



Stille Abdij
nr. 63
3 december 2023

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!

'Wees dus waakzaam, want jullie weten niet
wanneer de heer des huizes komt,
's avonds, of midden in de nacht,
of bij het eerste hanengekraai, of 's morgens vroeg.'
(Marcus 13:35)

God van liefde,
in deze donkere periode
zet U ons telkens weer op de weg naar het licht.
Schud ons wakker
als oppervlakkigheid ons in slaap wiegt.
Help ons de ongelijkheid te zien
die mensen verdeelt.
Open onze ogen en geef ons de durf
op te staan tegen onrecht.
Help ons om waakzaam te blijven,
op elk uur van de dag en van de nacht.
Wij vragen het U
opdat wij met Kerstmis
Jezus opnieuw kunnen verwelkomen.
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Er staat geschreven bij de profeet Jesaja:

'Let op, Ik zend mijn bode voor Je uit,
hij zal Je een weg banen.

Een stem roept in de woestijn:

"Maak de weg van de Heer gereed,
maak recht zijn paden!" (Marcus 1:1-3)

God, U roept uw volk op
om paden recht te maken
en de weg te bereiden voor uw komst.

Wij vragen U:

laat uw woorden onze harten raken
en maak ons waakzaam en moedig
om samen uw wegen te bewandelen
naar een nieuwe hemel en een nieuwe aarde.

Houd de honger in ons wakker naar uw Rijk
en maak ons tot wegbereiders
en vreugdebodes in deze wereld.

Wij vragen het U door Jezus Christus,
uw Zoon en onze Heer. Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

'Ik doop met water,' antwoordde Johannes.
'Maar in uw midden is iemand die u niet kent,
Hij die na mij komt – ik ben het niet eens waard
om de riemen van zijn sandalen los te maken.'
(Johannes 1:26-27)

God van liefde,
diep in ons voelen we de vreugde groeien,
de vreugde die U ons toedraagt
door mens te worden,
de vreugde, ons reeds door de profeten toegezegd.
Doe ons getuigen van uw licht,
in het bijzonder aan hen die in duisternis leven.
Doe in ons gerechtigheid ontkiemen,
uw gerechtigheid.
Doe ons naar buiten gaan,
de wereld wacht om iets van ons te horen:
de blijde en vreugdevolle boodschap
dat uw menslievendheid onder ons wil wonen,
dat toenemende ongelijkheid en uitsluiting
waarlijk onrecht is en ontoelaatbaar.
Laten we er samen onze schouders onder zetten.
Wij weten dat U, God van mensen,
met ons meegaat naar een nieuwe wereld.
Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

De engel zei tegen Maria: 'Wees niet bang, Maria, God heeft je zijn gunst geschonken. Luister, je zult zwanger worden en een zoon baren, en je moet Hem Jezus noemen.'
(Lucas 1:30-31)

God, wij danken U voor uw aanwezigheid in uw Woord en brood van leven. Wij danken U in het bijzonder om Maria, om wat zij in alle eenvoud heeft aanvaard en gedragen. Door Maria mocht Jezus, uw Zoon, mens worden, één aan ons gelijk. Door haar kreeg uw Woord een lichaam van vlees en bloed, Jezus werd door haar gevoed en ontving al in de moederschoot een veilige woonplaats vol goedheid en liefde. Het ja-woord van Maria zet ook ons verder op weg om samen schouder aan schouder werk te maken van menswording en het vermenselijken van de wereld. God, ga met ons mee, vandaag, morgen en alle dagen. Amen.

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. (Lucas 2:6-7)

Mocht het waar zijn dat er ergens op deze aarde
een moeder toekomst droomt voor haar kind,
dat er gastvrijheid is
voor vreemdelingen en ontheemden,
dat er mensen zijn die kiezen om te delen
in plaats van te bezitten.

Mocht het waar zijn dat tederheid het haalt
op de hardheid in de wereld,
dat trouw de vreugde van het leven
laat groeien als kracht,
dat de pijn om de dood overwint.

Mocht het waar zijn dat alle gelovigen
die de kerstboodschap ontvangen
als het Woord van Leven
God opnieuw mens laten worden
elke dag opnieuw, zodat de wereld
een mooie toekomst tegemoet gaat.

(naar Luc Maes)

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Toen ze alles overeenkomstig de wet van de Heer hadden gedaan, keerden ze terug naar Galilea, naar hun woonplaats Nazaret. Het kind groeide op, werd sterk en was vervuld van wijsheid; Gods genade rustte op Hem. (Lucas 2:39-40)

God van liefde, U wil relatie,
U wil niet alleen zijn,
maak van ons vaders en moeders,
zonen en dochters
tot één heilige familie van Jezus,
uw Zoon en ons voorbeeld.
Bekwaam ons in de kunst
van de liefdevolle omgang met elkaar,
want uw Woord wekt mensen weer tot leven.
Uw nabijheid geeft mensen nieuwe moed.
Zet ons telkens weer op weg
om - zoals Jezus -
te leven in mededogen,
liefde, zachtheid en geduld,
hier en nu en heel ons leven. Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Toen er acht dagen verstreken waren
en Hij besneden zou worden, kreeg Hij de naam Jezus,
die de engel had genoemd nog voordat Hij
in de schoot van zijn moeder was ontvangen.
(Lucas 2:21)

Op de eerste dag van het nieuwe jaar
zet de liturgie van de Kerk Maria centraal.
Zij is de moeder van Jezus,
van wie wij de geboorte gedenken in deze kersttijd.

Laten wij God dankbaar zijn om het nieuwe jaar.
Laten wij Hem danken om zijn Zoon Jezus
en om de moeder die voor Jezus zorgde.
God wil onze wereld nabij zijn en onder ons wonen.
Dat wij de hoop nooit verliezen, het geloof bewaren
en alles denken, zeggen en doen vanuit liefde.
Zegene God ons daartoe met zijn nabijheid:

“Moge de HEER u zegenen en u beschermen,
moge de HEER het licht van zijn gelaat
over u doen schijnen en u genadig zijn,
moge de HEER u zijn gelaat toewenden
en u vrede geven.” (Numeri 6:24-26)

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Toen Jezus geboren was, in Betlehem 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)

Wensen wij voor het nieuwe jaar:
een warme plek voor elke mens,
medemensen die je alles waard zijn,
geestdrift te over, een lied in je hart.
Goedheid die beantwoord wordt.
Een weg bezaaid met stil geluk
en met de fonkeling van sterren.
Wensen wij voor het nieuwe jaar:
alles wat stil en mooi is
en die dromen van vrede een zucht dichterbij brengen.
Wensen wij voor het nieuwe jaar:
genoeg eenvoud om eerbied te tonen voor het kleine,
genoeg verwondering
om het ondenkbare te zien gebeuren.

(naar Kris Gelaude)

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Een van de twee die gehoord hadden wat Johannes zei en Jezus gevolgd waren, was Andreas, de broer van Simon Petrus.

Meteen zocht hij zijn broer Simon op, en hij zei tegen hem:

'Wij hebben de messias gevonden,'
(dat is Christus, 'gezalfd'). (Johannes 1:40-41)

God, voor onze zoekende jongeren,
dat zij volwassenen ontmoeten
die niet bang zijn om op een eerlijke
en uitnodigende manier over U te spreken.

God, voor onze zoekende volwassenen,
dat zij mogen ervaren dat U geen verre God bent,
dat U zicht laat vinden
door hen die voor U openstaan.

God, aan U durven we vragen
om te blijven spreken diep in het hart van mensen
die uit en voor U willen leven.

God, hou rekening met wat wij
in alle bescheidenheid aan U vragen
en geef ons de kracht te doen wat wij bidden. Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Toen Jezus langs het Meer van Galilea liep,
zag Hij Simon en Andreas, de broer van Simon,
die hun netten uitwierpen in het meer;
het waren vissers. Jezus zei tegen hen:

'Kom, volg Mij!

Ik zal van jullie vissers van mensen maken.'

(Marcus 1:16-17)

God, maak uw geloofsgemeenschap
in al haar vormen tot veelkleurige stralen
van uw ene ongebroken licht.

Wees de ene lichtbron waarop wij ons allen richten
onder koepels en torens, en in onze binnenkamers.

Licht ons aan met de stralen van uw liefde,
zodat wij zichtbaar worden als een toegankelijk huis
van levende stenen,

met elkaar vertrouwd om Uwentwil,
een onderdak voor wie een huis zoeken,
een open huis voor wie eenheid zoeken.

Laat het vuur er branden voor wie verkild zijn,
en de Geest aanwezig zijn, hartverwarmend.

Maak ons samen uw heiligdom,
het levend lichaam van Christus,
breng ons samen in uw liefde. Amen.

(naar Sytze de Vries)

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Ze kwamen in Kafarnaüm,
en op de eerstvolgende sabbat
ging Jezus naar de synagoge
en onderwees er de mensen.
Ze waren diep onder de indruk van zijn onderricht,
want Hij sprak hen toe als iemand met gezag,
en niet zoals de schriftgeleerden. (Marcus 1:21-22)

Wanneer wij ons hart sluiten
voor de profeten van vandaag
en onze oren dichtstoppen
om hun boodschap toch maar niet te horen,
Heer, ontferm U dan over ons.

Wanneer wij onszelf mooipraten,
wanneer wij Uw Woord uit de Schriften
alleen maar met onze mond belijden,
en het niet consequent omzetten in daden,
Christus, ontferm U dan over ons.

Wanneer wij mistoestanden in de wereld aanklagen,
maar tegelijkertijd allerlei demonen
door onze levenswijze in stand houden,
Heer, ontferm U dan over ons.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

's Avonds laat, toen de zon al was ondergegaan,
brachten de mensen alle zieken en bezetenen
naar Hem toe; alle inwoners van de stad
hadden zich bij de deur van het huis verzameld.
Hij genas vele zieken van allerlei kwalen.
Ook dreef Hij veel demonen uit,
maar Hij stond ze niet toe om iets te zeggen,
want ze wisten wie Hij was. (Marcus 1:32-34)

God, een ademtocht is ons leven,
onze dagen gaan open en dicht
gevuld met regen en zonneshijn.
Broos van wezen,
een kleine schakel van uw schepping,
zo bewandelen wij de aarde die ons is toevertrouwd.
Reik ons uw hand wanneer wij in het duister tasten
en botsen met onze vragen
op mysteries te groot voor onze woorden.
Begrensd als wij zijn
richten wij ons tot uw grenzeloze liefde.
Uw liefde tilt ons op en laat ons de wonderen zien
die in ons broze bestaan vervlochten zijn,
wonderen van schoonheid en klein geluk
genoeg voor elke dag.
Dank daarvoor. Amen.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Er kwam iemand naar Hem toe
die door een huidziekte onrein was;
hij smeekte Hem om hulp en zei,
terwijl hij op zijn knieën viel:
'Als U wilt, kunt U mij rein maken.'
Jezus kreeg medelijden, stak zijn hand uit,
raakte hem aan en zei: 'Ik wil het, word rein.'
En meteen verdween zijn ziekte en hij was rein.
(Marcus 1:40-42)

We bidden om gelovigen die diplomatiek optreden
en zoeken naar verzoening en toenadering,
die vrede wensen en zich er ook voor inzetten.
Laten wij bidden.

Om een groeiende solidariteit tussen de vele gelovigen
uit de verschillende culturen en overtuigingen,
dat de verbondenheid zou groeien
tussen de 8 miljard kinderen van Moeder Aarde.
Laten wij bidden.

Om verdraagzaamheid en respect
voor elkanders mening,
dat wij leren omgaan met de verscheidenheid
en het anders zijn van de ander.
Laten wij bidden.

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

'Wanneer jullie bidden,
doe dan niet als de huichelaars
die graag in de synagoge en op elke straathoek
staan te bidden, zodat iedereen hen ziet.
Ik verzeker jullie: zij hebben hun loon al ontvangen.'
(Matteüs 6:5)

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 liefdevolle 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.

(naar Kris Gelaude)

Eigen intentie + Onzevader + Weesgegroet

Paulus' hooglied van de liefde

(uit 1 Korintiërs 13:1-13 NBV21)

Al sprak ik de talen van alle mensen
en die van de engelen

– had ik de liefde niet, ik zou niet meer zijn
dan een dreunende gong of een schallende cimbaal.

Al had ik de gave om te profeteren
en doorgrondde ik alle geheimen,
al bezat ik alle kennis en had ik het geloof
dat bergen kan verplaatsen –

had ik de liefde niet, ik zou niets zijn.

Al verkocht ik mijn bezittingen omdat ik voedsel
aan de armen wilde geven, al gaf ik mijn lichaam prijs
om te worden verbrand – had ik de liefde niet,
het zou mij niet baten.

De liefde is geduldig en vol goedheid.

De liefde kent geen afgunst,
geen ijdel vertoon en geen zelfgenoegzaamheid.

Ze is niet grof en niet zelfzuchtig,
ze laat zich niet boos maken
en rekent het kwaad niet aan,
ze verheugt zich niet over het onrecht
maar vindt vreugde in de waarheid.

Alles verdraagt ze, alles gelooft ze,
alles hoopt ze, in alles volhardt ze.

De liefde zal nooit vergaan.

Dit is wat blijft: geloof, hoop en liefde, deze drie,
maar de grootste daarvan is de liefde.