sluimeren of slapen zal.  
Wat kan mij gebeuren door zon of door maan?  
U bent mijn schaduw, U bent er altijd.  
Bewaart heel mijn leven; mijn komen en gaan,  
U beschermt mij tot in eeuwigheid.  
Mijn hulp is van U, Heer!

### **Stil Gebed**

#### **Votum en Groet**

#### **Gloria: Opw 277**

Machtig God, sterke Rots, U alleen bent waardig.  
Aard' en hemel prijzen U, glorie voor uw naam.  
Lam van God, hoogste Heer, heilig en rechtvaardig,  
Stralend Licht, morgenster, niemand is als U.  
Prijst de Vader, prijst de Zoon,  
prijst de Geest, Die in ons woont.  
Prijst de Koning, der heerlijkheid.  
Prijst Hem Tot in eeuwigheid.

### **Wetslezing**

**Sinjael: Jozefs dromen** (Tekst en muziek: Egbert Schilstra)  
Jozef droomde vele dromen alles boog zich voor hem neer

dat het later uit zou komen wist alleen zijn God de Heer.  
Van al die mensen om hem heen, hem geloven deed er toen geen één.  
maar Jozef werd door God geleid, zijn dromen werden werkelijkheid.

Refr: Gods plan gaat door tot in der eeuwigheid, Gods plan gaat door  
Gods plan gaat door tot in der eeuwigheid  
En de dromen, de dromen, de dromen worden werkelijkheid.

De schenker, bakker, farao, zij droomden op een keer  
maar Jozef wist de uitleg zo hij vroeg om hulp aan God, de Heer.  
Jozef werd toen onderkoning van dat onbekende land  
volop graan in ied're woning; God hield zo Zijn volk in stand.

Refr: Gods plan gaat door tot in der eeuwigheid....

In de Bijbel staan veel dromen wie de redder ook van ons wil zijn  
Jezus is op aard gekomen, als een kind hulp' loos en klein.  
Zijn liefde is onnoemelijk groot, Hij ging voor ons tot in de dood.  
Zo maakte Hij de mensheid vrij, dat deed Hij ook voor jou en mij!

Refr: Gods plan gaat door tot in der eeuwigheid....

**Sinjael: Waai door mij** (Tekst en Muziek: Renske Ijtsma)

De koude bergwind door mijn haar,  
op de berg vol van gevaar.  
Mijn gedachten, twijfels en mijn angst en nood.  
Mijn eigen berg zo torenhoog,  
ik kijk er niet meer naar omhoog.  
Gods Geest waait door mij heen,  
ik maak Hem groot!

Refr.: Waai door mij, Geest van God vul mij.  
Vul mijn longen met uw lucht,  
van eerste adem tot de laatste zucht.  
Waai door mij, Geest van God vul mij.  
Vul mijn zeilen met uw wind,  
ik ben klein, maar wel uw kind.  
Waai door mij, Geest van God vul mij.  
Bovenop mijn bergen hoog, blaas ik mijn lied omhoog.

In een boot op stille zee,  
geen zucht, geen storm en geen wind mee.  
De zeilen van de boot ze hangen recht.  
Daar op de bodem van mijn boot,  
Ik klein kind, maar God is groot  
Zijn Geest blaast alle twijfel bij mij weg.

Refr.: Waai door mij, Geest van God vul mij....

Vul mij, vul mij,  
Geest van God, blaas door mij heen.  
Zuchtje wind zo fluisterzacht,  
sterke storm vol van uw macht  
Geest van God, blaas door mij heen.

Refr.: Waai door mij, Geest van God vul mij....

### **Inleiding op het thema**

#### **Filmpje: buurman en buurman op dieet**

#### **Sinjael: Open mijn hart** (Tekst en Muziek: Linda Delfsma)

Open mijn hart voor uw Geest  
zodat ik voel, open mijn hart.  
Open mijn oor voor uw Woord  
zodat ik begrijp, open mijn oor.

Open mijn oog voor u Heer  
zodat ik zie, open mijn oog.  
Open mijn hart, mijn oor, mijn oog  
laat me voelen, begrijpen en zien dat U leeft voor mij. (2x)

#### **Gebed** om het licht van Gods Heilige Geest

#### **Schriftlezing : Hebr. 12: 1 t/m 3 en 12,13 ( HSV)**

1.. Welnu dan, laten ook wij, nu wij door zo'n menigte van getuigen omringd worden, afleggen alle last en de zonde, die ons zo gemakkelijk verstrikt. En laten wij met volharding de wedloop lopen die voor ons ligt, terwijl wij het oog gericht houden op Jezus, de Leidsman en Voleinder van het geloof. Hij heeft om de vreugde die Hem in het vooruitzicht was gesteld, het kruis verdragen en de schande veracht en zit nu aan de rechterhand van de troon van God. Want let toch scherp op Hem Die zo'n tegenspraak van de zondaars tegen Zich heeft verdragen, opdat u niet verzwakt en bezwijkt in uw zielen.

12.. Hef daarom de slappe handen op en strek de knikkende knieën, en maak rechte sporen voor uw voeten, opdat wat kreupel is, niet wordt ontwricht, maar veeleer genezen wordt.

#### **Zingen: Lied 83: 1,3,4, 5,8** Zingende gezegend (wijs Gez. 459)

Laat ons nu de loopbaan lopen, gaan de weg die voor ons ligt,  
lopen met de ogen open, lopen met de kroon in zicht.

In de wedloop van het leven, blijft verborgen hoeveel tijd,  
ons van boven wordt gegeven, tot de grens der eeuwigheid.

Maar hoelang het moge duren, Zie, reeds komt het eind in zicht;  
Hoor Hem die u aan wil vuren, Houd het oog op Hem gericht.

Hoort u niet rondom u zingen: Geef niet op, houd goede moed?

Die hun weg al vóór ons gingen, komen straks ons tegemoet.

Laat ons dan de wedloop lopen, in geloof van meet af aan,  
dat wie deze loopbaan lopen, pure vreugde binnengaan.

### **Verkondiging**

#### **Zingen: Lied 564 Opw**

Ik loop de wedloop die voor mij ligt  
door een wolk van getuigen omgeven.  
Met mijn ogen alleen op Jezus gericht  
in de wedloop van het leven.  
Hij is mijn hoop, mijn kracht, mijn zekerheid,  
Hij wijst mij de weg die ik moet gaan.  
Hij is mijn rots en geeft standvastigheid;  
Jezus is het doel van mijn bestaan.

Hij geeft volharding om door te gaan  
in de strijd die het leven ons kan geven.  
Hij heeft zelf ook de pijn en moeite doorstaan  
In de wedloop van het leven  
En ik weet dat Hij gestorven is  
aan het kruis om mijn zonde te vergeven.  
Dit geloof is mijn getuigenis  
in de wedloop van het leven.

U bent mijn hoop, mijn kracht mijn zekerheid  
U wijst mij de weg die ik moet gaan.  
U bent mijn rots en geeft standvastigheid  
Ja, U bent het doel van mijn bestaan.

#### **Sinjael: Dichtbij U zijn.** (Tekst en Muziek: Linda Delfsma)

Mijn aller diepste verlangen is om dicht bij U zijn.  
Als een kind bij U geborgen vertrouwd en veilig zijn.

U kent mij en doorgrondt mij. Weet van mijn angst en pijn.  
Maar kent ook mijn verlangen, om heel dicht bij U te zijn.

Refr: U zegt:

Mijn kind ga bidden, ga lezen in Mijn woord.  
Dan ben Ik heel dicht bij je, dichterbij dan ooit!  
Ik heb Mijn woord aan jou gegeven, om daarmee op weg te gaan.  
Om van daaruit te kunnen leven en nooit alleen te staan.

De verhalen gaan over mensen, die zo zijn als jij en ik.  
Met dezelfde moeilijkheden, vreugde en verdriet.  
Kostbaar zijn die woorden, die al zolang de mensen raakt.  
Troost geeft en bevrijding en God zo zichtbaar maakt.

Refr: U zegt:...

Je gaat niet alleen, zei Jezus, maar ik geef de Heilige Geest.  
Zodat je vrucht gaat dragen als jij mijn woorden leest.  
Wat tastbaar zijn die woorden, ze komen in je hart terecht.  
Een lamp schijnt voor jouw voeten, ze wijzen je de weg.

Refr: U zegt:...

**Dankgebed en Voorbeden door:**

afsluiten met stil gebed en gezamenlijk bidden van het "Onze Vader".

**Sinjael: Alles komt goed** (Tekst en muziek: Egbert Schilstra)

Het leven kent soms tegenslagen, maar ook momenten van geluk.  
Maar verzand niet in je vragen, het lost niks op, het maakt je stuk.  
Je mag weten dat je leven, geborgen is in Vaders Hand.  
Dus wat je ooit zal overkomen, vertrouw op Hem dan houd je stand!

Refr: Want alles komt goed, alles komt goed.  
Hij kent je lach en ook je tranen, Hij volgt je altijd op de voet.  
Want alles komt goed, alles komt goed.  
Hij is je liefdevolle Vader, Hij laat je schuilen als het moet.

Stel je hoop en je vertrouwen, maar op onze Heer en God  
Hij belooft je trouw te blijven, al gooi je soms de deur in't slot.  
Hij is blij wanneer je blij bent, en Hij troost je in verdriet.  
En als je Hem steeds meer leert kennen, klinkt in je zorgen zelfs een lied.

Refr: Want alles komt goed, alles komt goed....

Dus keer je naar de Vader, richt je ogen op de Heer  
Dan zul je Zijn kracht ervaren in heel je leven telkens weer.

Refr: Want alles komt goed, alles komt goed.

**Slotlied: Lied 404 Opw**

Wij gaan op weg met brandend hart,  
met een gebed bij elke stap.  
Het lied van hoop klinkt door de landen,  
zingend van de nieuwe dag.

Tweeduizend jaar, en dag en nacht,  
brandt deze vlam, verlicht ons land.  
Mensen wachten, harten smachten,  
naar een liefde die verwarmt.

Laat de vlam weer branden als een helder baken,  
als heraut van 't morgenuur.  
Laat het lied weer sprank'len,  
laat de liefde branden, als een vuur, als een vuur.

**Zegen**  
**Amen (3x Amen)**

**Sinjael: Deel je leven** (Tekst en muziek: Coby Helder)

Ga op weg mijn kind, sla je vleugels uit.

Vlieg maar weg waarheen je wilt, de toekomst die ontsluit.

Volg een spoor mijn kind van goedheid en van trouw.

Deel je liefde en je vreugd, deel je tranen en vertrouw.

Ga op weg mijn kind, sla je vleugels uit.

Vlieg maar weg waarheen je wilt, de toekomst die ontsluit.

Deel je eten en je ziet dat het beter smaakt.

Deel je kennis en je kracht en zie het is het waard.

En als je dan op weg gaat neem Mijn zegen mee

En als je dan op weg gaat neem Mijn zegen mee!

Ga op weg mijn kind, sla je vleugels uit.

Vlieg maar weg waarheen je wilt, de toekomst die ontsluit.

Volg het spoor mijn kind van vrede en van trouw.

Deel je leven en wordt mens, deel je leven en vertrouw

En als je dan op weg gaat neem Mijn zegen mee

En als je dan op weg gaat neem Mijn zegen mee!

Ga op weg mijn kind, sla je vleugels uit.

Vlieg maar weg waarheen je wilt, de toekomst die ontsluit.

Volg het spoor mijn kind van vrede en van trouw.

Deel je leven en wordt mens, deel je leven en vertrouw!