



Stille Abdij

51

29 november 2020

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

*Evangelieteksten: Bijbel in Gewone Taal
© Nederlands Bijbelgenootschap 2014
Redactie van de gebeden en bezinningen:
Marianne Pauwaert*

Goede vriend(in) uit onze parochie

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 elke gemeenschap en met deze parochiegemeenschap in het bijzonder.

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 gebed of bezinning voor elke dag in dit gebedenboekje.

Herlees het gebed of de Schriftlezing 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!

Jullie moeten goed opletten, want jullie weten ook niet wanneer jullie Heer terugkomt. Zorg er dus voor dat je niet slaapt als hij onverwachts terugkomt. Tegen jullie en tegen iedereen zeg ik: 'Let goed op!' (uit Marcus 13,33-37)

Wees waakzaam!

Kijk je ogen uit, kijk of er iemand is die van jou een knipoog, een glimlach of een hartelijk woord wil ontvangen. Kijk je ogen uit of er iemand is die van je houdt, al is er maar één, dan zul je Hem zien. En als je die ervaring uitzingt, uitlegt dan is Hij er voor ons allen. Kijk je ogen uit! Dat is de waakzaamheid waar het evangelie over spreekt. Jezus kom, laat ons niet langer wachten. Het eerste lichtje brandt reeds... heel stil!

Eigen intentie of voorbede

Heer, laat het aan ons zien dat we 'in verwachting' zijn van Jezus en dat we allen hoopvol uitkijken naar zijn geboorte! Geef ons een open hart voor onze medemensen.

Onzevader en Weesgegroet

In het boek Jesaja staan deze woorden van God: 'Ik stuur mijn boodschapper vooruit. Hij moet de weg vrijmaken. Hij roept in de woestijn: Opzij voor de Heer! Maak de weg klaar voor de Heer!'
(uit Marcus 1,1-8)

Dit evangelie is het begin van de blijde boodschap!
Het is een troostende boodschap,
we hebben in deze tijd die boodschap hard nodig.
Onze tijd wordt getekend door angst en onzekerheid.
Wat hebben we nu meer nodig dan troost;
velen die de troost niet vinden,
vervallen in moedeloosheid.
Tegenover al die mensen
geeft de Heer ons een opdracht:
we moeten dienaren zijn van de vreugde!
Wij, christenen,
moeten aan al die moedeloze mensen zeggen
dat de Heer komt,
wij mogen die blijde boodschap uitdragen,
we mogen zelfs een beetje die blijde boodschap zijn!

Eigen intentie of voorbede

We zijn in de advent en dus nog steeds
'in verwachting' dat het heil komt!
Het licht van een tweede kaarsje maakt ons blij!

Onzevader en Weesgegroet

Johannes zei: 'Ik doop de mensen met water. Maar na mij komt iemand die belangrijker is dan ik. Ik ben het zelfs niet waard om zijn schoenen uit te trekken. Hij is al gekomen, maar jullie weten niet wie het is.'
(uit Johannes 1,19-28)

Johannes vertelt ons vandaag,
dat hij alleen komt om te getuigen...
niet hij was het licht,
hij kwam alleen om te getuigen van het licht,
het ware licht dat elke mens verlicht.
Johannes was als een wegwijzer.
Alleen een wegwijzer
kan je de weg naar je doel wijzen.
Hij staat nooit midden op de weg,
hij staat naast de weg, onopvallend.
Een wegwijzer wijst ook nooit naar zichzelf,
hij wijst altijd van zich weg.

Eigen intentie of voorbede

Heer, Johannes kwam om te getuigen.
Deze houding mogen wij ook aannemen:
een wegwijzer zijn naar Christus, voor vele mensen!
Het licht van het derde kaarsje kan ons begeleiden.

Onzevader en Weesgegroet

Toen zei de engel tegen Maria: 'Je hoeft niet bang te zijn, Maria, God heeft jou uitgekozen voor iets moois. Je zult zwanger worden en een zoon krijgen. Je moet hem Jezus noemen.'
(uit Lucas 1,26-38)

Om ons goed voor te bereiden stelt de liturgie ons, op deze laatste zondag voor Kerstmis, het beeld van Maria voor ogen. Zij is immers de eerste gelovige. Zoals Maria kunnen we Gods boodschap in ons opnemen, ook wij kunnen Jezus aan de wereld brengen. Het ja-woord van Maria, moeten wij in deze adventstijd persoonlijk overnemen. Dit ja-woord mogen ook wij uitspreken vanuit de belofte: 'De Heer is met u.'
Wij hoeven zijn aanwezigheid zelfs niet eerst te verdienen!

Eigen intentie of voorbede

Laten we in deze dagen opzien naar Maria en haar vragen om dezelfde houding tegenover de wil van God. Dan kan God in ons en door ons opnieuw geboren worden, in het volle licht van vier brandende kaarsen!

Onzevader en Weesgegroet

Toen Jozef en Maria in Bethlehem waren, werd het kind geboren. Het was Maria's eerste kind, een jongen. Maria wikkelde hem in een doeken legde hem in een voerbak voor de dieren. Want er was voor hen nergens plaats om te slapen.

(uit Lucas 2,1-14)

De stilte van de kerstnacht

Maria, het jonge meisje, pas het Kind gebaad
overdenkt wat ze destijds in haar hart heeft bewaard,
de woorden van de engel en van Elisabeth,
haar liefde voor Jozef, zijn trefzekere tred.

Hoor, er komen herders vol eerbied en ontzag,
vertellen de geliefden wat hen hier heeft gebracht,
hoe engelen verschenen in het donker van de nacht.

In de stilte van die nacht
overdenkt moeder Maria,
jubelen herders op hun terugweg naar het veld,
lovend, prijzend, stralend van verre
hebben ze ieder hun vreugde verteld.

In de stilte
van de kerstnacht
overdenk ook ik en vind
door de woorden van Lucas
't verlossende Kind.

(Coby Poelman)

27 december **Feest van de Heilige Familie**

Jozef en Maria deden alles wat verplicht was volgens de wet van God. Daarna gingen ze terug naar huis, naar Nazaret in Galilea. Jezus groeide op. Hij werd sterk en wijs en God was bij hem met liefde.
(uit Lucas 2,22-40)

Vandaag vertelt het evangelie ons over de opdracht van Jezus in de tempel, waar de oude Simeon en de profetes Hanna mogen getuigen zijn. Voor Simeon gaat een langverwachte droom in vervulling: hij mag met eigen ogen het begin zien van het geluk dat God wil schenken aan de wereld. Ook Hanna ziet haar verwachting in vervulling gaan. Ze spreekt tegen iedereen die ze ontmoet over de vreugde van het geloof!
Herken je jezelf een beetje in Simeon of Hanna?
Ik hoop het.

Eigen intentie of voorbede

Bidden wij vandaag
dat ieder kind dat geboren wordt,
liefdevolle ouders op zijn weg mag vinden.
Dat in elk gezin eenvoud, liefde en geloof
mag wonen zoals in het gezin van Nazaret!

Onzevader en Weesgegroet

3 januari **2021**
Hoogfeest Openbaring van de Heer

Niet lang na de geboorte van Jezus, kwamen er wijze mannen in Jeruzalem aan. Ze kwamen uit het oosten, uit een ver land. Ze vroegen aan de mensen: 'Waar is de koning van de Joden die kortgeleden geboren is?' (uit Matteüs 2,1-12)

Dit 'Driekoningenfeest' doet ons denken aan hun gaven: goud, wierook en mirre. Het goud, duur en waardevol, van het Kerstkind zegt ons vooral: 'ik hou van je, je bent kostbaar!' De mirre, een welriekende olie, spreekt reeds over de smart die het Kerstkind voor ons zal dragen. Hij biedt het ons aan om ons lijden draaglijk te maken. Het derde geschenk: de wierook. Het was heel kostbaar en diende voor de dienst in de tempel. Het Kerstkind schenkt ons ook de wierook omdat ook wij kind van God zijn en gelijken op hem!

Eigen intentie of voorbede

Heer, de gaven van de wijzen worden ons in overvloed teruggegeven als gaven van God. Laten wij ons waardig weten om deze gaven met open handen en een open hart te ontvangen.

Onzevader en Weesgegroet

10 januari **Feest Doop van de Heer**

In die tijd kwam ook Jezus naar Johannes toe. Jezus kwam uit Nazaret, een plaats in Galilea. Hij werd door Johannes gedoopt in de Jordaan.

(uit Marcus 1,7-11)

In de doop van Jezus ligt heel zijn leven vervat.

Het is voor Hem het uur van zijn roeping.

Hij stelt zich heel bewust aan de kant van de mensen.

De stem uit de hemel is het antwoord van de Vader

op de bereidheid en gehoorzaamheid van Jezus.

'Gij zijt mijn welbeminde Zoon,
in wie Ik mijn welbehagen heb.'

De Vader laat Jezus niet alleen.

Dopen of laten dopen betekent:

iemand op de weg van Jezus plaatsen,

kiezen voor de mensen, solidair zijn met hen,

hun lasten helpen dragen.

Dat maakt het leven de moeite waard!

Eigen intentie of voorbede

Bidden wij voor ons allen,

die gedoopt zijn in Gods Geest;

dat we God elke dag mogen danken

omdat Hij ons als Zijn kinderen heeft aanvaard!

Onzevader en Weesgegroet

Eén van de twee leerlingen was Andreas. Hij was een broer van Simon Petrus. Kort daarop zag Andreas zijn broer en hij zei tegen hem: 'We hebben de Messias gevonden!'

(uit Johannes 1,35-42)

De schriftlezing vandaag gaat over roeping en keuze. De leerlingen wisten wat ze kozen toen ze Jezus volgden; ze wisten ook goed wat ze niet kozen. Je kan namelijk niet voor alles kiezen, iets wel en het andere niet.

En nu wij.

Hebben wij al bewust voor Jezus gekozen?

Kijk dan eens goed en kies niet onmiddellijk.

Want als je kiest voor Jezus, geef je al het andere prijs.

Kies bewust en als je eenmaal gekozen hebt, kom dan niet op die keuze terug.

Eigen intentie of voorbede

Heer, help ons om goed te kiezen in ons leven.

Wij bidden voor allen die op zoek zijn

naar de zin van hun leven,

dat zij gelovige mensen ontmoeten.

Onzevader en Weesgegroet

Op een dag liep Jezus langs het Meer van Galilea. Daar zag hij twee broers: Simon en Andreas. Het waren vissers, ze gooiden hun netten uit in het water. Jezus zei tegen hen: 'Kom, ga met mij mee. Ik zal jullie leren om mensen te vangen.'

(uit Marcus 1,14-20)

Met de woorden van dit evangelie,
luit Jezus het Nieuwe Rijk in.
Hij vestigt en bevestigt het,
door leerlingen te roepen
die zijn wet doen handhaven.
Als zijn wet die van vergiffenis is,
kan het niet anders als dat zijn wethouders
vissers van mensen worden.
Wat niet meer mogelijk is, is zich doof gebaren,
beweren dat hij onverschillig is;
leven alsof het Rijk Gods niet onder ons is,
alsof de Blijde Boodschap niet gepredikt is,
alsof het enkel om roeping gaat.
Het is een kwestie van antwoorden als God roept!

Eigen intentie of voorbede

Heer, laat mij af en toe een oever opzoeken,
waar ik de stem van Jezus beter kan horen
en waar ik de kracht vind om in Jezus' naam
zorg te dragen voor mijn medemensen!

Onzevader en Weesgegroet

Toen het sabbat was, gingen ze naar de synagoge. Daar gaf Jezus de mensen uitleg over God. De woorden van Jezus maakten diepe indruk. De mensen dachten: Hij spreekt als met macht!
(uit Marcus 1,21-28)

Uit de evangeliëlezing kunnen we weten dat Jezus optreedt met gezag. Hij onderwerpt zich aan de Wet, ook al hoeft Hij dat niet te doen; dat is zijn geheim. Hij deelde eigenlijk zichzelf mee. Hij maakte deel uit van het volk, Hij stond er zeker niet boven. Rust vinden we terwijl we nu naar Gods stem luisteren, Hij spreekt tot ons vooral in ons hart. Het betekent dat door Jezus van Nazaret elk hart bevrijd wordt, elke tong wordt losgemaakt, om God samen met de anderen te loven!

Eigen intentie of voorbede

Bidden wij voor de Kerk van Christus hier op aarde; dat zij het heilswerk van Jezus verder zet door het geknakte riet niet te breken en de brandende pit niet te doven!

Onzevader en Weesgegroet

's Avonds laat, toen het donker was, kwamen alle inwoners van de stad naar Jezus toe. Ze hadden alle zieken meegenomen. Jezus maakte veel mensen beter die ziektes hadden.

(uit Marcus 1,29-39)

Jezus treedt op als Heiland, hij heelt of geneest, een troostvol beeld voor ons allen.
Maar Jezus is niet op de eerste plaats in deze wereld gekomen om zieken te genezen. De wonderen staan bij Jezus in dienst van de prediking, als teken dat God met ons bezig is. De schoonmoeder van Petrus werd bevrijd om te dienen. Daartoe is Jezus immers gekomen om zijn leven te geven en te dienen. Als we dit begrijpen, weten we ook wie Hij is!

Eigen intentie of voorbede

Bidden we voor allen die zoeken naar waarheid, naar schoonheid en vrede.
Dat zij op het einde van de weg God zelf mogen vinden, als de bron.

Onzevader en Weesgegroet

Er kwam ook een man met een huidziekte bij Jezus. Hij knielde voor Jezus en vroeg hem om hulp. Jezus had medelijden met de man. Hij raakte hem aan en zei: 'Ik wil dat je beter wordt.' Meteen werd de man beter, de huidziekte was weg.

(uit Marcus 1,40-45)

Het was een melaatse die tot Jezus kwam,
hij overtrad de wet
want hij moest buiten stad en dorp blijven.
Maar ook Jezus overtreedt de wet,
of beter, Hij vervult ze:
Hij gehoorzaamt aan de wet van de liefde.
Jezus herstelt het contact met de melaatse.
Zo herstelt Hij de schepping
van vòòr de zonde en vòòr de wet.
Hij herstelt de harmonie tussen God en de mensen.
Alles is weer één.
Ook wanneer Hij geneest en zonden vergeeft,
is de vraag: 'Wie is Hij toch?',
dat alles aan Hem gehoorzaamt, zee en wind,
ziekte en dood?

Eigen intentie of voorbede

Heer, wat de tijd ons ook brengt
en waarheen onze wegen ons ook zullen voeren,
wees ons voelbaar nabij,
door uw geest van vreugde en troost!

Onzevader en Weesgegroet

Als je bidt, laat het dan niet aan iedereen zien.
Schijnheilige mensen doen dat wel. Ze staan graag te
bidden in de synagoge en op straat. Luister goed naar
mijn woorden: ze hebben hun beloning al gekregen.
(uit Matteüs 6,1-6)

Stof van de aarde

Stof van de aarde
is een mens.

Maar niet het stof
eeuwig ten dode opgeschreven.
Geroepen worden wij telkens opnieuw
om sterfelijkheid te leren,
kwetsbare zwervers als we zijn
in de woestijn.
Zonder bezit dat ons bezwaart
en zonder zekerheden.
maar met de broederlijke zorg
dat niemand achterblijft.
Dat wat de aarde geeft
met iedereen gedeeld wordt.
Dat wij kwetsuren helen
en elkander oprichten

Wie zo zijn weg durft gaan
ontgroeit de angst.
En in zijn ziel is reeds het zaad gezaaid
dat steeds zal overleven.

(Kris Gelaude)

Bidden is, je lege handen
heffen naar omhoog,
en dan in dat uur beseffen,
nu sta ik oog in oog.

Bidden is, gesloten deuren,
opendoen voor God,
en het Hem oprecht beloven,
ze gaan nooit meer op slot.

Bidden is, Hem alles zeggen,
op elk uur van de dag.
Heel je nood in Handen leggen,
wat het ook wezen mag.

Bidden is, je toevertrouwen,
niets minder en niets meer.
Bidden is, eenvoudig zeggen:
hier ben ik dan, o Heer!

(W. Plomp)