



**Stille Abdij**  
**nr. 67**  
**1 december 2024**

## **Onzevader**

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. Amen.

---

## **Weesgegroet**

Wees gegroet, Maria, vol van genade,  
de Heer is met u.  
Gezegend zijt gij boven alle vrouwen,  
en gezegend is de vrucht van uw lichaam, Jezus.  
Heilige Maria, Moeder Gods,  
bid voor ons, arme zondaars,  
nu en in het uur van onze dood. Amen.

---

## **Colofon**

*De bijbelteksten zijn ontleend aan de NBV21  
© Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap  
Tekst (of redactie) van de gebeden:  
parochieassistente Hilde Pauwaert*

Beste geloofsgenoot

We richten ons graag tot jou,  
die de pijn voelt van je ouderdom en/of van je ziekte.  
Jij die de eenzaamheid ervaart of die wordt beproefd  
in je lichamelijke of geestelijke gezondheid.  
We weten dat je dagen niet makkelijk om dragen zijn.  
Daarom dit initiatief van "Stille Abdij".  
Een vreemde naam weliswaar,  
met graag een woordje uitleg.

### **"Stille Abdij"**

sluit aan bij de gebedstraditie van gelovige mensen.  
Uiteindelijk hebben we het leven niet in handen.  
God zelf draagt ons. Hij is de bron waaruit wij leven.  
In het gebed komen we op het spoor van Gods kracht  
in ons leven en vooral van zijn liefde en goedheid.

- Waarom **Stille** Abdij?

Veel zieke, oudere of eenzame mensen  
voelen elke dag de stilte aan in hun directe omgeving.  
Je kan je minder goed verplaatsen.  
Je hebt minder contacten dan vroeger.  
Het is minder druk rondom jou  
en zo ervaar je elke dag stilte in je leven.

- Waarom Stille **Abdij**?

Elke abdijsamenleving heeft een hart voor bidden.  
Het bidden vormt het hart van de abdij  
en haar bewoners en schept verbondenheid  
met de hele wereld,  
Gods schepping en zijn schepselen.

- Waarom **Stille Abdij**?

Eenvoudigweg,

omdat we geloven dat ieder christen geroepen is om in stilte verbonden te zijn en te blijven met de wereld en met alle mensen, ook al neem je niet meer in volle activiteit deel aan zoveel.

Je stille huis, je woonkamer of ziekenkamer mag je letterlijk aanzien als een kleine abdij, waar in stilte wordt gebeden voor de talrijk noden in onze wereld.

Je begrijpt wellicht al een beetje waarover het gaat. Je bidden is dus heel belangrijk, want zo staat er geschreven

in het bijbels boek van Psalmen:

*'Als de Heer niet helpt bij het bouwen van een huis, dan heeft het geen zin,*

*ook al doen de bouwers hun best.'* (Psalm 127)

Ons bidden is de dragende kracht van ons leven en scheidt verbondenheid met de geloofsgemeenschap.

Hieronder **enkele tips** om van je dagelijks gebed een ogenblik van rust te maken, met je hart bij de Heer...

Misschien kan je eerst

een **stukje rustige muziek** beluisteren.

Dit maakt je stiller. Weet dat je verbonden bent met een hele groep mensen, met wie je een onzichtbare kring vormt.

Een **kaarsje** aansteken is een belangrijke hulp om tot de gepaste gebedssfeer te komen.

**Lees rustig** het evangeliefragment en het gebed voor elke dag in dit gebedenboekje.

Herlees het en laat het tot je doordringen.

Eventueel kan je samen lezen als koppel,

of met iemand die je heel goed kent

of af en toe eens op bezoek komt.

Weet dat **Jezus** verbonden is met je.

Hij is de levende Heer die geen mens in de steek laat.

Zijn verrijzenis werpt een nieuw licht op ons leven.

Denk daarna aan de **intenties** die je zelf hebt:

een zieke medemens, iemand in moeilijkheden,

de jongeren die worden gevormd,

roepingen in onze Kerk, de herders van de Kerk,

de armen met wie wij broederlijk delen,...

Als besluit kan je dan heel rustig en bewust

het **Onzevader en een Weesgegroet** bidden.

We staan altijd open voor je suggesties.

In ieder geval zijn we je dankbaar

omdat je wil meewerken aan deze kring

van biddende mensen,

want je bent inderdaad niet alleen.

We danken je evenzeer

omdat je het hele parochiegebeuren

helpt dragen vanuit je bidden.

God is werkzaam via je bidden in je huis,

als in een echte **"Stille Abdij"**.

Bedankt en veel goede moed toegewenst!

Dan zullen er tekenen zijn aan de zon  
en de maan en de sterren,  
en op aarde zullen de volken sidderen van angst  
voor het gebulder en het geweld van de zee;  
de mensen zullen bezwijken van angst  
om wat er met de wereld zal gebeuren,  
want de hemelse machten zullen wankelen.  
Maar dan zullen ze op een wolk  
de Mensenzoon zien komen,  
bekleed met macht en grote luister.  
Wanneer dat alles staat te gebeuren,  
richt je dan op en hef je hoofd,  
want jullie verlossing is nabij!  
(Lucas 21:25-28)

God van liefde, gesterkt door het brood van het leven,  
kunnen wij handen en voeten geven aan uw droom.  
Op een oude stronk groeit een nieuwe twijg.  
Voor U, God,  
is er altijd een nieuwe toekomst mogelijk.  
Het visioen van een tijd van voorspoed  
voor elke mens, heeft velen, de eeuwen door,  
aangezet te werken aan meer gelijkwaardigheid.  
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Een stem roept in de woestijn:

“Maak de weg van de Heer gereed,  
maak recht zijn paden!

Iedere kloof zal worden gedicht,

elke berg en heuvel geslecht,

kromme wegen recht gemaakt,

hobbelige wegen geëffend;

en al wat leeft zal zien hoe God redding brengt.”

(Lucas 3:4b-6)

We bidden voor een vreugdevolle samenleving,  
waar mensen hun waardering uitspreken voor elkaar,  
dat we in deze advent een plaats klaarmaken,  
zodat God in ons midden kan wonen.

We bidden voor wie in de zorg werkt:  
dat hun inzet beeld mag zijn van Gods liefde  
voor elke mens.

We bidden voor mensen die in slechte  
arbeidsomstandigheden beland zijn:  
dat ze een eerlijke kans krijgen op waardig werk.  
Zodat ook zij de ruimte en inzicht krijgen,  
om hun eigen leven vorm te geven.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Het volk was vol verwachting,  
en allen vroegen zich af of Johannes  
misschien de messias was,  
maar Johannes zei tegen hen:  
'Ik doop jullie met water,  
maar er komt iemand die machtiger is dan ik;  
ik ben het zelfs niet waard  
om de riemen van zijn sandalen los te maken.  
Hij zal jullie dopen met de heilige Geest en met vuur.'  
(Lucas 10:15-16)

Wij bidden voor mensen die aan hun lot  
overgelaten worden,  
dat ze gezien worden en mensen ontmoeten  
die van hen houden.

Wij bidden voor werkgevers  
die waardig werk aanbieden dat elke mens respect,  
erkenning en waardering geeft voor hun inzet,  
hoe klein ook.

Wij bidden voor mensen met durf en moed  
die rechtstaan en spreken  
wanneer zij onrecht zien gebeuren.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet



Toen Elisabeth de groet van Maria hoorde,  
sprong het kind op in haar schoot;  
ze werd vervuld van de heilige Geest en riep luid:  
'De meest gezegende ben je van alle vrouwen,  
en gezegend is de vrucht van je schoot!  
Wie ben ik dat de moeder van mijn Heer  
naar mij toe komt? Toen ik je groet hoorde,  
sprong het kind van vreugde op in mijn schoot.  
Gelukkig is zij die geloofd heeft  
dat de woorden van de Heer in vervulling zullen gaan.'  
(Lucas 9:41-45)

De meeste van onze ontmoetingen zijn eerder zakelijk.  
We hebben iets nodig, we vragen om informatie.  
De ontmoeting uit het evangelie  
is van een andere aard.  
Je kan mensen ook ontmoeten op een manier  
dat ze groter worden, groeien als mens.  
Elisabeth wordt groot door de ontmoeting met Maria.  
Zij wordt 'waardevol'.  
De toekomst die zij in zich draagt wordt waardevol.  
Is Kerstmis niet het feest van menswording?  
Is het dit niet wat God doet?  
"Kleine mensen maakt Hij groot!"

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Terwijl ze daar waren,  
brak de dag van haar bevalling aan,  
en ze bracht een zoon ter wereld, haar eerstgeborene.  
Ze wikkelde Hem in doeken  
en legde Hem in een voederbak, omdat er voor hen  
geen plaats was in het gastenverblijf.  
Niet ver daarvandaan brachten herders de nacht door  
in het veld, ze hielden de wacht bij hun kudde.  
Opeens stond er een engel van de Heer bij hen  
en werden ze omgeven door stralende luister  
van de Heer, zodat ze hevig schrokken.  
De engel zei tegen hen: 'Wees niet bang,  
want ik kom jullie goed nieuws brengen  
dat grote vreugde betekent voor heel het volk:  
vandaag is in de stad van David jullie redder geboren.  
Hij is de messias, de Heer  
(Lucas 2:6-11)

God, geef dat het geboortefeest van uw Zoon  
ons de ogen mag openen  
voor de nood van medemensen.  
Dat wij, in de kracht van uw Geest,  
delen wat wij uit Uw hand hebben ontvangen.  
Door Christus onze Heer. Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Na drie dagen vonden ze Hem in de tempel,  
waar Hij tussen de leraren zat,  
terwijl Hij naar hen luisterde en hen vragen stelde.  
Allen die Hem hoorden stonden versteld  
van zijn inzicht en zijn antwoorden.  
Toen zijn ouders Hem zagen, waren ze ontzet,  
en zijn moeder zei tegen Hem:  
'Kind, wat heb Je ons aangedaan?  
Je vader en ik hebben met angst in het hart  
naar Je gezocht.' Maar Hij zei tegen hen:  
'Waarom hebt u naar me gezocht? Wist u niet  
dat Ik in het huis van mijn Vader moest zijn?'  
(Lucas 2:46-49)

Heer, onze God,  
op dit feest van de Heilige Familie  
brengt U ons bijeen rond Uw boodschap van vreugde,  
een woord van hoop en vrede voor alle mensen.  
Laat ons meer en meer leven  
als kinderen van één groot gezin  
waarvan U de Vader bent.  
Zend ons Uw Geest om steeds beter te begrijpen  
wie U bent en wat Uw wil is in ons leven.  
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Toen Jezus geboren was, in Bethlehem in Judea, tijdens de regering van koning Herodes, kwamen er magiërs uit het Oosten in Jeruzalem aan. Ze vroegen: 'Waar is de koning van de Joden die onlangs geboren is? Wij hebben namelijk zijn ster zien opgaan en zijn gekomen om Hem te aanbidden.'  
(Matteüs 2:1-2)

Het begin van een nieuw jaar is vol van goede wensen: gezondheid, vrede en alle goeds! Heel de wereld, heel de kosmos deelt in de vreugde die Bethlehem te beurt valt. Het blijde nieuws overstijgt tijd en ruimte en grijpt ook ons aan die vandaag feestvieren. Het Kind Jezus betreedt met ons dit nieuwe jaar dat voor ons ligt. Het schenkt het ons, verlicht door het schijnsel van zijn blijvende nabijheid. Jezus' licht schijnt over ons. Zijn ster wijst ons de weg en nodigt ook ons uit om ons geloof verheugd te vieren. Moge die vreugde ons bezielen en ons op weg zetten in dit nieuwe jaar.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Heel het volk liet zich dopen,  
en toen Jezus was gedoopt  
en Hij aan het bidden was, werd de hemel geopend  
en daalde de heilige Geest in de gedaante van een duif  
op Hem neer, en er klonk een stem uit de hemel:  
'Jij bent mijn geliefde Zoon, in Jou vind Ik vreugde.'  
(Lucas 3 10:21-22)

Heer Jezus,  
U bent Gods geliefde Zoon,  
totaal vervuld van de Heilige Geest.  
De Vader, de Geest en U zijn één.  
U neemt ook ons op in de unieke relatie.  
Ook ik ben geliefd: wat een verrassing!  
En een nog grotere verrassing:  
ieder mens is geliefd  
door de Vader, de Geest en U.  
Dank Heer!  
Laat Uw liefde vooral voelen aan allen,  
die zich ongewild en ongewenst voelen.  
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

En toen de ceremoniemeester  
het water dat wijn geworden was, proefde –  
hij wist niet waar die vandaan kwam,  
maar de bedienden die het water geschept hadden  
wisten het wel – riep hij de bruidegom  
en zei tegen hem: 'Iedereen zet zijn gasten eerst  
de goede wijn voor en als ze dronken zijn  
de minder goede.  
Maar u hebt de beste wijn tot nu bewaard!'  
(Johannes 2:9-10)

Heer Jezus,  
het grote wonder is dat U bestaat.  
Dat onze Vader U naar de aarde gezonden heeft  
om zijn liefdevolle vreugde aan ons te geven.  
U bent de beste wijn.  
Geef ons altijd meer geloof in U.  
Vervul ons steeds opnieuw met Uzelf  
in de eucharistie,  
in Uw Woord, in de Schrift,  
in mensen om ons heen, die U uitstralen.  
Laat mij zien aan welke mensen  
ik wat van die wijn kan geven. Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

'De Geest van de Heer rust op Mij,  
want Hij heeft Mij gezalfd.  
Om aan armen het goede nieuws te brengen  
heeft Hij Mij gezonden,  
om aan gevangenen hun vrijlating bekend te maken  
en aan blinden het herstel van hun zicht,  
om onderdrukten hun vrijheid te geven,  
om een genadejaar van de Heer uit te roepen.'  
Hij rolde de boekrol op, gaf hem terug aan de dienaar  
en ging weer zitten; de ogen van alle aanwezigen  
in de synagoge waren op Hem gericht.  
Hij zei tegen hen: 'Vandaag is de schrifttekst  
die jullie gehoord hebben in vervulling gegaan.'  
(Lucas 4:18-21)

Heilige Geest, U hebt Jezus gezalfd  
vanaf Zijn prilsten begin.  
Na Zijn doopsel hebt U Jezus opnieuw gezalfd.  
Daarna zien we Hem rondgaan  
en het Rijk van God verkondigen  
in daden en woorden van genade.  
Maak ook mij duidelijk wat mijn roeping en zending is,  
mijn levensbestemming, mij door de Heer gegeven.  
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Er woonde toen in Jeruzalem een zekere Simeon.  
Hij was een rechtvaardig en vroom man,  
die uitzag naar de tijd dat God Israël  
vertroosting zou schenken,  
en de heilige Geest rustte op hem.  
Het was hem door de heilige Geest geopenbaard  
dat hij niet zou sterven voordat hij  
de messias van de Heer zou hebben gezien.  
Gedreven door de Geest kwam hij naar de tempel,  
en toen Jezus' ouders hun kind daar binnenbrachten  
om met Hem te doen wat volgens de wet  
gebruikelijk is, nam hij het in zijn armen  
en loofde hij God met de woorden: 'Nu laat U, Heer,  
uw dienaar in vrede heengaan, zoals U hebt beloofd.  
Want met eigen ogen heb ik de redding gezien  
die U bewerkt hebt ten overstaan van alle volken:  
een licht dat geopenbaard wordt aan de heidenen  
en dat tot eer strekt van Israël, uw volk.'  
(Lucas 2:25-32)

Heer, zegen en behoed alle jonge mensen.  
Geef hen het gevoel dat ze er niet alleen voor staan,  
dat zij ervaren wat Uw naam betekent, namelijk:  
'Ik ga met je mee.' Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet



Hij stapte in een van de boten, die van Simon was, en vroeg hem een eindje van het land weg te varen; Hij ging zitten en gaf de menigte onderricht vanuit de boot.

Toen Hij was opgehouden met spreken, zei Hij tegen Simon: 'Vaar naar diep water en gooi jullie netten uit om vis te vangen.' Simon antwoordde: 'Meester, de hele nacht hebben we ons ingespannen en niets gevangen. Maar als U het zegt, zal ik de netten uitwerpen.' (Lucas 5:3-5)

Wij zijn geroepen om mensen te redden door hen als vissers weg te halen uit het water van de dood.

Wij zijn geroepen om mensen te verzamelen door hen als vissers op te nemen in het net van de Kerk.

Wij zijn geroepen om te alle tijde Kerk te zijn, die als waarmede van Jezus de liefde draagt. Ga dan en versta waartoe je bent geroepen. Voortaan zal u mensen vangen in Zijn naam, die ons tot Zijn Kerk verzamelen wil.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Hij richtte zijn blik op zijn leerlingen en zei:

'Gelukkig jullie die arm zijn,

want voor jullie is het koninkrijk van God.

Gelukkig jullie die nu honger hebben,

want je zult verzadigd worden.

Gelukkig wie nu huilt, want je zult lachen.

Gelukkig zijn jullie wanneer de mensen

jullie omwille van de Mensenzoon haten

en buitensluiten en beschimpen

en je naam door het slijk halen.

Wees verheugd als die dag komt

en spring op van blijdschap,

want jullie zullen rijkelijk beloond worden

in de hemel.'

(Lucas 6:20-23a)

Jezus, als U naar mij kijkt,

mijn leven overziet, dan ziet U mijn armoede.

Ik duw ze zo graag weg,

maar U kijkt er met liefde naar.

Maar U doet meer:

U laat het Rijk van Uw Vader binnenstromen,

diep in mij, diep in ons, als een klare bron.

Dank Heer.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

'Tegen jullie die naar Mij luisteren zeg Ik:  
heb je vijanden lief, wees goed voor wie jullie haten,  
zegen wie jullie vervloeken,  
bid voor wie jullie slecht behandelen.  
Als iemand je op de wang slaat,  
bied hem dan ook de andere wang aan,  
en weiger iemand die je je bovenkleed afneemt  
ook je onderkleed niet.  
Geef aan ieder die iets van je vraagt,  
en eis je bezit niet terug als iemand het je afneemt.  
Behandel anderen  
zoals je wilt dat ze jullie behandelen.'  
(Lucas 6:27-31)

Dat onze liefde groot mag zijn,  
groot genoeg om over grenzen heen  
de vreemdeling de hand te reiken.  
Dat onze liefde vrij mag zijn,  
vrij genoeg om de ravijnen  
van vijandschap en haat te overbruggen.  
Dat onze liefde warm mag zijn,  
warm genoeg om in de koude nacht  
de dagen met wat vrede toe te dekken.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Een goede boom brengt geen slechte vruchten voort,  
en evenmin brengt een slechte boom  
goede vruchten voort.

Elke boom kun je aan zijn vruchten kennen,  
want van distels pluk je geen vijgen  
en van doornstruiken geen druiven.

Een goed mens brengt  
uit de schatkamer van zijn hart  
het goede voort, maar een slecht mens  
brengt uit zijn slechte schatkamer het kwade voort;  
want waar het hart van vol is,  
daar loopt de mond van over.

(Lucas 6:43-45)

Elke christen die zijn geloof aan anderen wil meedelen  
blijft een zwakke mens, soms moe, soms bevrijd,  
genezen of opgestaan.

Wij spreken met het bezielde geloof van een getuige.  
Hij nodigt ons uit zijn levenswijze na te volgen.

Zijn woord in ons hart te beleven.

Daardoor worden ook anderen in liefde en vrijheid  
tot zijn weg bewogen.

Waar ons hart van vol is,  
daar loopt onze mond van over.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet