*versie 23-12-2023*

**MORGENGEBED ZONDAG EERSTE WEEK**

# Maak mij tot een werktuig van uw vrede

Heer, maak mij tot een werktuig van uw vrede:

laat me liefde brengen waar haat is,

eenheid waar mensen verdeeld zijn,

vergeving aan mensen die zwak zijn;

laat mij hoop geven aan wie niet meer hoopt,

geloof aan wie twijfelt;

laat mij licht brengen waar het duister is

en vreugde waar mensen bedroefd zijn.

Heer, help mij

liever te troosten dan getroost te worden,

liever te begrijpen dan begrepen te worden,

liever te beminnen dan bemind te worden.

Want als ik geef zal mij gegeven worden,

als ik vergeef zal mij vergeven worden,

als ik sterf zal ik voor eeuwig leven.

*Franciscus*

# Het Zonnelied

Allerhoogste, almachtige, goede Heer,

U zij de lof, de glorie, de eer en alle zegening.

U alleen, Allerhoogste, komen ze toe

en geen mens is waardig U te vernoemen.

Geloofd zijt Gij, mijn Heer, met al uw schepselen,

bijzonder met Heer Broeder Zon.

Hij is de dag en uit zichzelf verlicht hij ons.

En hij is schoon en straalt met grote glans:

van U, o Allerhoogste, is hij het teken.

Geloofd zijt Gij, mijn Heer, door Zuster Maan en al de sterren,

die Gij geplaatst hebt aan de hemel, helder, edel en schoon.

Geloofd zijt Gij, mijn Heer,

door Broeder Wind, door Lucht en Wolk,

door klare Hemel en door elk soort Weer,

waardoor Gij aan uw schepselen onderhoud verschaft.

Geloofd zijt Gij, mijn Heer, door Zuster Water,

zo nuttig en deemoedig, kostbaar en kuis.

Geloofd zijt Gij, mijn Heer, door Broeder Vuur,

waarmee Gij onze nacht verlicht

Hij is schoon en blij, krachtig en sterk.

Geloofd zijt Gij, mijn Heer, door onze Zuster Moeder Aarde,

zij die ons voedt en leidt

en velerlei vruchten voortbrengt, met kleurige bloemen en gras.

Geloofd zijt Gij, mijn Heer, door wie vergeving schenken,

uit liefde tot U, en ziekte en moeilijkheden dragen.

Zalig die alles in vrede doorstaan,

want Gij, Allerhoogste, zult ze kronen.

Geloofd zijt Gij, mijn Heer, door Broeder lichamelijke Dood,

waaraan geen levend mens ontkomen kan.

Wee hen die in doodzonde sterven.

Maar zalig wie Gij in uw heilige wil gevestigd vindt,

de tweede dood zal hen niet deren.

Prijst en zegent mijn Heer.

En dankt en dient Hem met grote nederigheid.

*Franciscus*

# Loflied

Gij zijt heilig, Heer God, Gij zijt de ene God,

de enige die wonderen werkt.

Gij zijt de Sterke, Gij zijt de Grote, Gij zijt de Hoogste.

Gij zijt de Almachtige, de Heilige,

Vader, Koning van hemel en aarde.

Gij zijt de Drievoudige en Ene God. Gij zijt de Goede,

Gij Heer, de ene ware God. Gij zijt de Minne en de Liefde.

Gij de Wijsheid. Gij de Ootmoed.

Gij zijt het Geduld. Gij zijt de Schoonheid.

Gij zijt de Geborgenheid, Gij zijt de Rust.

Gij zijt de Vreugde, onze Hoop en onze Blijdschap.

Gij zijt de Gerechtigheid en de Gematigdheid.

Gij zijt de Sterkte en het Geduld.

Gij zijt alle Rijkdom, tot verzadigens toe.

Gij zijt de Mildheid.

Gij zijt de Beschermer, de Bewaarder en de Verdediger.

Gij zijt ons Geloof, onze Hoop en onze Liefde

Gij zijt onze grote zoetheid, Gij zijt ons hoogste Goed,

Grote en wonderbare Heer, almachtige God, ons aller Redder,

vol goedheid en ontferming. Amen.

*Loflied dat Franciscus broeder Leo leerde*

**ZONDAG EERSTE WEEK AVONDGEBED**

# Ik ben een schakel in uw ketting, Heer

Tot een welbepaalde dienst,

hebt Gij mij, God, geschapen,

Een taak mij toevertrouwd,

die Gij een ander niet kunt geven: mijn zending.

Wellicht zal ik die zending hier op aarde nooit heel duidelijk zien.

Maar na dit leven legt Gij alles uit.

Ik ben een schakel in de ketting, Heer,

die alle mensen met elkaar verbindt.

Gij hebt mij niet voor niets gemaakt.

Waar Gij mij zendt zal ik het goede doen,

vrede stichten en waarheid verspreiden

als ik Uw gebod maar onderhoud.

Wat ik ook word, waar ik ook ben,

wat mij mag overkomen, niets kan mij van U scheiden.

En Gij, die Vader zijt en Vriend,

weet goed waarheen Gij met mij wilt.

Ik ben een schakel in Uw ketting, Heer,

al wat Gij doet heeft zin.

# Kiezen voor vrede

Kiezen voor vrede. Wij mensen hebben altijd de keuze.

We kunnen kiezen voor goed of kwaad

We kunnen kiezen voor lawaai of stilte.

Om tegenover of naast elkaar te staan.

Geef ons in deze viering ruimte, God,

om ons bewust te worden van onze keuzes.

Kiezen voor vrede.

Wij zoeken geen geweld, wij houden niet van ruzie.

Maar altijd weer steekt het de kop op:

het eigen gelijk, de drift.

God, U kiest toch voor vrede?

Wees met uw keuze dicht bij ons, dat wij stem geven aan uw vrede.

Vrede lijkt vaak zo ver weg. Maar vrede is ook heel dichtbij.

Het ligt er maar net aan, waar we zelf voor kiezen.

Blijf bij ons, God, als wij ons wagen om vrede te leven,

daar waar we zijn, in de geest van Jezus, onze broeder en voorganger.

*Leonie van Straaten*

# Tijd

Eeuwige God, tijd verliezen kunnen wij niet meer.

We hebben geen tijd.

We hebben geen tijd te verliezen.

We draven van het werk naar de zorgen.

Steeds minder gaan we slapen,

voldaan na de voorbije dag.

Niemand heeft nog tijd om in de zomeravond op de stoep te zitten,

de wereld op zijn beloop te laten.

Alles is programma en in tijden ingedeeld.

We zijn voortdurend op weg om de tijd bij te benen.

Nu en dan gaan wij een paar mensen voorbij, die de tijd hebben vergeten.

Twee geliefden voor wie de tijd stilstaat.

God, is het dan toch waar, dat wie niet liefheeft, ook geen tijd heeft?

Ik heb geen tijd om te bidden, geen tijd om U te bewonderen,

U te aanbidden als een geliefde.

Alleen spring ik af en toe van de fiets bij uw kerk

om vlug een kaars te ontsteken voor mijn klemmende vragen.

Geef mij wat moed om wat naast U te komen zitten

en wat tijd om te bewijzen hoezeer ik U liefheb.

**EERSTE WEEK MAANDAG MORGENGEBED**

# Gij zijt begin en einde

Heer, ik prijs U, Gij zijt de morgen en de avond,

het begin en het einde van de tijd.

Ik dank U voor de rust van de nacht

en het licht van de nieuwe dag.

Lichaam en ziel zijn van U,

al wat gebeurt komt van U.

Heer Jezus Christus, licht van de wereld,

Gij zijt de weg die ik vandaag ga,

Gij zijt de waarheid die mij leidt,

Gij zijt het leven dat ik vind.

Geef mij uw liefde,

opdat ik U terugvind in de mensen.

Geef mij geduld en gelatenheid

en bewaar mij in uw liefde.

Heer, scheppende Geest,

wek mijn zinnen en gedachten op,

geef mij fantasie en doorzicht,

een gevoelig geweten,

het juiste, helpende woord

en het zorgzame handelen,

zodat ik iets nuttigs verricht

en deze dag niet verloren is.

Heer, heilige God, wat Gij mij overzendt wil ik aannemen,

succes en mislukking, vreugde en verdriet.

Ik bid U voor allen die deze dag beginnen met zorgen,

met angst of pijn.

Begeleid ons, bescherm ons, bewaar ons.

Ik dank U voor uw nieuwe dag.

Ons zegene en beware de almachtige God,

Vader, Zoon en heilige Geest.

*J. Zink, Het nieuwe woord*

# Ik draag U op mijn hele dag

Heer Jezus, ik draag U op: mijn hele dag,

mijn werk, mijn strijd, mijn vreugde en verdriet.

Laat mij door U denken,

met U werken, in U leven.

Laat mij U beminnen met heel mijn hart

en U dienen met al mijn krachten.

Die genade vraag ik ook voor allen die mij dierbaar zijn,

opdat ook zij U verheerlijken.

Sta ons allen bij met Uw genade

en bewaar ons in Uw liefde en vrede, vandaag en alle dagen.

# Ik bied U mijn handen

Heer Jezus, ik bied U mijn handen

om uw werk te verrichten, om uw zegen te spreiden.

Ik bied U mijn voeten

om uw weg te gaan.

Ik bied U mijn ogen, opdat Gij ze richten zoudt

en uw mildheid eruit stralen zou.

Ik bied U mijn verstand om te denken,

ik bied U mijn geest om te bidden,

ik bied U mijn mond om te spreken :

uw woord van wijsheid, uw woord van liefde.

Ik geef U bovenal mijn hart,

om uw Vader en alle mensen te beminnen.

Laat mij kleiner worden en word Gij groter in mij,

opdat ik het niet zou zijn die bid,

ik die werk, ik die bemin, ik die leef, maar Gij in mij.

Almachtige God, levend in Maria, leef in mij.

**EERSTE WEEK MAANDAG AVONDGEBED**

# Dank omdat Jij er bent

Vandaag wil ik je danken,

zomaar danken omdat Jij er bent.

Ben ik eenzaam of verlaten dan ben Jij voor mij een thuis.

Ben ik moe en uitgeput, dan geef Jij nieuwe kracht.

Ben ik soms hard en koud, dan ben Jij dooi en warmte.

Ben ik angstig en vol twijfel, dan ben Jij zekerheid.

Mijn dromen en verlangens blijven bij Jou steeds levend.

Mijn vreugde en blijdschap kan ik met Jou delen.

Loop ik op drijfzand: Jij bent mijn vaste grond.

Sluit ik mij op: Jij gooit de ramen open.

Vlucht ik soms weg: Jij holt mij achterna,

Blijf ik koppig staan: Jij trekt me voort.

Mijn spanning, afkeer en berouw kan ik bij Jou ontladen.

Is alles donker rondom mij, dan ben Jij licht en hoop.

Ik dank Je omdat Jij er bent.

*Eigentijdse Jeugd*

# Heer onze God, we zijn in nood

Heer onze God, we zijn in nood, niet omdat we te weinig hebben,

maar omdat wij te veel hebben, veel te veel!

Wij zijn niet meer de bezitter van alles wat we hebben.

We lijken soms bezeten door alles wat we hebben

en waaraan we zo gehecht zijn dat we het niet meer kunnen missen.

God, wij zijn in nood omdat wij te veel aan alles vasthouden,

omdat wij ons veel te veel willen handhaven.

Maak ons los, maak ons vrij: ver-los ons!

*Eigentijdse Jeugd*

# Gebed om hoop

Alles kunnen wij verliezen, maar hoop blijft altijd.

Als ik geen geloof meer heb, schenk mij de hoop Jou terug te vinden.

Als ik tekort aan liefde heb,

schenk mij de hoop om weer uit mijn eenzaamheid te geraken.

Als ik niet kan vergeven,

schenk mij de hoop weldra alle geleden pijn uit te wissen.

Geef mij hoop als ik wanhopig ben.

Geef mij de hoop zoals een drenkeling een stuk drijfhout vindt,

net voor zijn krachten het begeven.

Al sta ik helemaal alleen, met de hoop zal ik weer vrienden vinden.

Al komt geen enkele droom uit, met de hoop zal ik toch opnieuw beginnen.

Geef mij de hoop als ik ziek ben.

Geef mij de hoop als ik sterven zal.

Geef mij voortdurend hoop Jou te vinden als een vriend,

een vader, als alles wat ik hoop.

*Gie Laenen*

**DINSDAG EERSTE WEEK MORGENGEBED**

# Ik dank U voor de nieuwe dag

Mijn God en Heer, ik weet U tegenwoordig in mij. Ik aanbid U.

Gij geeft mij het leven, Gij geeft mij Uw liefde.

Gij zijt mijn Vader en ik mag Uw kind zijn. Ik dank U daarvoor.

Ik dank U voor dit moment van gebed,

voor deze nieuwe dag,

voor de nieuwe kansen om voor U te leven ;

om met U goed te zijn en vrede te stichten ;

om, zoals Gij, en in Uw naam,

de mensen rondom mij gelukkig te maken.

Help mij vandaag het werkelijk zo te doen.

Ik bid er U om door Jezus Uw Zoon,

die Uw grootste glorie is en alles was voor allen.

# In de stilte van de pasgeboren dag

Heer, in de stilte van de pasgeboren dag

kom ik U bidden om vrede, wijsheid en kracht.

Vandaag wil ik de wereld zien met ogen vol liefde,

geduldig, begrijpend, zachtmoedig en wijs ;

uw kinderen zien zoals Gij ze ziet,

voorbij elke uiterlijke schijn, elk van hen,

met aandacht voor het goede in elk van hen.

Sluit, Heer, mijn oor voor al wat laster is,

behoed mijn tong voor elk kwaad,

laat enkel goede gedachten mijn hart bewonen,

zodat het altijd vriendelijk zij en blij.

Bekleed mij, Heer, met uw volkomenheid,

dan zal geheel mijn dag iets van uw schoonheid openbaren,

uw tegenwoordigheid aan al wie ik ontmoet.

# Laat de glans van uw gelaat, Heer God

Laat de glans van uw gelaat, Heer God,

mij heel de dag beschijnen.

Laat alles wat ik denk of zeg of doe

van U uitgaan en in U zijn eindpunt vinden.

Tot uw eer, mijn God,

en tot geluk en vrede van de mensen om mij heen.

**DINSDAG EERSTE WEEK AVONDGEBED**

# 't Is avond, God, en alles komt tot rust

't Is avond, God, en alles komt tot rust, ook in mijzelf:

ik voel me als een heel klein kind, geborgen in Uw hand.

Ik dank U dat ik leven mag.

Ik dank voor al wat Gij vandaag geschonken hebt,

maar vooral omdat van uur tot uur

Gij voor mij Vader zijt geweest.

Ik wil uit dank U bovenal beminnen

en alle mensen als mezelf.

Maar ik beken het, Vader,

zo dikwijls blijf ik nog onder de maat

en denk ik alleen aan mezelf.

Geef me Uw licht om in te zien

wat ik vandaag verkeerd gedaan heb,

waarin ik Jezus Uw Zoon, niet ben gevolgd.

Goede God, ik vraag U om vergeving.

Verleen mij de genade om morgen met een eerlijk hart

de dag weer te beginnen.

Ik vertrouw me aan U toe,

blijf Gij mij steeds nabij.

Maria, mijn moeder, help mij mezelf vergeten

en altijd meer te zinnen op wat uw Zoon behaagt. Amen

# In U is mijn rust

In de stilte van deze avond, alleen, tot rust gekomen,

vernoem ik, God, Uw Naam.

Zoals dit schemeruur niet te bepalen is,

zo kan ik U al evenmin beschrijven.

Maar 'k weet dat Gij hier zijt, in mij,

wakkere aanwezigheid van liefde die mij geheel omvat.

Met gans mijn wezen rust ik in Uw hand

en weet: In U slechts is mijn rust.

# Met vrede hebt Gij deze dag vervuld

Grote God, Schepper van licht en donker,

met vrede hebt Gij deze dag vervuld.

Spreid ook Uw vrede over de komende nacht.

Aanvaard mijn dank voor al wat ik van U ontvangen mocht.

Ik vraag U vergiffenis voor wat ik vandaag misdeed.

Genadige God, zie hoezeer me dat spijt.

Wil mij deze nacht bewaren in Uw rust,

zodat ik morgen met frisse kracht en blij gemoed

U loven mag en dienen.

**WOENSDAG EERSTE WEEK MORGENGEBED**

# Gebed voor de studie

Onuitsprekelijke God, hoe wonderschoon

hebt Gij het heelal in al zijn delen geordend.

Gij die de ware bron van alle licht en wijsheid zijt,

laat de glans van uw heerlijkheid mijn duister verstand verlichten.

Geef mij een scherp inzicht in de dingen

en het geheugen om alles te onthouden.

Toon mij hoe mijn kennis gemakkelijk te vermeerderen

en haar aan anderen mee te delen.

Onderricht mij als ik mijn arbeid begin.

Leid mij terwijl ik ermee doorga.

En wil Gij aan het einde mijn werk voltooien.

Gij die waarlijk God en mens zijt. Amen.

*H. Thomas van Aquino*

# Met allen de Vader danken

God, Heilige Vader, dank om het leven dat Gij mij hebt gegeven.

Dank om Uw liefde en om Uw grote barmhartigheid.

Maar ook om de strijd en om de moeilijkheden,

om het altijd nieuwe vertrouwen in U.

Dank omdat Gij zo wonderlijk groot zijt, goed en heilig.

En dat Gij mij klein houdt onder Uw hand, blij en gelukkig om U.

Met alle engelen en heiligen,

met alle kinderen en met allen die klein zijn,

met allen die lijden, met allen die U liefhebben,

met allen die uitzien naar Uw Rijk,

prijs en verheerlijk, loof en aanbid ik die Alles zijt.

Onuitsprekelijk is mijn vreugde

omdat Gij ons Uw Zoon gezonden hebt,

onzeglijk mijn dank om de heilige Geest,

Hij die mijn leven leidt,

die U en alle mensen in mij bemint.

**Be**vrijd ons, Heer, van zelfgemaakte zorgen

Heer onze God, al onze noden zijn U reeds bekend

nog voor wijzelf ze kennen,

en alle zijn ze in Uw vaderhart geborgen.

Toch blijven wij onrustig

en dreigen wij te stikken in een net van zelfgemaakte zorgen :

om prestatie, voorrang, lekker eten, kleren,

om al de dingen waar vandaag elkeen mee pronkt;

om een veilig leven

en om een vriendschap exclusief voor ons alleen...

Leer ons te zien, o God, hoe weinig ze ter zake zijn.

die drukke, zelfgemaakte zorgen

en wend onze ogen naar de zoveel groter zaken waarmee Gij zijt begaan :

't geluk van al die mensen om ons heen,

het lot van zwakken en van kleinen,

de erkenning van Jezus, Uw Zoon,

van zijn Boodschap en zijn Kerk, de wereld door.

Waar wij Uw zorgen delen,bevrijdt Gij ons van zelfgemaakte zorgen,

en elke last wordt licht: Gijzelf draagt hem met ons.

**WOENSDAG EERSTE WEEK AVONDGEBED**

# Ik dank U in dit avondlijk uur

Heer, Gij alleen weet wat deze dag waard was.

Ik heb veel gedaan en veel nagelaten.

Ik heb veel geprobeerd en veel niet volbracht.

Ik heb gehandeld en beslist uit ongeloof

en ben de mensen veel liefde schuldig gebleven.

Ik wil allen die mij onrecht gedaan hebben vergeven.

Ik wil vrij zijn van alle haat, alle afgunst en alle verachting.

Vergeef ook mij mijn schulden.

Ik weet niet of deze dag vruchten heeft afgeworpen.

Gij alleen ziet dat. Gij alleen kunt mijn moeite zegenen.

Heer, ik kan U niets anders geven als dank voor deze dag

dan wat ik de komende dag uit uw hand ontvang.

Geef mij een nieuwe dag en verlaat mij niet.

Heer, ik dank U in dit avondlijk uur dat Gij mij behoed hebt.

Behoed allen die ik vandaag ontmoet heb,

geef het licht van uw liefde aan allen die ik liefheb

en aan allen wier lasten ik dragen moet.

,,Ik ga heen naar de Vader", hebt Gij tot de uwen gezegd.

Ik vraag dat ik U mag volgen.

Ik ben de uwe in het licht van de dag

en in het donker van de nacht,

tot Gij mij naar huis roept in uw vrede.

*J. Zink, Het nieuwe woord*

# Gebed in de avond voor alle mensen

Ik bid U voor alle mensen

die de dag geëindigd zijn met strijd.

Toon ons allen wegen naar de vrede op deze aarde.

Ik bid U voor allen die nu arbeiden,

voor allen die in het verkeer zitten,

voor allen die in de ziekenhuizen wakker liggen.

Ik bid U voor allen die de slaap niet vinden,

voor de zieken en de zwaarmoedigen, de verlatenen en de gevangenen.

Heer, Gij waakt met de wakenden. Gij zijt de slaap van de slapenden

en het leven van de stervenden.

Zegen de nacht, Heer, voor alle mensen.

*J. Zink, Het nieuwe woord*

# Maak dit uur tot een geluk voor allen

Heer, zegen de aarde, waarover de duisternis valt,

zegen de steden en het platteland,

de rijken, opdat zij edelmoedig mogen zijn,

de armen, opdat ze elkander mogen liefhebben.

Ja, zegen vooral de armen, mijn God.

Stuur de kinderen op weg naar vader die thuiskomt,

verwijder de onenigheid tussen gehuwden,

breng vrede onder broers en zusters.

Maak dat dit uur, waarop kleinen en groten samen zijn,

tot een geluk wordt voor allen,

zodat niemand van hen U beledigen mag maar allen U zegenen.

Ik bid tot U in naam van hen, die vanavond niet zullen bidden.

Ik bemin U in naam van hen die U nog niet beminnen.

Ik geef U mijn leven, opdat hun leven beter en minder hard zou zijn:

neem het aan, Heer, als U dat behaagt.

**DONDERDAG MORGENGEBED EERSTE WEEK**

# Geef ons een gemoed dat voor U ontvankelijk is

Erbarm U over ons. Erbarm U over ons streven;

dat wij onder uw ogen, in liefde en geloof,

rechtvaardigheid en ootmoed, U mogen volgen,

in zelftucht en trouw en moed, en U ontmoeten in stilte.

Geef ons een zuiver gemoed, dat wij U mogen zien,

een nederig gemoed, dat wij U mogen horen,

een liefdevol gemoed, dat wij U mogen dienen,

een gelovig gemoed, dat wij U mogen leven.

U, die ik niet ken maar aan wie ik toebehoor.

U, die ik niet begrijp

maar die mij hebt gewijd aan mijn eigen lot. U.

*Dag Hammerskjöld in 'Merkstenen'*

# Ik draag U in mijn hart

Mijn God, ik hoef niet naar de hemel te klimmen

om met U te spreken en bij U mijn vreugde te vinden.

Ik moet mijn stem niet verheffen

om met U te praten.

AI fluisterde ik heel zacht, Gij hoort me reeds:

want Gij zijt in mij, ik draag U in mijn hart.

Om U te zoeken, heb ik geen vleugels nodig,

ik heb me enkel stil te houden,

in mezelf te kijken me niet te verwijderen van een zo hoge Gast.

Als bij mijn broeder, mijn beste vriend, mag ik bij U vertoeven,

U zeggen wat mij kwelt, U vragen mij te helpen:

ik weet dat Gij mijn God en Vader zijt

en ik - hoe onwaardig ook - uw kind.

*H. Teresia van Avila*

# Maak het stil

Heilige God, in mij aanwezig,

laat het stil worden in mij:

verlangens en dromen, spijt en ontgoocheling,

de drukte van problemen en van theorieën.

Haal me uit mezelf, mijn God.

Dat ik met heel mijn hart U zeggen kan:

Gij zijt de Heer van mijn leven,

ik ben van U, Gij zijt mijn God.

Heilige God, in deze diepe stilte binnen mij aanwezig,

spreek tot mij Uw heerlijk woord:

een woord van troost, een woord van vergeving,

een woord dat moed en vreugde schenkt

Maar bovenal, mijn God, een woord van liefde,

een woord dat mij bevrijdt van mezelf en stamelen doet:

Mijn Heer en mijn God, meer dan ooit heb ik U lief."

**DONDERDAG EERSTE WEEK AVONDGEBED**

# Laat mij uw stilte binnentreden

Heilige God, laat mij uw stilte binnentreden,

waar alles zwijgen moet dat trots is

en dat enkel voor zichzelf verlangt, geniet en handelt.

In die stilte, Heer, mag ik uw Woord vernemen

dat spreekt in 't hart van al wat is en leeft:

in de bloemen waarmee Gij de lente tooit,

in het warme en blije lied der vogels,

in de deugdelijkheid der materialen

die mijn hand bewerkt;

in elk mensenkind dat ik ontmoet

en broer en zuster noemen mag.

In uw stilte is alles woord van liefde en gave

en van diepste zin vervuld.

In uw stilte spreken overluid

de grote daden van uw liefde:

uw menswording, uw liefdedood, uw stralende verrijzenis.

uw leven onder ons waarvan wij dagelijks leven.

Laat mij, Heer, uw stilte binnentreden,

waar de goede verlangens in het hart ontspringen

en het milde woord geboren wordt

dat anderen troost en steunt.

Maria, die in Nazarets stilte hebt geleefd,

verkrijg voor mij het innerlijke zwijgen

waarin Gods boodschap wordt vernomen

en Jezus' woord trouw bewaard en overwogen wordt.

# In U zijn, dat is alles

In U zijn, Heer, dat is alles.

Dat is het totale, het volmaakte, het genezende ;

de ogen van het lichaam sluiten, de ogen van de geest openen

en binnengaan in uw tegenwoordigheid.

Ik trek me terug uit mijn verstrooiingen

en vertrouw me toe aan U.

Ik nestel mij in U als in een hand.

Ik hoef niet te praten opdat Gij mij zult horen,

ik hoef niet op te sommen wat er mij ontbreekt,

ik hoef U er niet aan te herinneren

of U niet te vertellen wat er in de wereld gebeurt

en waarvoor wij uw hulp nodig hebben.

Ik wil de mensen niet ontvluchten of uit de weg gaan.

Het lawaai en de rusteloosheid wil ik niet haten.

Veel liever wil ik het opnemen in mijn zwijgen en klaar zijn voor U:

Ik wil graag zwijgen in plaats van hen

die haast hebben, verstrooid zijn, rumoer maken.

In plaats van allen die geen tijd hebben.

Met heel mijn wezen wacht ik tot Gij er zijt.

In U zijn, Heer, dat is alles wat ik vraag voor mezelf.

Daarmee is alles gevraagd wat ik voor tijd en eeuwigheid nodig heb.

# Om Gods aanwezigheid te mogen kennen

Mijn God, wil mij het bestendig besef van Uw aanwezigheid geven,

Gij die in en rondom mij aanwezig zijt.

Maar ook de schroomvolle liefde die men voelt

in tegenwoordigheid van iets wat men met heel zijn ziel bemint.

Ik sta voor U en kan de blik van U niet afwenden.

In mij leeft het groot verlangen, de besliste wil

om alles te doen wat U behaagt;

een Grote vrees toch niets te doen of te denken

dat U mishagen zou of pijn mocht doen.

In U, door U, voor U. Amen.

*Charles de Foucauld*

**VRIJDAG EERSTE WEEK MORGENGEBED**

# Laat mij U zoeken

Laat me U zoeken, Heer, elke dag opnieuw

te midden der dingen, te midden der mensen.

Laat me U zoeken, Heer, met volgehouden toewijding,

met een vertrouwen dat nooit begeeft.

Laat me U zoeken die mijn Heer zijt en mijn God

en alle vreugde overtreft;

die elke pijn en strijd kunt zinvol maken.

Laat me U zoeken, Heer,

met al wat streeft in mij.

Laat me U vinden, Heer, diep in de stilte van mijn eigen wezen,

maar ook in elke mens die Gij mij laat ontmoeten.

Laat me U vinden, die bron en eindpunt zijt van mijn bestaan,

Gij die uit liefde mij tot liefde hebt gewekt.

Laat me U vinden, Heer.

heel spoedig en voorgoed.

# Om heel zijn leven op God te richten

Gij die boven ons bent, Gij die een van ons bent

Gij die BENT - ook in ons, mogen allen U zien - ook in mij,

moge ik Uw weg bereiden,

moge ik dan dankbaar zijn voor alles wat mij ten deel valt.

Moge ik dan niet vergeten de nood van anderen.

Bewaar mij in Uw liefde zoals Gij wilt dat allen in mijn liefde blijven.

Moge alles in dit mijn wezen U tot eer zijn,

en moge ik nooit wanhopen.

Want ik ben in Uw hand,

en in U is alle kracht en goedheid.

Geef mij een zuiver hart - dat ik U mag zien,

een ootmoedig hart - dat ik U mag horen,

een hart vol liefde - dat ik U mag dienen,

een hart vol geloof - dat ik in U mag blijven.

*Dag Hammarskjöld*

# Onthechting

Heer, Gij vraagt dat wij onze overvloed

broederlijk delen met anderen,

omdat wij té veel hebben en zoveel anderen té weinig.

Maar Gij vraagt ons ook, door onze onthechting,

meer vrij en open te leven voor u en de mensen.

Zuiver ons hart, Heer, van alles

wat uw liefde en uw kracht in ons verzwakt;

doorbreek onze ik-zucht en onze hoogmoed;

maak ons mild en deemoedig in ons dagelijks samenzijn.

Ons leven is geen luchthartig spel met elkaar

maar een enig mooie tocht,

naar de vreugde van uw verrijzenis. Amen

**VRIJDAG AVONDGEBED EERSTE WEEK**

# Gebed om vrede

Tot U, Schepper van natuur en mens,

van waarheid en schoonheid, tot U bid ik:

Hoor mijn stem, het is de stem van de slachtoffers van alle oorlogen

en van alle geweld tussen enkelingen en tussen naties.

Hoor mijn stem, het is de stem van alle kinderen die lijden

en die zullen lijden wanneer mensen

hun vertrouwen blijven stellen in wapens en oorlog.

Hoor mijn stem als ik u vraag

om in de harten van alle mensen te prenten

de wijsheid van de vrede, de kracht van de rechtvaardigheid

en de vreugde van de broederlijkheid.

Hoor mijn stem,

het is de stem van de tallozen

in ieder land en in iedere tijd die geen oorlog willen

en die bereid zijn de weg van de vrede te bewandelen.

Hoor mijn stem en schenk inzicht en kracht

opdat we altijd haat beantwoorden met liefde,

onrecht weerstaan

met een volledige toewijding aan rechtvaardigheid,

de nood tegemoetkomen met mededeelzaamheid,

en oorlog bekampen met vrede.

O God, hoor mijn stem,

en schenk aan deze wereld uw altijddurende vrede.

*Johannes Paulus II*

# Gebed voor vrede

We belijden dat we in ons leven

niet altijd de weg van de vrede kiezen.

We verspreiden praatjes

die de vlammen van de haat aanwakkeren.

We zijn voor Caesar bereid tot gelijk welk offer,

maar slechts voor weinig wanneer God ons uitnodigt.

We aanbidden de valse goden

van veiligheid en nationalisme.

We steken een hand uit in vriendschap,

maar houden een wapen achter de rug

We hebben uw volk verdeeld in hen die we

betrouwen en hen die we niet betrouwen.

Reusachtige problemen dagen ons uit,

maar onze hebzucht, vrees en zelfzucht beletten ons

om ons te verenigen en ze gezamenlijk op te lossen.

Heer, we hebben uw hulp en uw vergeving nodig,

uw verzoenende kracht.

*Pax Christi*

# Als ik de liefde niet heb...

Maak een goed mens van mij, Heer.

Ik weet, het is iets heel gewoons:

zo'n goede mens die met zijn medemens

mee kan voelen en denken, mee kan lachen en wenen,

en die zichzelf gezegend weet door elk geluk, door elk succes

dat anderen komt verblijden.

Een mens die graag genoegen doet

en mild is met geheel zijn hart,

die hoe omzichtig hij ook zij,

bereid is bedrogen uit te komen.

Een mens die zonder ooit de waarheid te ontvluchten,

toch overal het goede ziet,

die zoals Gij, Heer Jezus, mild en met respect onthalen kan

wie iedereen de steen heeft toegeworpen.

Was ik zo een mens: een rust voor gejaagden,

een steun voor zwakken, een milde haard voor wie verbitterd zijn.

Maak een goed mens van mij, Heer,

zacht en nederig van hart, gelijk Gij.

Dan zal ik er velen die zwaar belast en beladen zijn,

tot uw verkwikking leiden.

**ZATERDAG MORGENGEBED EERSTE WEEK**

# Gebed om eenheid

Eeuwige en genadige God,

U bent een God van vrede, van liefde, van eenheid.

U bent geen God

van verdeeldheid en van tegenstelling.

Ja, deze wereld is ontrouw geworden aan U,

de enige die de schepping in stand houdt.

De wereld heeft zich echter zo gehecht aan eigen inzicht,

dat zij van U afvallig is geworden.

Vader, het is uw uitdrukkelijke wens,

door de kracht van de heilige Geest,

de verstrooide mensheid weer samen te brengen

en deze gespleten wereld weer heel te maken.

Wij zijn arme zondaars,

die U met uw genade hebt bedacht.

Wij smeken u met aandrang:

leid ons zo dat wij tot de eenheid terugkeren,

dat wij alle onenigheid vermijden.

Mogen wij één worden in éénzelfde inzicht,

in éénzelfde verlangen, éénzelfde kennis, één hart en ziel,

in totale gerichtheid naar Jezus Christus.

Dit vragen wij, om in vrede en eenheid

U eenstemmig te kunnen loven, prijzen en verheerlijken,

U hemelse Vader van Onze Heer Jezus Christus.

*Luther*

# Dank U, God, voor mensen...

Ik dank U, God,

voor alles wat ik van anderen mocht ontvangen,

voor mensen die met mij verbonden zijn geweest,

die trouw zijn geweest in hun zorg en liefde,

die mijn verdriet hebben gedeeld,

die mij hebben laten delen in hun geluk.

Ik dank U, God,

voor allen die in stilte aan mij hebben gedacht,

voor hen die attent waren

in de kleinste dingen van alledag,

mensen die konden troosten,

mensen met een hart vol barmhartigheid en verzoening.

Ik dank U, God, voor allen die mij konden bezielen,

mensen die een bevrijdend woord konden spreken,

mensen die konden luisteren,

mensen die zomaar nabij waren,

mensen die mij rust konden geven.

Ik dank U, God,

voor mensen voor wie ik iets mocht betekenen,

mensen die mijn liefde durfden ontvangen,

mensen die op mij konden wachten,

mensen die mij een kans hebben gegeven,

mensen die konden vergeven.

# Gebed om vrede

Gij hebt het beloofd, Heer Jezus:

"Vrede laat ik U, mijn vrede geef ik U".

Om die vrede komen wij U smeken,

nu zij zo ver is zoek geraakt.

Alom wordt druk gepraat van vrede en verzoening,

van bijstand en rechtvaardigheid.

Maar overal heerst oorlog en strijd,

discriminatie, onbegrip en haat...

"Niet zoals de wereld ze geeft", geeft Gij de vrede.

Uw vrede begint in het hart.

Bevrijd ons, Heer, van gril en willekeur,

van hoogmoed en begeerlijkheid, van egoïsme en fanatisme,

van al wat onderdrukt, vernedert of besteelt

en daardoor twist en tweedracht zaait.

Zend Uw Geest, dat ons hart weer rustig wordt,

dat wij opnieuw in elkaar geloven, vergeven en om vergiffenis vragen.

Dan komt de vrede die alle begrip te boven gaat.

Eén enkele revolutie kan de vrede brengen, de Uwe, Heer, Uw groot gebod: "Bemint elkaar, zoals ik U heb liefgehad".

**ZATERDAG AVONDGEBED**

**(vooravond zondag tweede week)**

# Gebed om de eenheid van de christenen

Heer Jezus, Gij hebt de avond vóór uw lijden voor uw leerlingen gebeden:

"Mogen ze allen één zijn, Vader, zoals Gij in Mij en Ik in U".

Laat ons met pijn in 't hart beseffen

hoezeer wij aan onze verdeeldheid schuldig zijn.

Laat ons zo eerlijk zijn te erkennen en te verwerpen

al wat in ons verborgen leeft aan onverschilligheid,

aan wantrouwen, aan vijandschap zelfs

ten aanzien van elkander.

Sta ons toe dat wij elkaar in U ontmoeten,

opdat uit ons hart en van onze lippen onophoudelijk uw gebed mag stijgen

voor de eenheid van de christenen: zoals Gij die wilt

en met de middelen die Gij wilt.

Laat ons in U die de volmaakte liefde zijt,

de weg ontdekken die naar de eenheid leidt,

in gehoorzaamheid aan uw liefde en aan uw waarheid.

Zo zal de wereld geloven

dat Gij de Gezondene van de Vader zijt. Amen

# Om duizend dingen

Heer God, we danken U om de kleuren van de bloemen

en de vlucht van de vogels.

We genieten van het frisse water en het warme vuur,

van het licht van de dageraad

en de duisternis die uitnodigt tot rust.

We zijn blij, Heer, om elke dag, om duizend, duizend dingen

om U, vooral, die ons leven geeft.

Alles om mij heen Vader, al die dingen om ons heen,

al die rode bloemen, die groene bomen

en die blauwe zeeën, die hebt Gij geschapen.

Goede Vader, al die mensen om ons heen,

gelen en zwarten, blanken en roden, groten en kleinen,

die helpt Gij overeind, die houdt Gij op het rechte pad.

Lieve Vader, ons geloof in U en in de wereld,

de momenten van vreugde en pijn,

ogenblikken van lachen en huilen,

die danken wij aan U.

Vader, help ons al onze gedachten

heel ons geloof om te smeden tot een hart vol liefde.

Vader, sterk ons, nu, straks, morgen, altijd.

Dank

# Zegen onze vriendschap, Heer

Heer Jezus, Uw leerlingen hebt Gij geen dienaars genoemd,

maar vrienden, en onder hen had Gij vertrouwelingen.

Gij weet hoezeer ook wij naar vriendschap verlangen,

een honger door U in ons hart gelegd.

Heb dank om de vrienden met wie het zo goed is om te gaan,

op wie wij zo veilig vertrouwen.

Voor hen komen wij U bidden:

zegen hen met Uw beste gaven,

wees Gij hun hulp als het hun moeilijk gaat.

Wees Gij hun vrede en hun vreugde.

Wees Gij de band die ons als vrienden samenhoudt.

Dat onze vriendschap nooit banaal of egoïstisch worden mag.

Dat zij veeleer een kracht mag zijn die samen bidden doet

en tot eendrachtige inzet voert voor al wat goed is.