



Stille Abdij

nr. 65

26 mei 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:
priester Pradip Smagge*

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!

Jezus kwam dichterbij en zei tegen hen:

'Mij is alle macht gegeven in de hemel en op de aarde.

Ga dus op weg

en maak alle volken tot mijn leerlingen,

door hen te dopen in de naam van de Vader

en de Zoon en de heilige Geest.' (Matteüs 28:18-19)

Bidden wij tot God, onze Vader:

om vertrouwen in Zijn zorg voor ons,

om geloof in zijn liefdevolle nabijheid.

Laten wij bidden.

Bidden wij tot Jezus, mensenzoon, Godskind:

om toewijding aan mensen in nood,

om inzet voor een betere wereld.

Laten wij bidden.

Bidden wij tot de stuwende Geest:

om een goede spirit in onze samenleving,

om het juiste Woord dat mensen opwarmt en opbeurt.

Laten wij bidden.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Toen Hij op sabbat eens door de korenvelden liep,
begonnen zijn leerlingen onderweg aren te plukken.
'Kijk eens!' zeiden de farizeeën tegen Hem.
'Waarom doen ze iets dat op sabbat niet mag?'
(Marcus 2:23-24)

God, wees met de gelovigen
van alle kerken in deze wereld:
dat zij elkaars geloof en belijdenissen respecteren,
dat zij elkaar hoogachten
in de eigen manier van aanbidden,
dat zij in hun liefde voor elkaar
teken zijn van uw liefde voor de mensen.
Laten wij bidden.

God, bestuurder van ons heelal,
wees met allen die macht bekleden
en heersen over de volkeren:
dat zij verder durven kijken
dan de eigen belangen en de eigen grenzen,
dat zij het aandurven om voor de vrede te kiezen
tegen de heersende opinie in. Laten wij bidden.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Hij keek de mensen aan
die in een kring om Hem heen zaten en zei:
'Jullie zijn mijn moeder en mijn broers.
Want iedereen die de wil van God doet,
die is mijn broer en mijn zus en mijn moeder.'
(Marcus 3:34-35)

Bidden we voor mensen die alle mogelijke moeite doen
om zelf vorm te geven aan het goede,
die niet nalaten het op te sporen in hun medemensen.
Moge God hen sterk maken
in hun verzet tegen een mentaliteit
die op anderen etiketten kleeft met daarop:
'goed' of 'slecht'. Laten wij bidden.

Bidden we voor onszelf
als wij proberen uw Zoon te volgen
en hier samen iets van zijn Rijk zichtbaar te maken.
Geef ons uw liefde
om elkaar steeds opnieuw te vergeven.
Geef ons uw Geest om verder te kijken
dan het kwaad dat ons bedreigt.
Leer ons telkens weer te kiezen voor het goede.
Laten wij bidden.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

'Waarmee kunnen we het koninkrijk van God vergelijken en door welke gelijkenis kunnen we het voorstellen?

Het is als een zaadje van de mosterdplant, het kleinste van alle zaden op aarde wanneer het gezaaid wordt.' (Marcus 4:30-31)

God, wij zijn slechts een kleine stip in uw heelal, niet meer dan een stofje in de wind, nietig, weerloos, onmachtig.

En toch acht U ons groot genoeg om uw mensen te zijn.

Ga dan met ons de weg die wij moeten gaan, de weg van het zaadje dat groeien mag in uw goedheid en liefde.

Wij weten ons gedragen in barmhartigheid en uw blijvende ontferming over ons. Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Toen Hij wakker geworden was,
sprak Hij de wind bestraffend toe
en zei tegen het water: 'Zwijg! Wees stil!'
De wind ging liggen
en het water kwam helemaal tot rust.
Hij zei tegen hen: 'Waarom zijn jullie zo angstig?
Geloven jullie nog steeds niet?' (Marcus 4:39-40)

God van liefde,
groter dan ons verstand U kan bevatten
vult U ons bestaan, deze wereld en alles eromheen.
Aan uw mysterie kunnen wij niet tippen
en we weten zo weinig van zoveel geheimen.
Neem het ons dus niet kwalijk
als wij U soms domme vragen stellen,
als wij eens gaan twijfelen
over uw bedoelingen met ons,
als het ons soms aan geloof en vertrouwen ontbreekt
wanneer wij in storm en ontij
ons levensbootje zien ten onder gaan.
Wij zijn maar zwakke mensen,
kom ons ongeloof te hulp. Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Hij pakte de hand van het kind vast en zei tegen haar: 'Talita koem!' In onze taal betekent dat: 'Meisje, Ik zeg je, sta op!' Meteen stond het meisje op en begon heen en weer te lopen. Ze was twaalf jaar. Iedereen was met stomheid geslagen.
(Marcus 5:41-42)

Maak ons aandachtig, God,
voor mensen die iets nieuws hebben te zeggen,
mensen die ons nieuwe hoop willen geven,
die uw woord van bemoediging spreken in ons midden.

Maak ons aandachtig, God,
voor mensen die liefde geven en warmte uitstralen,
mensen die 'als God zijn' voor anderen.

Maak ons aandachtig, God,
voor woorden die ons raken en ons uitnodigen
om elkaar nabij te zijn zoals U ons nabij bent.
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Jezus zei tegen hen:

'Een profeet wordt overal erkend
behalve in zijn vaderstad,
onder zijn verwanten en huisgenoten.'
Hij kon daar geen enkel wonder doen,
behalve dat Hij een paar zieken de handen oplegde
en hen genas. (Marcus 6:4-5)

God, wij bidden U voor profeten van nu
die steeds weer de vinger op de wonde leggen,
die zonder schroom het onrecht in onze samenleving
bij naam durven noemen.
Geef hun de moed om te blijven spreken.
Dat zij het uithouden... Laten wij bidden.

God, wij bidden U, dat wij mensen mogen worden
die in woord en daad getuigen
van uw menslievendheid
dat wij wijze mensen mogen worden,
mensen met een visioen,
mensen met een visie op een leefbare toekomst.
Dat wij het uithouden... Laten wij bidden.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Hij riep de twaalf bij zich
en zond hen twee aan twee uit,
en gaf hun macht over de onreine geesten.
Hij droeg hun op niets mee te nemen voor onderweg,
geen brood, geen reistas en geen geld in hun gordel,
alleen een stok. (Marcus 6:7-8)

God, met niets van niets bent U begonnen,
hebt zo voor ons de aarde geschapen.
Door eenvoudige mensen met een open hart
klonk uw naam de hele wereld door.
Met niets van niets zijn zij gegaan,
ongebaande wegen,
uw vrede als tochtgenoot.
Blijf ook in deze tijd
mensen op die manier aansporen,
dat in alle eenvoud
de kracht van geloof zichtbaar wordt. Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Toen Hij uit de boot stapte, zag Hij een grote menigte en voelde medelijden met hen, want ze waren als schapen zonder herder, en Hij onderwees hen langdurig. (Marcus 6:34)

Wij bidden om een veilige thuishaven voor zoekers en rustelozen, om een luisterend oor, een woord van raad en bemoediging van hen die herder willen en kunnen zijn. Dat God hen draagt in zijn hand. Laten wij bidden. Wij bidden dat wij als christenen steeds weer op zoek gaan naar onze bron van leven, de wortels van ons bestaan, de reden van onze manier van leven, namelijk het volgen van Jezus, onze Goede Herder. Laten wij bidden.

Wij bidden voor hen die kunnen genieten van het lezen in een boek, het wandelen in de natuur, het samenzijn met vrienden, het op adem komen in de stilte of juist in de muziek, die niet bang zijn om eens alleen te zijn, die ten volle leven met alle vezels van hun lichaam en ziel, dat zij die energie ook met anderen mogen delen. Laten wij bidden.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Jezus nam de broden, sprak het dankgebed uit
en verdeelde het brood onder de mensen die er zaten.
Hij gaf hun ook vis, zo veel als ze wilden.
(Johannes 6:11)

God, telkens weer leert U ons
om de weg te gaan van uw Zoon Jezus.
Dat is geen gemakkelijke
en zelfs smalle weg
want geven en delen
staan haaks op een cultuur
van 'hebben' en 'elk voor zich'.
Toch geloven wij dat deze weg
van onbaatzuchtig er zijn voor anderen,
deze wereld vooruit helpt
in de richting van uw bedoeling.
Schenk ons de kracht er te zijn
zoals uw Zoon Jezus,
dat wij blijven liefde geven. Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

'Ik ben het brood dat leven geeft,' zei Jezus.
'Wie bij Mij komt zal geen honger meer hebben,
en wie in Mij gelooft zal nooit meer dorst hebben.'
(Johannes 6:35)

We bidden in groot vertrouwen
dat wij als christenen zouden verwijzen naar Jezus,
de kern van ons gelovig denken en doen...

dat wij ons vertrouwen niet te vlug zouden verliezen
wanneer het leven pijn doet en God veraf lijkt...

dat wij in het voetspoor van Jezus
brood zouden zijn voor elkaar...

God van liefde,
leef op in ons als onwankelbare hoop,
spreek tot ons hart dat woord van vertrouwen.
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

'Ik ben het levende brood
dat uit de hemel is neergedaald;
wanneer iemand dit brood eet zal hij eeuwig leven.
En het brood dat Ik zal geven
voor het leven van de wereld, is mijn lichaam.'
(Johannes 6:51)

God van liefde,
in U zijn wij geborgen,
U gaan wij ter harte.
Wij danken U om Jezus,
ons brood om van te leven,
Hij gaat ons voor in breken en delen
zodat de hemel op aarde mogelijk wordt.
U geeft ons de uitdaging
te leven naar het voorbeeld van Jezus.
Geef dat wij de weg van de graankorrel niet schuwen,
niet bang zijn om te delen vanuit onze overvloed.
Dank om de liefde in zoveel vormen om ons heen.
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Maria zei: 'Mijn ziel prijst en looft de Heer,
mijn hart juicht om God, mijn redder:
Hij heeft oog gehad voor mij, zijn minste dienares.
Alle geslachten zullen mij voortaan gelukkig prijzen,
ja, grote dingen heeft de Machtige voor mij gedaan,
heilig is zijn naam.' (Lucas 1:46-49)

Wees gegroet jij, koningin,
moeder van barmhartigheid,
onze vreugde, onze hoop en ons leven,
wees gegroet.
Tot jou bidden tochtgenoten,
kinderen van Eva, moeder van alle levenden.
Hoor ook het zuchten
en het klagen uit dit aardse tranendal.
Maria, die voor ons ten beste spreekt,
zie genadig op ons neer.
Toon ons, eens de tocht voltooid,
je Zoon, Jezus Christus.
Trouwe, milde, lieve jij,
kom ons telkens weer te hulp. Amen.

*(vrije vertaling van het Salve Regina
naar Piet Thomas)*

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

'Wie mijn lichaam eet en mijn bloed drinkt,
heeft eeuwig leven en hem zal Ik
op de laatste dag laten opstaan.
Mijn lichaam is het ware voedsel
en mijn bloed is de ware drank.
Wie mijn lichaam eet en mijn bloed drinkt,
blijft in Mij en Ik blijf in hem. (Johannes 6:54-56)

God van leven,
kom ons de wijsheid leren die leven schenkt.
Stil onze honger naar diepe vrede
door het woord van Jezus, uw Zoon.
Waar wij, zoals Jezus, onszelf durven geven,
wordt de inhoud van zijn evangelie
vlees en bloed in ons.
Geef dat wij in ons dagelijks doen en laten
een verwijzing zijn
naar de levenswandel van uw Zoon.
Dit vragen wij U omwille van ieders geluk. Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Jezus vroeg nu aan de twaalf:
'Willen jullie soms ook weggaan?'
Simon Petrus gaf antwoord:
'Naar wie zouden we moeten gaan, Heer?
U spreekt woorden die eeuwig leven geven,
en wij geloven en weten
dat U de heilige van God bent.' (Johannes 6:67-69)

Wij bidden U, God,
dat de keuzes die wij maken, de goede mogen zijn,
dat wij goede raad geven aan hen die erom vragen.
Laten wij bidden.

Wij bidden U, God,
dat wij volharden in de keuze om Jezus te volgen,
dat wij de moed zouden hebben
niet te vluchten bij de minste weerstand.
Laten wij bidden.

Wij bidden U, God, voor hen die vervolgd worden
omwille van hun geloof in Jezus,
dat zij uw liefde en kracht mogen ontvangen.
Laten wij bidden.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet