

## **Gebed om de Heilige Geest**

Kom, Schepper, Geest, daal tot ons neer,  
houd Gij bij ons uw intocht, Heer;  
vervul het hart dat u verbeidt  
met hemelse barmhartigheid.

Gij zijt de gave Gods, Gij zijt  
de grote Trooster in de tijd,  
de bron waaruit het leven springt,  
het liefdevuur dat ons doordringt.

Gij schenkt uw gaven zevenvoud,  
o hand, die God ten zegen houdt,  
o taal waarin wij God verstaan,  
wij heffen onze lofzang aan.

Verlicht ons duistere verstand,  
geef dat ons hart van liefde brandt,  
en dat ons zwakke lichaam leeft  
vanuit de kracht die Gij het geeft.

Verlos ons als de vijand woedt,  
geef, Heer, de vrede ons voorgoed.  
Leid Gij ons voort, opdat geen kwaad,  
geen ongeval ons leven schaadt.

Doe ons de vader en de Zoon  
aanschouwen in de hoge troon,  
o Geest van beiden uitgegaan,  
wij bidden U gelovig aan.

# **Korte handreikingen voor een uur van aanbidding**

## **1 Waarom zijn we hier?**

Jezus vraagt ons: "Kunt gij één uur met Mij waken."

We komen voor Hem. We willen Hem de gelegenheid geven vanuit het Allerheiligste Sacrament Zijn genade te schenken. Dat zal Hij overvloedig doen.

## **2 In Stilte**

We bidden onze gebeden in stilte en proberen ook de andere aanwezigen deze stilte te gunnen.

Dus laten we voorzichtig zijn met plastic zakjes, mobieltjes, tikkende rozenkranskrallen, verzuchtingen en verzitten...

Maar ook hier weten we ons als broeders en zusters bij de Heer en begrijpen we wanneer de ander (of ikzelf) wat vaker hoest, proest, gaat staan, gaat zitten...

## **3 Lichaamshouding**

Zoek een houding die je gemakkelijk wat langer rustig kunt volhouden: knielen, staan, zitten, op een gebedsbankje (dit gaat niet vanzelf, langzaam aan leren en oppassen voor slapende benen).

Rust in ons lichaam helpt om aandachtiger te bidden.

## **4 Leren bidden door te bidden**

Ons gebed kan zich verdiepen. Maar dat gebeurt alleen als we volhouden en de Heer vragen ons te helpen.

Er ligt wat lectuur over het bidden.

En elke 1<sup>e</sup> donderdag van de maand is er na de Avondmis een inleiding over het gebed: *Heer, leer ons bidden.*

## 5 Suggestie voor een uur aanbidding

### - **Begin**

Kruisteken, stil worden en tot ons door laten dringen dat we bij Jezus zijn.

2 min

### - **Hulp vragen**

Heilige Geest en de heiligen vragen om ons te helpen in het gebed (zie gebed op de achterzijde)

3 min

### - **Tijd van woorden**

Goede houding zoeken en met Jezus delen wat we op ons hart hebben, bidden voor intenties en de speciale intentie van dit uur (zie de intentielijst)

10 min

### - **Tijd van Lezing**

Gedeelte uit de H. Schrift lezen en herlezen. Bijvoorbeeld Evangelie van komende zondag (zie op de presentielijst)

10 min

- \* Dringt tot me door wat er staat
- \* Kan ik mij de gebeurtenis voorstellen?
- \* Wat leert mij dit over Jezus?
- \* Wat spreekt mij aan?

### - **Tijd van stil gebed**

Langere tijd van stille aanbidding aandurven  
Eventueel ondersteund door

30 min

- \* Herlezen Evangelie
- \* af en toe stille gebeden, bijv. van lofprijzing
- \* Rozenhoedje (in stilte)
- \* Korte Geestelijke lezing uit een boek
- \* Volharden, want het gaat niet om wat wij doen en bidden, maar om wat de Heer in stilte doet.

### **- Tijd van woorden**

De Heer danken en om Zijn zegen vragen. Mogelijk de komende dagen langsgaan en nu al bidden voor wat komen gaat

3 min

### **- Afsluiten**

Een slotgebed, zegen vragen en kruisteken

2 min

### **Bijvoorbeeld Magnificat:**

Hoog verheft nu mijn ziel de Heer,  
verrukt is mijn geest om God, mijn Verlosser.

Zijn keus viel op zijn eenvoudige dienstmaagd:  
van nu af prijst ieder geslacht mij zalig.

Wonderbaar is het wat Hij mij deed,  
de Machtige, groot is zijn Naam!

Barmhartig is Hij tot in lengte van dagen  
voor ieder die Hem erkent.

Hij doet zich gelden met krachtige arm,  
vermetelen drijft Hij uiteen;

Machtigen haalt Hij omlaag van hun troon,  
eenvoudigen brengt Hij tot aanzien;

Behoeftigen schenkt Hij overvloed,  
maar rijken gaan heen met ledige handen.

Hij trekt zich zijn dienaar Israël aan,  
zijn milde erbarming indachtig;

Zoals Hij de vaders heeft beloofd,  
voor Abraham en zijn geslacht voor altijd.

Eer aan de Vader en de Zoon  
en de heilige Geest.

Zoals het was in het begin en nu en altijd  
en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

### **(Kruisteken met de woorden:)**

De Heer schenke ons zijn zegen, beware ons voor onheil en geleide ons tot het eeuwig leven. Amen.