



INSTRUCCIONES  
1.º PROGRAMAR EL TIEMPO DE LAVADO  
2.º INTRODUCIR LA CANTIDAD DE ROPA  
3.º SELECCIONAR EL TIPO DE LAVADO  
4.º SELECCIONAR EL TIPO DE AGUA  
5.º SELECCIONAR EL TIPO DE DETERGENTE  
6.º SELECCIONAR EL TIPO DE CALOR  
7.º SELECCIONAR EL TIPO DE ROTA  
8.º SELECCIONAR EL TIPO DE ROTA  
9.º SELECCIONAR EL TIPO DE ROTA

# DOLORA

*del Hoyo*

# DO RA

## 9 dagen in gebed met **Dora del Hoyo**



Dora del Hoyo werd op **11 januari** 1914 in Boca de Huérgano (Spanje) geboren als vijfde van zes kinderen in een boerengezin. Ze leerde van haar ouders haar christelijk geloof te beleven, haar werk goed te doen en met vreugde de huishoudelijke taken te verrichten. Toen ze 26 was verhuisde ze naar Madrid om als hulp in de huishouding te gaan werken. Ze viel al snel op door haar intelligentie en vakmanschap, haar werklust en haar leergierigheid. In 1944 kreeg ze een betrekking in studentenhuis La Moncloa. Daar leerde ze de geest van het **Opus Dei** kennen en ontmoette ze de stichter, de heilige Jozefmaría Escrivá.

Voor Dora was deze ontmoeting van doorslaggevend belang: ze maakte kennis met een nieuwe dimensie van haar christelijke roeping en **ze begreep dat ze haar taken kon verrichten met en uit liefde voor God**, om haar medemensen te dienen. Op **14 maart 1946** vroeg zij om toelating tot het Opus Dei met het verlangen om de heiligheid te zoeken in haar werk en om de universele roeping tot heiligheid te verspreiden. De stichter had in Dora een grote hulp om in de studentenhuisen de **familiesfeer** zoals hij die graag wilde, te bevorderen. Met haar ervaring bracht ze verbeteringen aan in de zorg voor de was, het strijkwerk, de schoonmaak en de keuken, wat bijdroeg aan de algehele sfeer van **rust en vreugde**. Kort daarna verhuisde ze naar Rome, waar ze de rest van haar leven bleef. Door haar gebed, haar voorbeeld en trouw was ze een steun voor de stichter van het Opus Dei. Ze werkte met zelfverloochening en was vol initiatief. Door te zien hoe Dora was en werkte, hebben veel mensen geleerd God lief te hebben in het gewone dagelijkse werk en te leven met de vreugde van een kind van God. Na haar dood hebben talrijke mensen getuigd van Dora's invloed op hun leven en velen zijn er zeker van dat zij nu in de hemel is, heel dicht bij God. Haar stoffelijk overschot is bijgezet in de crypte van de prelaatskerk van Onze Lieve Vrouw van de Vrede, Viale Bruno Buozzi 75 in Rome. Degenen die haar gekend hebben, herinneren zich met hoeveel eenvoud ze met God omging, haar liefde voor de Kerk, haar sterkte en haar genegenheid voor iedereen zonder uitzondering. Veel brieven getuigen van op haar voorspraak verkregen gunsten. Het proces van zaligverklaring van Dora del Hoyo is op 18 juni 2012 in Rome gestart.

## Inhoud

- |   |                                |    |  |
|---|--------------------------------|----|--|
| 3 | Biografie                      | 8  | Dag 3: Een goed humeur                   |
| 4 | Waarom een noveen?             | 9  | Dag 4: Duidelijke prioriteiten           |
| 5 | Hoe wordt de noveen gebeden?   | 10 | Dag 5: Wijsheid                          |
| 5 | Gebed voor privé gebruik       | 11 | Dag 6: De kunst om onopvallend te helpen |
| 6 | Dag 1: Openstaan voor anderen  | 12 | Dag 7: Eerst denken, dan doen            |
| 7 | Dag 2: De vreugde om te dienen | 13 | Dag 8: Werken uit liefde                 |
|   |                                | 14 | Dag 9: Het belang van de kleine dingen   |

# Waarom een **noveen** tot Dora?

Er bestaat een manier die mensen bij het zoeken naar het oplossen van een moeilijke situatie, betere mensen maakt; en die manier is **bidden**. Hieronder staan negen teksten die kunnen helpen in ons persoonlijk gesprek met God over wat ons blij maakt, ons zorgen baart of ons doet lijden. Het betreft enkele aspecten die in het leven van Dora del Hoyo hebben geschitterd en die we op haar voorspraak aan Jezus Christus mogen vragen. Dora was een grootmoedig persoon. Haar leven was aangenaam in de ogen van God en van de gelukkigen die haar gekend hebben. Daarom komt ze ons nu vanuit de hemel te hulp. Dora ontdekte dat ze **God kon vinden** en anderen kon helpen dankzij haar beroepsroeping: **het huishoudelijk werk**. Zij zag hiertoe in het Opus Dei een goede weg. Ze ging haar beroep zien als een bedding waardoor de goedheid en de liefde van God zich in de wereld konden verspreiden. En God zag dat Hij hiervoor op haar kon rekenen. Ze deed dit zo goed dat ze bij mensen in de vijf continenten een faam van heiligheid verwierf; zij geloven dat ze in de hemel is, in de vreugde van God. We mogen haar daarom **alle soorten gunsten vragen**, haar als bondgenoot kiezen en haar verzoeken onze wensen, onze strijd en onze omstandigheden bij God te brengen opdat ze een weg worden om God en de mensen te ontmoeten. Bij elk gebed geven we enkele overwegingen uit *De Weg*, het eerste boek van de heilige Jozefmaria Escrivá. Dora zelf schreef over dit boek: “Bij ieder punt dat ik las, dacht ik: ‘Dit is voor mij bedoeld.’ Ik vond het geweldig en las aan één stuk door.” Het eerste punt van *De Weg* zegt: “Zorg dat je leven niet onvruchtbaar blijft. – Wees nuttig. – Laat iets blijvends na. – **Laat het licht van je geloof en je liefde stralen**. Wis door je leven als apostel het vuile, kleverige spoor uit, dat verdorven haatzaaiers achterlieten. – Steek alle wegen van de aarde in brand met het vuur van Christus, dat je in je hart draagt.” Woorden die goed aansluiten bij het leven van Dora.

# Hoe wordt een noveen gebeden?

Een noveen is een gebed dat negen opeenvolgende dagen gebeden wordt om God om een gunst of hulp in een moeilijke situatie te vragen. Het kan individueel gebeden worden of samen met anderen, en ieder moment van het jaar. Hieronder vind je voor elk van de negen dagen een gebed tot God, enkele teksten ter overweging en het gebed tot Dora.

## Gebed

God, U hebt uw dienaar Dora geroepen om zich aan het werk in huis en aan de zorg voor de familie te wijden, zoals de heilige Maagd Maria in Nazareth deed. Help mij om U in de omstandigheden van elke dag te ontmoeten en voor de anderen een thuis te scheppen door mijn werk zoals Dora, in de geest van de heilige Jozefmaria, opgewekt en met offergeest te doen. Gewaardig U uw dienaar Dora te verheerlijken en verleen mij op haar voorspraak de gunst die ik U vraag ... (eigen intentie). Amen.

## Onze Vader, Weesgegroet, Eer aan de Vader.

*In overeenstemming met de decreten van paus Urbanus VIII verklaren wij dat dit gebed niet beoogt vooruit te lopen op de uitspraak van het kerkelijk gezag. Het gebed is ook niet bestemd voor gebruik tijdens openbare erediensten.*



# 1 *OPENSTAAN VOOR ANDEREN*

Heer, ik vraag U dat alle mensen met wie ik, naar het voorbeeld van Dora, dagelijks omga, mogen ervaren dat zij voor mij als uw kinderen belangrijk zijn; dat ik oprecht belang stel in hun problemen alsook in hun vreugde. Laat me niet onverschillig met hen omgaan en laat me als ik de kans krijg, oprecht naar hen glimlachen. Maak dat ik hen echt zie, hun verdriet opmerk, rust schenk. Dat ik in huis niet ongeduldig word, dat ik belang weet te hechten aan de kleine gebeurtenissen die ieder overkomen, dat ik met hen meeleeft en hen kan bijstaan in wat hen doet lijden.

“De Heer zegt: ‘Een nieuw gebod geef Ik u: gij moet elkaar liefhebben. Hieruit zullen zij kunnen opmaken, dat gij mijn leerlingen zijt’.  
— En de heilige Paulus: ‘Draagt elkaars lasten: daardoor zult gij de wet van Christus vervullen.’  
— Ik zeg je verder niets.”  
*De Weg*, 385.

“De gescheiden inspanning van ieder van jullie blijft zonder resultaat. — Maar als de liefde van Christus jullie verenigt, zullen jullie verbaasd staan over het succes.”  
*De Weg*, 847.

***Gebed op blz 5.***

# 2 *DE VREUGDE OM TE DIENEN*

Heer, ik vraag U net zo'n vreugdevolle en dienstbare zorg voor mijn medemensen te hebben als Dora had, ook wanneer ik erg moe ben of onder druk sta. Dat ik niet probeer te doen alsóf, maar dienstbaar ben in alles wat de anderen nodig hebben. Maak dat ik hun mogelijke noden beseft, dat ik hun mijn tijd schenk, dat ik leer iedereen te helpen volgens zijn of haar behoefte. Dat ik direct doe wat niemand anders wil doen of wanneer niemand ziet wat er gedaan moet worden, maar wat iedereen toch graag ziet gebeuren. Dat ik al het mogelijke leer om beter te kunnen helpen. Zo zal ik mij, met de hulp van uw genade vereenzelvigen met uw Zoon, die op aarde kwam om alle zielen te dienen.

“Keer de verleider de rug toe, wanneer hij je in het oor fluistert: waarom zou je je het leven moeilijk maken?”  
*De Weg*, 6.

“Dank God dat Hij je geholpen heeft, en geniet van je overwinning.  
— Wat een diepe vreugde ervaart je ziel, nadat zij aan de genade beantwoord heeft!”  
*De Weg*, 992.

***Gebed op blz 5.***



# 3 **EEN GOED HUMEUR**

Heer, op voorspraak van Dora vraag ik U dat mijn opvatting van het leven en van mijn werk steeds vol sympathie en optimisme zijn. Dat ik ten opzichte van de problemen die ontstaan, besef dat alles wat mij overkomt of om me heen gebeurt, door God de Vader is toegelaten als iets goeds, want Hij geeft mij altijd dat wat voor mij het beste is. Maak dat ik in elke omstandigheid de vreugde en een goed humeur weet te hebben. Dat ik om mijn vergissingen kan lachen, en geen belang hecht aan andermans gebreken, in de wetenschap dat U voor ons zorgt en, als we het U vragen, uit alles het goede weet te halen.

“Je vreugde moet niet een vreugde zijn die men fysiologisch zou kunnen noemen, zoals die van een gezond dier. Zij moet veeleer een bovennatuurlijke vreugde zijn, die voortkomt uit de volledige overgave van alles en van jezelf aan de liefdevolle zorgen van God, onze Vader.”

*De Weg, 659.*

“Ben je de vreugde kwijt? –Denk dan: er is een hindernis tussen God en mij. –Bijna altijd zal het zo zijn.”

*De Weg, 662.*

“Ik zou graag willen dat je altijd tevreden bent, want de vreugde is een wezenlijk bestanddeel van je weg. – Vraag deze bovennatuurlijke vreugde voor allen.”

*De Weg, 665.*

**Gebed op blz 5.**

# 4 **DUIDELIJKE PRIORITEITEN**

Heer, maak dat ik zoals Dora kan onderscheiden wat de moeite waard is en wat bijzaak is in de beslissingen die ik moet nemen ten aanzien van mijn gezin of mijn werk. Dat ik, als ik mijn dag organiseer, niet uit het oog verlies dat God en mijn naaste voorrang hebben, en dat alles een plaats moet krijgen: tijd voor U, mijn gezin, mijn werk, mijn vrienden en voor hulp aan wie het nodig heeft. Dat ik zoals Dora aan alles, of in ieder geval aan het belangrijkste: aan wat U elke dag verlangt, mag toekomen.

“Je weet niet wat je de Heer in het gebed moet zeggen. Je herinnert je niets, en tóch zou je Hem vele dingen willen vragen. – Kijk: maak overdag aantekeningen van die kwesties die je in tegenwoordigheid van God zou willen overwegen. En ga dan later met die aantekeningen bidden.”

*De Weg, 97.*

“Zonder leefplan zul je nooit orde hebben.”

*De Weg, 76.*

“Wanneer je orde hebt, zal je tijd zich vermenigvuldigen: je zult derhalve meer in dienst van God kunnen werken en Hem meer eer geven.”

*De Weg, 80.*

**Gebed op blz 5.**



# 5

## WIJSHEID

Heer, geef mij Dora's diepe wijsheid; dat ik in elke situatie de beste weg kan kiezen omdat ik U in het gebed altijd vraag wat uw Wil is. Help mij om het Evangelie te lezen – zoals Dora elke dag deed – om uw Zoon Jezus Christus te kennen en te beminnen, Hij die de Weg, de Waarheid en het Leven is. En dat ik er net zoals zij telkens naar streef om het goede te doen voor iedereen die ik tegenkom. Geef mij, met het geloof, het vermogen om op mijn weg op aarde te onderscheiden wat mij gelukkig kan maken en wat mij van de Vreugde en het Leven kan vervreemden.

“Ik zou willen dat je gedrag en je gesprekken zodanig waren, dat allen die je zien of horen spreken, zouden kunnen zeggen: die leest het leven van Jezus Christus.”

*De Weg, 2.*

“Verval niet in die karakterzwakte, die wordt gekenmerkt door onstandvastigheid in alles, door frivoliteit in woord en daad, door onbezonnenheid; in één woord: door oppervlakkigheid. En deze oppervlakkigheid – vergeet het niet – maakt je dagelijkse plannen ‘zo vol leegte’, dat je een dooie pier en een nutteloze dwaas wordt, indien je daar niet tijdig – niet morgen, maar vandaag! – op reageert.”

*De Weg, 17.*

**Gebod op blz. 5.**

# 6

## DE KUNST OM ONOPVALLEND TE HELPEN

Heer, geef mij op voorspraak van Dora de kunst om onopgemerkt te blijven. Leer mij anderen gelukkig te maken door mijn plicht te doen en uw gelaat te zoeken, en niet het aanzien van de wereld, hoewel ik soms merk dat dit mij moeite kost. Maak dat ik, als mijn hulp goed uitwerkt, niet wil opvallen, maar dat ik help met de elegantie van wie de rijkdom begrijpt die er ligt in het onopgemerkt blijven. Als mij iets is gelukt, dan is het omdat U mij geholpen heeft. Laat het voor mij voldoende zijn te weten dat ik op ieder moment ben waar ik moet zijn, want zo werk ik aan uw plannen mee en ben ik beschikbaar voor wie mij nodig heeft. Leer mij net als Dora mijn toevlucht te nemen tot U, die aanwezig bent in het tabernakel.

“Als je klaar bent met je werk, doe dan dat van je broeder. Help hem omwille van Christus met zoveel tact en vanzelfsprekendheid, dat niemand, zelfs niet hijzelf, merkt dat je meer doet dan je strikt genomen moet doen. – Dat is nou wat je noemt de verfijnde deugd van een kind van God!”

*De Weg, 440.*

“Hoe vruchtbaar is het zwijgen! – Alle energie die je verbruikt door gebrek aan discretie, wordt onttrokken aan de doeltreffendheid van je werk. – Wees discreet.”

*De Weg, 645.*

“Men kan niet tegelijk wortel en kruin zijn als men niet tevens sap is, dat wil zeggen geest, iets dat binnenin werkt’. – Je vriend die deze woorden schreef, wist dat je van nobele idealen bezielde was. – En hij wees je de weg: discretie en offer, het werken van binnen!”

*De Weg, 651.*

**Gebod op blz. 5.**



# 7

## ***EERST DENKEN, DAN DOEN***

Heer, op voorspraak van Dora vraag ik U om innerlijke kalmte en bedachtzaamheid. Opdat ik ook te midden van de drukte en de verleiding van activisme, U licht weet te vragen om goed te onderscheiden, eerst na te denken alvorens iets te doen, en in iedere situatie uw Wil duidelijk te zien. Zo zal ik meewerken om vrede te scheppen, de harmonie om me heen bewaren, beter gebruik maken van de middelen die U me aanreikt, en zal ik eerst denken wat de heilige Jozefmaria voorstelde: Heer, wat verwacht U hierin van mij? Dan zal ik ongetwijfeld een beetje beter werken, meer tijd overhouden voor mijn gezin en rechtvaardiger zijn in mijn beslissingen.

“Bezadigdheid. – Laat die gekunsteldheid en die kinderachtige manieren achterwege.  
– Zorg dat je gedrag een weerspiegeling is van de vrede en de orde in je geest.”  
*De Weg, 3.*

“Deze bovennatuurlijke manier van handelen is echte krijgstactiek. Je voert strijd – de dagelijkse gevechten van je innerlijk leven – in stellingen die ver voor de verdedigingsmuren van je vesting liggen.  
Hier valt de vijand je aan: op je kleine versterving, op je dagelijks gebed, op de orde bij je werk, op je leefplan. Op deze manier valt het hem moeilijk door te dringen tot de kwetsbare torens van je vesting. – En als hij zover raakt, is hij te uitgeput om ze te bestormen.”  
*De Weg, 307.*

***Gebed op blz. 5.***

# 8

## ***WERKEN UIT LIEFDE***

Heer, ik vraag U met mijn werk ‘het beste na te streven’ uit liefde tot U, wetende dat het niet gaat om kwantiteit maar om kwaliteit. Dat ik zoals Dora altijd mijn beroep zo goed mogelijk wil uitoefenen en dat ik mijn talenten en mijn intelligentie ten dienste mag stellen van U en de mensen. Ik vraag U uw liefdevolle blik te kunnen ontdekken, terwijl ik mijn dagelijkse taken verricht. Ik vraag U mij te helpen ijverig te zijn, me niet te verliezen in pietluttigheden, om de belangrijkste dingen het eerst te doen, om mijn vermoeidheid, mislukkingen en dat wat moeite kost op te dragen; net zo goed als mijn successen, dankbaar voor uw hulp. Dat de blik op een kruisbeeld mij de kracht mag geven die ik nodig heb.

“Stel je werk niet uit tot morgen.”  
*De Weg, 15.*

“Je kruisbeeld. – Als christen zou je altijd je kruisbeeld bij je moeten dragen. En het op je werktafel leggen. En het kussen als je gaat slapen en als je opstaat; en als je arme lichaam in opstand komt tegen je ziel, kus het dan ook.”  
*De Weg, 302.*

“Leg een bovennatuurlijk motief in de uitoefening van je beroep en je zult je werk geheiligd hebben.”  
*De Weg, 359.*

***Gebed op blz. 5.***



# 9 **HET BELANG VAN KLEINE DINGEN**

Dora was een voorbeeld in het liefdevol zorgen voor het kleine van elke dag. Heer, maak dat ik – al voel ik me nu lui of heb ik te weinig geloof – het belang beseft van de zorg voor details in het dagelijks leven, in het werk, in de omgang met anderen. Die dingen die tussen U en mij blijven en die anderen zelden op waarde schatten. Ik weet, dat ik, als ik ervoor zorg, zal groeien in nederigheid en eenvoud. Maak dat ik van de schijnbaar minder belangrijke taken houd, door er de waarde aan te hechten die ze voor U hebben. En dat ik me inspan om de taken die ik me heb voorgenomen goed uit te voeren. Maria, mijn Moeder, leermeesteres van Dora, geef mij de blik die deze details opmerkt.

“Doe alles uit liefde. – Dan zijn er geen kleine dingen: alles wordt groot. – De volharding in de kleine dingen, uit liefde, is heldhaftigheid.”  
*De Weg*, 813.

“Grote geesten letten wel degelijk op kleine dingen.”  
*De Weg*, 818.

“Heb je gezien hoe ze dit machtige bouwwerk hebben laten oprijzen? – Een baksteen, en nog een. Duizenden bakstenen! Maar één voor één. – En zakken cement, één voor één. En blokken steen, waarvan elk op zich, vergeleken met het geheel, weinig voorstelt. – En brokken ijzer. – En arbeiders die dag in, dag uit evenveel uren werken. Heb je gezien, hoe ze dit machtige bouwwerk opgetrokken hebben?.. – Door al maar kleine dingen!”  
*De Weg*, 823.

**Gebod op blz. 5.**





Publicatie om gratis te verspreiden.

Wie op voorspraak van Dora een gunst heeft ontvangen en dit kenbaar wil maken, wordt verzocht dit te melden aan de Prelatuur van het Opus Dei, Jan Luijkenstraat 52, 1071 CS Amsterdam, e-mail: [amsterdam.nl@opusdei.org](mailto:amsterdam.nl@opusdei.org).

Het invoeren van de voorspraak van overledenen met een faam van heiligheid is in de Kerk gebruikelijk.

Meer informatie over Dora:

<https://opusdei.org/nl-nl/section/dora-del-hoyo/>

DO

RA

*del Hoyo*

Auteur: Almudena Lago

© 2019 Informatiebureau van het Opus Dei