



**Stille Abdij**  
**nr. 56**  
**6 maart 2022**

## **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 van de gebeden: priester Pradip Smagge*

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 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!

Vervuld van de heilige Geest  
trok Jezus weg van de Jordaan.  
Hij werd door de Geest naar de woestijn geleid,  
waar Hij veertig dagen bleef  
en door de duivel op de proef gesteld werd.  
Al die tijd at Hij niets, en toen de veertig dagen  
verstreken waren, had Hij grote honger. (Lucas 4:1-2)

God, we zijn de vastentijd begonnen  
met de verwijzing naar stof en as  
en dat alles in dit leven maar voor even is.  
Tijdens deze voorbereiding op het paasfeest,  
willen we, meer dan anders, ons toeleggen  
op het besef dat we het ook met minder kunnen doen,  
op onze groeiende verbondenheid met U  
en op onze inzet voor de naaste.  
Zoals Jezus, Uw Zoon,  
mogen wij de verleidingen weerstaan  
door ons groot vertrouwen en geloof in U.  
In Jezus' voetspoor willen wij  
dienaars van Uw liefde zijn  
in alle eenvoud, verbondenheid en solidariteit.  
Ga mee met ons, God, doorheen de woestijn  
naar goed wijd land, naar Pasen en verrijzenis.  
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Terwijl Hij aan het bidden was,  
veranderde de aanblik van zijn gezicht  
en werd zijn kleding stralend wit.  
Opeens stonden er twee mannen met Hem te praten:  
het waren Mozes en Elia,  
die in hemelse luister verschenen waren.  
Ze spraken over zijn heengaan,  
de weg die Hij in Jeruzalem zou voltooien.  
(Lucas 9:29-31)

God van alle leven,  
wij danken om deze wereld, deze tijd,  
de mensen en de dingen.  
Alles is van U en in U bewegen en zijn wij.  
Wanneer wij op een goede manier kijken  
mogen wij hier en nu al iets van de hemel zien.  
De liefde, de schoonheid, de goedheid,  
dit alles verwijst naar U  
en dat er 'meer' is ons leven.  
Alles wat niet naar U verwijst, zucht naar verlossing  
en naar omvorming door Uw barmhartige liefde.  
Ga mee met ons, God, ook op de lijdensweg,  
door het tranendal en donkere valleien  
naar goed wijd land, naar Pasen en verrijzenis.  
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Maar de wijngaardenier zei:

“Heer, laat hem ook dit jaar nog met rust,  
tot ik de grond eromheen heb omgespit  
en hem mest heb gegeven.

Misschien zal hij dan het komende jaar vrucht dragen,  
en zo niet, dan kunt u hem alsnog omhakken.”

(Lucas 13:8-9)

God, ons bestaan is ondoorgrondelijk,  
we begrijpen niet waarom het er soms  
zo vreemd aan toegaat.

Er is zoveel wat wij niet kunnen begrijpen;  
het zinloos geweld, het lijden en de dood.

Leer ons het geduld en de zachte barmhartigheid,  
leer ons minzaam aanvaarden  
dat wij geen heer en meester zijn.

Leer ons het mededogen van uw Zoon,  
zodat wij met liefde in het leven staan.

Ga mee met ons, God,  
door het wel en wee van dagen,  
op onze zoektocht  
naar goed wijd land,  
naar Pasen en verrijzenis.

Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegreet



Zijn vader zei tegen hem:

“Mijn jongen, jij bent altijd bij me,  
en alles wat van mij is, is van jou.

We kunnen toch alleen maar feestvieren en blij zijn?

Want je broer was dood en is weer tot leven gekomen,  
hij was verloren en is teruggevonden.”

(Lucas 15:31-32)

God, Vader en Moeder tegelijk,  
die met open armen ons staat op te wachten,  
die ons op onze stappen doet terugkeren,  
die ons de geborgenheid van een echte thuis geeft.

Hoe vaak wij ook van U afdwalen,  
welke wegen wij ook gaan,

U bent er als wij struikelen, als wij vallen,  
als wij moeizaam opstaan, als wij schoorvoetend  
de weg naar huis vinden.

Doe ons beseffen dat U er altijd bent,  
waar en hoe wij ons ook bevinden.

Ga mee met ons, God,  
welke wegen wij ook gaan  
op zoek naar goed wijd land,  
naar Pasen en verrijzenis.

Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

‘Wie van jullie zonder zonde is,  
laat die als eerste een steen naar haar werpen.’  
Hij bukte zich weer en schreef op de grond.  
Toen ze dat hoorden gingen ze weg, een voor een,  
de oudsten het eerst, en ze lieten Hem alleen,  
met de vrouw die in het midden stond.  
Jezus richtte zich op en vroeg haar: ‘Waar zijn ze?  
Heeft niemand u veroordeeld?’ ‘Niemand, Heer,’ zei ze.  
‘Ik veroordeel u ook niet,’ zei Jezus.  
‘Ga naar huis, en zondig vanaf nu niet meer.’  
(Johanne 8:7b-11)

God van alle leven, uw Zoon Jezus  
is niet gekomen om te oordelen of te veroordelen,  
maar om uw barmhartige liefde  
te verkondigen in woord en daad.  
U bent als een mantel van liefde  
om ons heen geslagen,  
in die warme geborgenheid komen wij tot leven.  
Geef dat wij ook anderen tot leven wekken  
en wie ten gronde gericht zijn rechtop doen staan  
in het volle licht van uw waarheid:  
door en door bemind te zijn door U.  
Ga mee met ons, God, richting goed wijd land,  
naar Pasen en verrijzenis. Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Onderweg spreidden de leerlingen  
hun mantels voor Hem op de weg uit.  
Toen Hij op het punt stond de Olijfberg af te dalen,  
begon de hele groep leerlingen vol vreugde  
en met luide stem God te prijzen  
om alle wonderdaden die ze hadden gezien.  
Ze riepen: 'Gezegend Hij die komt als koning,  
in de naam van de Heer! Vrede in de hemel  
en eer aan de Allerhoogste!' (Lucas 19:36-38)

God van nieuw leven, in uw Zoon Jezus  
toont U zich als vredebrenger,  
als anderssoortige koning en dienaar van allen.  
Groot en wonderlijk is wat U  
in Jezus' leven tot stand hebt gebracht.  
Groot en wonderlijk is wat U  
in het leven van zovele mensen van goede wil doet.  
Wij loven en verheerlijken U, door Jezus,  
onze messias en levenwekkend voorbeeld.  
Ga mee met ons, God,  
ook op de lijdenswegen van ons bestaan,  
naar goed wijd land, naar Pasen en verrijzenis.  
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Vroeg op de eerste dag van de week,  
toen het nog donker was,  
kwam Maria van Magdala bij het graf.  
Ze zag dat de steen voor het graf  
was weggehaald. Ze liep snel weg,  
naar Simon Petrus en de andere leerling,  
van wie Jezus veel hield, en zei:  
'Ze hebben de Heer uit het graf weggehaald  
en we weten niet  
waar ze Hem nu neergelegd hebben.'  
(Johannes 20:1-2)

God van leven, liefde en licht,  
geen dood is tegen U opgewassen,  
in Jezus toont U ons de volheid van het leven,  
zelfs over de grenzen van lijden en sterven heen.  
Jezus' verrijzenislicht straalt de eeuwen door,  
het verlicht ons hart en onze geest,  
het verlicht de zwaarte van verdriet,  
want wij mogen leven van de hoop.  
God, wij danken dat wij op U mogen vertrouwen  
en in U mogen geloven.  
Wees bij ons, elke dag, als leven, licht  
en bevrijdende liefde. Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Een week later waren de leerlingen weer bij elkaar en Tomas was er nu ook bij.

Terwijl de deuren op slot zaten,  
kwam Jezus in hun midden staan.

'Vrede zij met jullie!' zei Hij,  
en daarna richtte Hij zich tot Tomas:

'Leg je vingers hier en kijk naar mijn handen,  
en leg je hand in mijn zij.

Wees niet langer ongelovig, maar geloof.'

Tomas antwoordde: 'Mijn Heer, mijn God!'

Jezus zei tegen hem:

'Omdat je Me gezien hebt, geloof je.

Gelukkig zijn zij die niet zien en toch geloven.'

(Johannes 20:26-29)

God, doe ons leven naar ons geloof,  
dat wij handen en voeten geven  
aan de woorden van Jezus,  
zo blijft zijn leven de moeite waard  
en concreet zichtbaar in het leven van elke dag.  
God, geef dat wij geloven zonder gezien te hebben  
en door op zo'n manier te geloven  
dieper inzicht en hemelsbreed uitzicht krijgen. Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Toen het al ochtend werd, stond Jezus op de oever.  
Maar de leerlingen wisten niet dat het Jezus was.  
Hij riep: 'Hebben jullie iets te eten, jongens?'  
'Nee,' antwoordden ze.  
'Gooi het net uit aan de rechterkant van het schip,'  
riep Jezus, 'dan lukt het wel.' Ze wierpen het net uit,  
en er zat zo veel vis in  
dat ze het niet omhoog konden trekken.  
(Johannes 21:4-6)

God, wanneer wij vruchteloos zwoegen,  
stuur ons uw Zoon, dat wij op zijn woord  
ons leven omkeren, het anders aanpakken  
en het over een andere boeg gooien.  
Wij danken U, God, dat U ons telkens zoekt  
waarheen wij ook afdwalen,  
waar we ons ook verstoppen,  
U komt ons met liefde tegemoet.  
Uw liefde schept voor ons nieuwe mogelijkheden,  
uw zorg om elke mens is onze opdracht,  
dat wij elkaar herderen en behoeden in uw naam.  
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Mijn schapen luister­en naar mijn stem,  
Ik ken ze en zij volgen Mij.  
Ik geef ze eeuwig leven: ze zullen nooit ver­loren gaan  
en niemand zal ze uit mijn hand roven.  
Wat mijn Vader Mij ge­geven heeft  
gaat alles te bo­ven, niemand kan het  
uit de hand van mijn Vader roven,  
en de Vader en Ik zijn één.’ (Johannes 10:27-30)

God, stem die ons roept en terecht brengt  
als een bezorgde herder.  
U bent de tegenstem die ons tegenspreekt  
en terecht wijst als een goede herder.  
Beweeg ons tot nieuwe wegen  
met uw Messias mee,  
Hij, de af­glans van wie U bent,  
Hij, zoon van David, goede herder.  
Naar zijn voor­beeld willen wij  
elkaar tot herder zijn,  
geroepen en gezond­en  
door uw wenkende stem.  
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Wees­gegroet

Ik geef jullie een nieuw gebod: heb elkaar lief.  
Zoals Ik jullie heb liefgehad,  
zo moeten jullie elkaar liefhebben.  
Aan jullie liefde voor elkaar zal iedereen zien  
dat jullie mijn leerlingen zijn.  
(Johannes 13:34-35)

God van liefde,  
hou niet op ons uw liefde te geven,  
want zonder liefde zijn wij verloren,  
vallen wij in leegte en zinloosheid.  
In het voetspoor van uw zoon Jezus  
willen wij liefhebben en leven  
tot wij volkomen in U geborgen zijn.  
Wij bidden U, God, geef ons uw liefde  
om elkaar te beminnen,  
dat wij vijandschap buitensluiten  
en enkel dienende liefde toestaan.  
Geef ons leven vorm door uw Geest,  
zuiver uit wat onzuiver is,  
verlicht onze schaduwkanten,  
dat wij één en al liefde worden.  
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet



Dit alles zeg Ik tegen jullie nu Ik nog bij jullie ben.  
Later zal de pleitbezorger, de heilige Geest,  
die de Vader jullie in mijn naam zal zenden,  
jullie alles duidelijk maken  
en alles in herinnering brengen  
wat Ik tegen jullie gezegd heb. Ik laat jullie vrede na;  
mijn vrede geef Ik jullie, zoals de wereld  
die niet geven kan. Maak je niet ongerust  
en verlies de moed niet. (Johannes 14:25-27)

God van licht, van vuur, van vriendschap,  
sterk ons met uw Geest,  
vuur ons aan wanneer wij uitdoven.  
Ga ons voor naar de wereld die komen zal,  
de droom waar Jezus het over had,  
een tijd van vrede en liefde voor iedereen.  
Geef dat wij nooit de moed verliezen,  
ook al staat alles ons tegen.  
Wij danken om uw aanwezigheid,  
dat U bij ons woont  
met uw bescherming en zegen.  
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Hij zei tegen hen: 'Er staat geschreven dat de messias zal lijden en sterven, maar dat Hij op de derde dag zal opstaan uit de dood, en dat in zijn naam alle volken opgeroepen zullen worden om tot inkeer te komen, opdat hun zonden worden vergeven. Jullie zullen hiervan getuigenis afleggen, te beginnen in Jeruzalem. Ik zend jullie wat mijn Vader heeft beloofd. Blijf in de stad tot jullie met kracht uit de hemel zijn bekleed.'  
(Lucas 24:46-49)

God, blijf ons op de feiten drukken,  
dat onze aarde nog veraf staat van de hemel.  
Doe ons leven zoals uw Zoon  
die hemel en aarde heeft verbonden,  
doe ons opengaan voor uw visioen van vrede.  
Schenk ons uw Geest, uw Adem van vuur.  
Laat ons branden van liefde voor U  
en voor allen met wie we mogen samenleven.  
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Rechtvaardige Vader, de wereld kent U niet,  
maar Ik ken U, en zij weten  
dat U Mij hebt gezonden.  
Ik heb hun uw naam bekendgemaakt  
en dat zal Ik blijven doen,  
zodat de liefde waarmee U Mij liefhad  
in hen zal zijn en Ik in hen. (Johannes 17:25-26)

Kom, heilige Geest,  
en geef ons uw zevenvoudige gaven:  
wijsheid om Jezus' liefde te smaken  
en er ons hoogste geluk in te vinden;  
verstand om die liefde beter te begrijpen;  
wetenschap om te zien  
hoe die liefde in alles en allen terug te vinden is;  
raad om te weten in bijzondere gevallen  
hoe wij onze wederliefde zouden kunnen betonen;  
godsvrucht om innig en hartelijk  
met Jezus te kunnen omgaan;  
sterkte om edelmoedig te leven uit liefde voor Hem;  
godsvrees om nog maar slechts één vrees te kennen:  
van zijn Liefde gescheiden te worden. Amen.

*(naar de heilige Franciscus van Sales)*

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Jezus kwam in hun midden staan en zei:

'Vrede zij met jullie!'

Na deze woorden toonde Hij hun zijn handen en zijn zij. De leerlingen waren blij omdat ze de Heer zagen.

Nog eens zei Jezus: 'Vrede zij met jullie!

Zoals de Vader Mij heeft uitgezonden, zo zend Ik jullie uit.'

Na deze woorden blies Hij over hen heen en zei: 'Ontvang de heilige Geest.' (Johannes 20:19c-22)

Fluister het mij in, heilige Geest:

ik zal het goede denken.

Spoor me aan, heilige Geest:

ik zal het goede doen.

Verlok me, heilige Geest:

ik zal het goede zoeken.

Geef me kracht, heilige Geest:

ik zal het goede vasthouden.

Bescherm me, heilige Geest:

ik zal het goede nooit verliezen.

*(naar de heilige Augustinus)*

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet