

# Aanbidding

Jezus wacht op ons  
in dit Sacrament van de Liefde

*H. Johannes Paulus II*



### ***Inhoudsopgave***

*Gebeden en gedachten tijdens de Aanbedding*      *blz. 4-21*

*Aanbiddingsliederen*      *blz. 22-28*

*Gebeden ter afsluiting van de uitstelling*      *blz. 29-30*

### **Om ons om te vormen**

Als we in aanbidding naar de Hostie kijken,  
ontmoeten wij de gave van Gods liefde,  
ontmoeten wij het Lijden en het kruis van Jezus  
evenals zijn verrijzenis.

Het is juist door onze blik van aanbidding  
dat de Heer ons tot Hem trekt in zijn mysterie,  
om ons om te vormen zoals Hij brood en wijn omvormt.

*Paus Benedictus XVI*

*17 november 2010*

*in een preek over de heilige Juliana van Cornillon*

**2<sup>e</sup> editie, 2 december 2015**

*In het **Jaar van de Barmhartigheid***

*bij gelegenheid van de instelling van*

**wekelijkse Aanbidding**

*in het Eucharistisch Centrum*

*van de Heilige Lebuinus parochie*

***Over de werkelijke tegenwoordigheid.***

*Ach!*

*Hadden we maar de ogen van de engelen  
om daarmee Onze Heer Jezus Christus te zien,  
die hier aanwezig is op dit altaar  
en die naar ons kijkt,  
wat zouden we van Hem houden!  
We zouden nooit meer van Hem willen scheiden.  
We zouden altijd aan Zijn voeten willen blijven;  
het zou een voorproef van de hemel zijn;  
al het andere zou ons niet meer aantrekken.  
Maar kijk, wat we nodig hebben is geloof."*

*H. Jean Marie Vianney, Pastoor van Ars*

**Jezus wacht altijd op ons in de stilte.  
In Zijn stilte zal Hij naar ons luisteren.**

***Over het gebed***

*Voor mij is het gebed een opwelling van het hart,  
het is een eenvoudige aanblik op de Hemel geworpen,  
het is een roep van dankbaarheid en liefde  
temidden van beproeving en temidden van vreugde;  
tenslotte is het iets groots,  
bovennatuurlijks,  
dat mijn ziel doet zwellen en mij met Jezus verenigt.*

*H. Theresia van Lisieux*

## **Alleen nog Jezus**

Toen heb ik de ogen ten hemel gericht  
en ik zag alleen nog Jezus,  
Jezus als het enige Doel,  
Jezus als de enige Meester,  
Jezus als het enige Model,  
Jezus als de enige Gids,  
Jezus als de enige Vreugde,  
Jezus als de enige Rijkdom,  
Jezus als de enige Vriend.  
Ja, mijn Jezus, wees Gij alleen  
voortaan mijn Alles en mijn Leven.

*H. Bernadette Soubirous*

## **Biddend voor het Sacrament**

Biddend voor het Sacrament  
vind ik mijn troost, Heer,  
waar Gij, God uit liefde woont  
en altijd mij blijft wachten:  
hier keer ik steeds met vreugde weer,  
hier put ik nieuwe krachten.  
Hier leer ik zelf hostie zijn,  
hier mag ik U ontvangen.  
Hier zeg ik U mijn vreugd' en leed,  
hier groeit mijn zielsverlangen  
om altijd meer van U te zijn...  
O inhoud van mijn leven.  
Heb dank voor dit aanwezig zijn!  
Leer mij – als U – te geven.

## **Daar waar mijn beminde Jezus woont**

Daar waar mijn beminde Jezus woont,  
waar Hij troont in het tabernakel,  
daar wil ik voortdurend knielen.  
daar wil ik onophoudelijk bidden.

Jezus, ik bemin U uit het diepst van mijn ziel.  
Verborgene Liefde, ik aanbid U.  
Verlatene Liefde, ik aanbid U.  
Verachte Liefde, ik aanbid U.  
Met voeten getreden Liefde, ik aanbid U.

Oneindige Liefde,  
Liefde die voor ons aan het kruis bent gestorven,  
ik aanbid U.

Mijn beminde Heer en Heiland,  
maak dat ik geheel en al liefde ben,  
geheel en al boete voor het allerheiligste Sacrament  
in het hart van Uw zeer milde Moeder Maria.

Amen.

*Uit: 'Het is de Heer', van Mgr. Athanasius Schneider*

## **Gebed**

Heer Jezus Christus,  
vanaf het kruis hebt Gij mij Uw moeder gegeven.  
Ook hier in de Eucharistie en in de eucharistische aanbidding  
schenkt Gij mij Uw moeder,  
om met haar verbonden  
te groeien in gelijkvormigheid aan U.  
Ik dank U voor Uw zelfgave en de gave van Uw moeder.  
Met Johannes wil ik Maria ontvangen  
en haar aannemen als mijn moeder.  
Met haar verbonden zal ik U,  
de verrezen en levende Heer,  
kunnen volgen  
en uw Geest steeds weer opnieuw kunnen gaan ontvangen.  
In de school van Maria  
zal mijn liefde tot U en tot mijn medemensen  
gesterkt worden  
en maakt Gij mij tot een mens die vruchtbaar is  
voor het koninkrijk van uw Vader.  
Ik vraag U voor mij en voor alle gelovigen,  
In het bijzonder ook voor degenen  
die U in de Eucharistie ontmoeten en aanbidden:  
blijf bij ons als levende Heer  
en schenk ons steeds weer de gaven van Uw Heilige Geest.  
Amen.

## **Gebed**

Heer onze God, in de eucharistie mogen wij U,  
de levende Heer ontmoeten  
en ons door U laten opwekken in geloof.  
Uw eucharistische aanwezigheid  
is de bron van leven in Uw Kerk.  
Gij laat Uw Kerk  
door elke eucharistische viering en aanbidding  
opnieuw geboren worden.  
In geloof aanbid ik U  
en open ik mij voor vernieuwing van het geloof.  
Uw tegenwoordigheid moge ook  
in mijn omgeving en in mijn parochie  
vernieuwing van het geloofsleven bewerken.  
Zonder U gaat de Kerk te gronde,  
mét U zal nieuw leven ontspringen,  
omdat Uw offer aan het kruis  
uiting en instrument is geworden  
van Uw liefde tot het uiterste toe.  
Deze liefde neem ik opnieuw aan en vraag U:  
laat Uw liefde tot het uiterste toe doordringen  
tot in de harten van de mensen,  
vooral ook in dié mensen die op dit moment  
het verst van U verwijderd zijn.  
Amen.



## **Gebed**

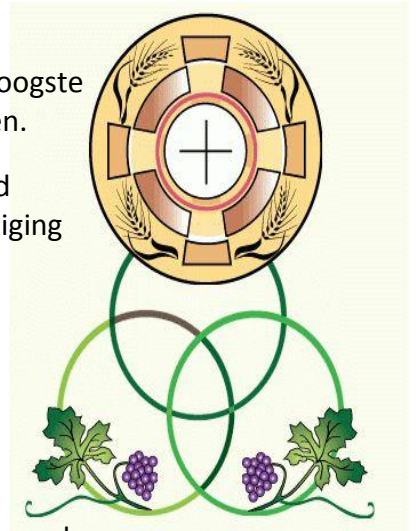
Goede Jezus, ik vertrouw mij aan U toe.  
U kent mij door en door. U weet wat ik nodig heb.  
Daarom wil ik alles aanvaarden,  
ook al begrijp ik het niet altijd.  
Wat ik U vraag is Uw troost en Uw kracht.  
Als U mij vraagt om mee te dragen aan Uw kruis,  
laat mij dan weten dat U mij nabij bent.  
Geef mij het geloof en het inzicht  
dat ook mijn lijden vruchtbaar is voor anderen.  
Met U wil ik mijn lijden opdragen aan de Vader in de hemel.  
Allereerst voor Uw kerk op aarde  
en in het bijzonder voor onze parochie;  
voor priester-, diaken- en kloosterroepingen,  
maar ook voor mijn eigen bijzondere intentie  
.....  
Jezus aanhoor mij.  
Jezus verhoor mij.  
Lieve Moeder Maria,  
wees mijn voorspreekster. Amen.

## **Gebed en opdracht H. Sacrament**

O Jezus  
die in het allerheiligst Sacrament  
het levend hart van Uw kerk bent,  
ik aanbid U met heel mijn hart  
in dit Geheim van het geloof;  
dat het zich ten volle in mij moge uitwerken en ik,  
in vereniging met U,  
bezielde moge worden  
door die geheimvolle hoedanigheid  
die U in dit Sacrament draagt:  
slachtoffer voor de glorie van de Allerhoogste  
en voor de vergeving van al onze zonden.

Voor het geheim van Uw verborgenheid  
en van uw verlossing brengende ontleding  
kniel ik hier gelovig neer,  
om door dit eerbetoon,  
hoe onooglijk en armzalig ook  
iets goed te kunnen maken  
van de veronachtzaming,  
de oneerbiedigheden en de ontelingen  
die U

in dit allerheiligst Sacrament worden aangedaan;  
om er U de eer te brengen die U toekomt  
en om voor hen die er U onteren  
vergeving en genezing te verkrijgen.



O levend Brood,  
dat uit de hemel is neergedaald:  
sterk hen die in U geloven  
en vorm hen om tot het Lichaam van Uw kerk.  
Moge, mede door onze dienst van aanbidding,  
Uw Kerk tot nieuw leven komen,  
verrijkt ook met vele nieuwe priesters  
die, met een vurige ijver beziel,  
ons doen aanzitten aan het Gastmaal  
van Uw heilig Lichaam en Bloed.

Samen met alle leden van de Gemeenschap  
smee ik U, onze eeuwige hogepriester,  
voor hen die door U geroepen worden  
om in uw priesterlijke dienst te delen:  
dat zij steeds een opleiding mogen vinden  
waar zij priesters kunnen worden naar Uw hart;  
en verleen aan hen die door de heilige wijding  
al in Uw priesterwijding zijn opgenomen  
de genade van volharding en trouw.

O Jezus,  
wil tenslotte ook mij gedenken,  
die mijzelf vandaag opnieuw toewijd  
aan Uw tegenwoordigheid  
in dit allerheiligst Sacrament;  
dat ik,  
als een levende heilige offergave,  
steeds meer op U mag lijken,  
tot lof en eer van Uw naam  
en tot heil van heel Uw Kerk.  
Amen.

## **Gebed om Christus' liefde**

Zie mij hier voor U, mijn Verlosser;  
ik verlang U te beminnen  
met al de liefde waartoe ik in staat ben.  
Ik werp mij in de armen van uw barmhartigheid;  
ik wil mijzelf geheel en al verlaten en vergeten  
om nog slechts aan U te denken,  
U nog slechts te beminnen,  
mij nog slechts te laten leiden en besturen door U,  
mijn opperste Goed, mijn schat en mijn leven vol zoetheid.  
Want zij Gij niet, mijn Heiland,  
het leven waardoor ik leef,  
de blijdschap waardoor ik mij verheug,  
de schat van mijn ziel, mijn Verlosser,  
mijn Bruidegom, mijn God en al.

*Margareta van Cortona (13<sup>de</sup> eeuw)*

## **Gebed om de gave van het gebed**

Heer Jezus,  
schenk me de gave van het gebed.  
Neem me bij de hand  
en doe me verrijzen uit de put van mezelf.  
Gij die ononderbroken in mij bidt,  
leer mij met U omgaan,  
met U spreken, in U rusten, in ware vriendschap.  
Schenk me een nieuwe kijk op Uw Aanwezigheid  
in mijn hart en in mijn taak,  
in mijn medemens en de wereldnood.  
Ik ben bereid om instrument van uw Geest te zijn,  
in de wereld van Uw Vader.  
U bemin ik, Heer. Amen.

### **Gebed van het hartsverlangen**

Bidden is een roep van het hart,  
niet van de stem of van de lippen.

Het klinkt in het innerlijk.

God luistert ernaar.

Wij bidden door geloof, hoop en liefde in altijddurend verlangen.

Het verlangen bidt altijd door,  
ook wanneer de tong zwijgt.

Als de liefde in je blijft, dan bid je zonder ophouden.

*Augustinus*

### **Gebed van H. Theresia van Lisieux**

Moge er vandaag vrede in je zijn.

Moge je op God vertrouwen

dat je precies bent waar je zou moeten zijn.

Moge je nooit de oneindige potentie vergeten  
die uit vertrouwen is geboren.

Moge je de gaven gebruiken die je hebt ontvangen  
en de liefde doorgeven die je hebt gekregen.

Moge je tevreden zijn met het feit  
dat je een kind van God bent.

Laat deze aanwezigheid zich tot in je botten verankeren en je  
ziel de vrijheid gunnen

om te zingen, te dansen, te danken en lief te hebben.

Het is daar voor ons allemaal. Amen.

## **Gebed voor roepingen**

Stem in de stilte, spreek tot mij  
Uw woord dat ruimte scheidt  
in de stilte van mijn hart,  
en doe mij leven, U tegemoet.  
Spreek Uw woord dat bevrijdt  
van onmacht en angst,  
en doe mij gaan in vrijheid en vreugde.  
Spreek Uw woord dat richting wijst  
en doe mij verlangend uitzien  
naar goedheid en zegen.  
Spreek Uw woord dat uitdaagt  
om op weg te gaan als priester, diaken of religieus.  
Spreek tot mij en houd mij gaande. Amen.

## **Geestelijke Communie**

Mijn Jezus,  
ik geloof dat Gij in het Allerheiligste Sacrament  
tegenwoordig zijt.  
Ik bemin U en verlang naar U.  
Kom in mijn hart.  
Ik omhels U;  
verlaat mij nooit meer.

## Gezegend zij God

Gezegend zij God.

Gezegend zij zijn heilige Naam.

Gezegend zij Jezus Christus,  
waarachtig God en waarachtig mens.

Gezegend zij de Naam van Jezus.

Gezegend zij zijn heilig Hart.

Gezegend zij zijn heilig Bloed.

Gezegend zij Jezus

in het heilig Sacrament des Altaars.

Gezegend zij de Heilige Geest, de vertrooster.

Gezegend zij de verheven Moeder Gods,  
de heilige Maagd Maria.

Gezegend zij haar heilige en onbevleete ontvangenis.

Gezegend zij haar glorierijke opneming ten hemel.

Gezegend zij de naam van Maria, Maagd en Moeder.

Gezegend zij de heilige Jozef, haar zuivere Bruidegom.

Gezegend zij God in zijn engelen en in zijn heiligen.



## **Gij alleen de Geneesheer**

Zie ons in uw tegenwoordigheid, Jezus.  
Gij zijt hier aanwezig, wij weten en belijden het;  
ons geloof kan ons niet bedriegen.  
Wij wagen het niet onze ogen tot U op te heffen,  
maar richt Gij op ons die blik vol tederheid en ontferming,  
waarmee Gij Petrus hebt aangezien.  
Wij zijn hier met onze ellenden,  
niet in staat langer aan uw voeten te blijven,  
als Gij onze zonden niet vergeeft.  
Zijt Gij niet de Verlosser die alleen kan zuiveren?  
Zijt Gij niet de geneesheer, die alleen kan helen?  
Reinig derhalve onze zielen, genees en red ze,  
zodat wij uw genade minder onwaardig zullen zijn.

*H. Carolus Borromeus (16<sup>de</sup> eeuw)*

## **God is de vriend van de stilte**

God is de vriend van de stilte.  
Als we echt tot gebed willen komen,  
moeten we eerst luisteren,  
want God spreekt in de stilte van je hart.

*Moeder Teresa*



## **Het is zo donker in mij, Heer**

Het is zo donker in mij, Heer.  
Nergens schijnt voor mij uw Licht.  
Alles is duister, ik kan niet meer...  
Ach, houd uw lamp op mij gericht!

God, U hebt me in dit leven,  
steeds gesteund en bijgestaan.  
Om 's werelds stormen te trotseren,  
waarom laat U mij nu gaan?

Houd mijn beide handen vast, Heer!  
Breng me naar het Lichtend Spoor.  
Samen met U vind ik dat pad weer,  
want dan gaat uw lamp mij voor.

## **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.  
Al 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,  
mijzelf 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.

*Teresia van Avila*

## **Jezus, maak dat ik U volkomen bemin**

Jezus, maak dat ik U volkomen bemin;  
ik zou dat zo graag willen,  
maar kan het niet zonder uw liefde.  
Laat mij innig de grootheid beschouwen  
van uw liefde voor mij;  
Jezus geef mij de genade U hartelijk te bedanken  
voor al uw weldaden;  
geef mij een oprechte wil om U te dienen  
en voor U te lijden;  
zoete Jezus, neem bezit van mijn hart,  
houd het en bewaar het alleen voor U.

*H. John Fisher (16<sup>de</sup> eeuw)*

## **Leer me biddend op U wachten**

Leer me biddend op U wachten door de donkere uren heen,  
hopend in de kille nachten op het licht dat eens verdween.

Leer me biddend bij U blijven met een diep en weemoedig hart,  
als ik schimmen wil verdrijven of verbeelding mij verwacht.

Leer me vragen om te dragen alle dorheid, leed en pijn,  
al de drukte van de dagen, leer me zo bij U te zijn.

Leer me U nabij te weten als de slaap mij overmant,  
laat mij bidden, ongeweten, met mijn hart aan U verpand.

Leer me biddend naar U neigen, ook al is mijn geest benard,  
leer me biddend bij U zwijgen met een diep ontvankelijk hart.

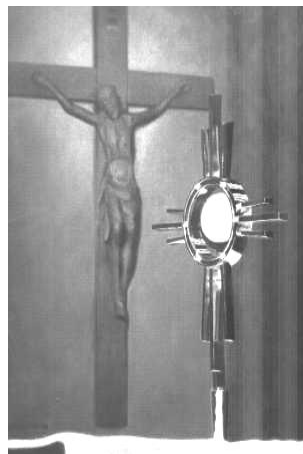
Laat mij biddend openbloeien voor Uw aanschijn, niet voor mij.  
God, Gij blijft mij biddend boeien, groter dan mijn hart zijt Gij.

## **Opdracht van zichzelf**

Aanvaard, Heer, geheel mijn vrijheid,  
mijn geheugen, mijn verstand en mijn wil.  
Al wat ik heb of bezit is een gave van U:  
ik geef het U terug:  
beschik erover zoals Gij wilt.  
Geef mij slechts met uw genade,  
een grotere liefde tot U:  
dan ben ik rijk genoeg  
en vraag verder niets meer.

## **Stil in Gods Wil**

Stil in Gods wil mijn wensen leggen.  
Stil in Gods macht mijn onmacht stellen.  
Stil in Gods trouw mijn angst verliezen.  
Stil in Gods goedheid mijn schulden bergen.  
Stil in Gods vreugde mezelf vergeten.  
Stil in Gods wijsheid mezelf vinden.  
Stil in Gods vrede mijn rust bewaren.  
Stil in Gods zorg mijn zorgen leggen.  
Stil in Gods glorie mijn lijden dragen.  
Stil in Gods liefde mijn offer brengen.



## **We zijn van U met al ons kwaad**

We zijn van U met al ons kwaad;  
met onze zwakheid, onze zonden.

We zijn van U met al de wonden,  
die diep in ons, het leven slaat.

We zijn van U met al ons leed,  
dat we zo moeilijk verder dragen  
en met de vele wrange vragen,  
waarop alleen Gij antwoord weet.

Wij zijn van U met onze pijn,  
wat dode wijsheid uit de boeken  
en met ons eeuwig hunk'rend zoeken,  
misschien om dicht bij U te zijn.

Met al ons heimwee en gemis,  
met onze dromen, onze lusten  
en met een hart dat niet kan rusten,  
vóórdat het uitgezongen is.

Van U, met heel ons klein geloof,  
wat schrale hoop, die niet wil leven,  
wat liefde die zich niet kan geven,  
we zijn van U, God, blind en doof.

Zo zeer van U met goed en kwaad,  
Zo..... dat we soms naar vrijheid zuchten.  
Maar ook aan 't einde van ons vluchten,  
Is er toch altijd 'Uw Gelaat'....

*Uit: 'Onder geleide van het Evangelie',  
Benedictijnse spiritualiteit voor de wereld van nu.*

## **Witte Hostie Jezus**

Witte Hostie, Jezus, die U geeft aan mij;  
Witte Hostie, Jezus, blijf en leef in mij.  
Zie mijn handen, Jezus, ik geef ze U allebei,  
laat mij Uw zegen spreiden, Jezus, werk door mij.

Leer mij troosten, Jezus, droefheid, zorg en pijn;  
laat Uw zachte blijheid in mijn woorden zijn.  
Moet ik lijden, Jezus, o wees dan bij mij,  
laat het ons samen dragen, Jezus, Gij in mij.

Witte Hostie, Jezus, blijf Uw kind nabij;  
leer mij waken, Jezus, als gij zwijgt in mij.  
Witte Hostie, Jezus, geef U zo aan mij,  
dat ik door U leve, Jezus, Gij in mij.

## **Ziel van Christus**

Ziel van Christus, heilig mij.  
Lichaam van Christus, red mij.  
Bloed van Christus, verblijd mij.  
Water uit de zijde van Christus, was mij.  
Lijden van Christus, sterk mij.  
O goede Jezus, verhoor mij.  
In uw wonden, verberg mij.  
Laat mij niet van U gescheiden worden.  
Tegen de boze vijand, bescherm mij.  
In het uur van mijn dood, roep mij  
en laat mij tot U komen  
om met uw heiligen U te loven  
in de eeuwen der eeuwen. Amen.

*Ignatius van Loyola (16<sup>de</sup> eeuw)*

## Aanbiddingsliederen

### *Adoro Te*

1) Adoro Te Devote,  
latens Deitas, quae sub his  
figuris, vere latitas:  
Tibi se cor meum, totum  
subjicit, Quia te contemplan,  
totum deficit.

U aanbid ik eerbiedig, verborgen  
God, die waarlijk schuil gaat onder  
deze gedaante, aan U onderwerpt  
zich geheel mijn hart want als het  
U beschouwt, gaat het geheel op  
in U.

2) Visus, tactus gustus  
in Te fallitur,  
Sed auditu solo tuto creditur:  
Credo quidquid dixit Dei Filius:  
Nil hoc verbo veritatis verius.

Gezicht, gevoel en smaak schieten  
tekort bij U. Op het gehoor alleen  
kan men veilig geloven.  
Ik geloof wat Gods Zoon gezegd  
heeft, niets is meer waar dan dit  
woord der waarheid.

3 )In cruce latebat sola Deitas,  
At hic latet simul et humanitas:  
Ambo tamen credens atque  
confitens, Peto quod petivit  
latro paenitens.

Op het kruis ging alleen de Godheid  
schuil, maar hier verbergt zich ook  
de mensheid. Maar beide belijd ik  
en geloof ik, ik bid wat ook de  
boetvaardige moordenaar bad.

4) Plagas sicut Thomas, non  
intueor: Deum tamen meum Te  
Confiteor. Fac me tibi semper  
magis credere, In Te spem  
habere, Te diligere.

Uw wonden zie ik niet zoals  
Thomas, toch belijd ik U als mijn  
God. Geef dat ik steeds meer  
in U geloof, dat ik steeds meer  
op U hoop en U mag liefhebben.

5) O Memoriale mortis Domini,  
Panis vivus vitam praestans  
homini, Praesta meae menti de  
Te vivere, et Te illi semper dulce  
sapere.

O Gedachtenis aan 's Heren dood,  
levend Brood dat aan de mensen  
leven geeft. Geef dat mijn ziel  
uit U mag leven en altijd i  
n U haar zaligheid mag vinden.

6) Pie pellicane, Iesu Domine,  
Me immundum munda tuo  
sanguine, Cujus una stilla salvum  
facere Totum mundum quit ab  
omni scelere.

Liefdevolle pelikaan, Heer Jesus,  
zuiver mij, onreine,  
door Uw bloed, waarvan één  
druppel heel de wereld  
verlossen kan van alle kwaad.

7) Iesu, quem velatum,  
nunc aspicio, Oro fiat illud  
quod tam sitio: Ut Te revelata  
cernens facie,  
Visu sim beatus tuae gloriae.  
Amen.

Jezus, die ik nu slechts omsluierd  
aanschouw. Ik bid dat mag  
geschieden wat ik zo verlang:  
dat ik U eens ontsluierd zien mag,  
dat ik gelukkig mag zijn  
door U te aanschouwen. Amen.

## **Dankt, dankt nu allen God**

Dankt, dankt nu allen God met hart en mond en handen,  
die grote dingen doet hier en in alle landen,  
die ons van kindsbeen aan, ja, van de moederschoot,  
zijn vaderlijke hand en trouwe liefde bood.

Die eeuwig rijke God moge ons reeds in dit leven  
een vrij en vrolijk hart en milde vrede geven.  
Die uit genade ons behoudt te allen tijd,  
is hier en overal een helper die bevrijdt.

Lof, eer en prijs zij God die troont in 't licht daarboven.  
Hem, Vader, Zoon en Geest moet heel de schepping loven.  
Van Hem, de ene Heer, gaf het verleden blijk,  
het heden zingt zijn eer, de toekomst is zijn rijk.

## **De Heer is mijn licht en mijn heil**

*Refrein:* De Heer is mijn licht en mijn heil:  
wie zou ik dan vrezen?

De Heer is mijn licht en mijn heil: wie zou ik dan vrezen?  
De Heer is mijn burcht, mijn behoud:  
voor wie zou ik beducht zijn? *Refrein*

Dat éne vroeg ik van de Heer, dat is al mijn verlangen:  
daar te zijn in het huis van de Heer,  
al de dagen mijns levens. *Refrein*

Heer, hoor mijn aanroep tot U, geef mij genadig uw antwoord.  
Gij zegt en mijn hart spreekt het na:  
"zoekt mijn aanschijn."  
Uw aanschijn, Heer, wil ik zoeken. *Refrein*



## **Heer, U bent mijn leven**

Heer, U bent mijn leven, de grond waarop ik sta.  
Heer, U bent mijn weg, de waarheid die mij leidt.  
Uw woord is het pad, de weg waarop ik ga,  
zolang U mij adem geeft, zolang als ik besta.  
Ik zal niet meer vrezen, want U bent bij mij.  
Heer ik bid U, blijf mij nabij.

'k Geloof in U, Heer Jezus, geboren uit de Maagd,  
eeuw'ge Zoon van God, die mens werd zoals wij.  
U die stierf uit liefde, leeft nu onder ons:  
één met God de Vader en verenigd met uw volk,  
tot de dag zal komen van uw wederkomst,  
dan brengt U ons thuis in Gods Rijk.

Heer, U bent mijn kracht, de rots waarop ik bouw.  
Heer, U bent mijn waarheid, de vrede van mijn hart.  
En niets in dit leven zal ons scheiden, Heer;  
zo weet ik mij veilig, want uw hand laat mij nooit los.  
Van wat ik misdaan heb, heeft U mij bevrijd.  
In vergeving leef ik met U.

Vader van het leven en oorsprong van geloof,  
Jezus, de Verlosser, bron van alle hoop,  
zend uw Geest van liefde, maak ons allen één.  
U die via duizend wegen ons hier samen brengt.  
Langs die duizend wegen zendt U ons weer uit,  
om het zaad te zijn van Gods Rijk.

## **Laat tong en hart aanbidden**

*T: P. Penning de Vries SJ m: God, groet U zuiv're bloeme*

Laat tong en hart aanbidden het Lichaam en het Bloed  
waarmee God-in-ons-midden Zijn volk verlost en voedt;  
Die door Gods Geest geboren uit maagdelijke schoot,  
Gods eigen Woord liet horen door woord en daad en dood.

En Hij besloot zijn leven door bij het laatste maal  
Zichzelf als spijs te geven voorgoed voor allemaal.  
Het brood werd vlees door 't spreken van 't vleesgeworden Woord,  
dat hier in taal en teken gezien wordt en gehoord.

Laat ons eerbiedig neigen voor 't heilig Sacrament  
waarvoor de diensten zwijgen van 't Oude Testament;  
't zintuiglijk vermogen schiet bij 't geloof tekort  
in wat hier overwogen en hier aanbeden wordt.

Laat ons eerbiedig prijzen de Vader en de Zoon  
-al onze eerbewijzen, zij stijgen naar hun troon-  
en, uit Hen voortgekomen, met Hen één God en Heer,  
hun Geest, aan wie toekomen gelijke lof en eer.

## **Laudate omnes gentes (Taizé)**

Laudate omnes gentes, laudate Dominum.

Laudate omnes gentes, laudate Dominum.

*Looft alle volken, looft de Heer.*

## **Neem mij aan...**

Neem mij aan zoals ik ben, zuiver uit wie ik zal zijn,  
druk uw zegel op mijn ziel en leef in mij.

## **Pange Lingua**

*Vertaling J. Böhmer, pr.*

Vieren wij in taal en teken Christus Jezus vlees en bloed,  
op het kruishout prijsgegeven, dat ons eeuwig leven doet.  
O Gij Koning van de volken, ed'le vrucht die ons behoedt!

Ons geboren, ons gegeven, uit de ongerepte Maagd,  
predikt Hij langs onze wegen waar Zijn boodschap vruchten draagt:  
tot in 't eind Hij eigen leven wonderbaarlijk voor ons waagt.

Met een twaalfstal volgelingen aangezeten aan de dis,  
geeft Hij zich, als eerst het paaslam naar de wet gegeten is,  
ja, Zijn vlees en bloed uit handen blijvend tot gedachtenis.

't Woord, eens voor ons vlees geworden, geeft zichzelf aan ons als spijs.  
Ook de wijn wordt door Zijn woord het kostbaar bloed dat ons bevrijdt.  
Waar de zinnen niet vermogen zal geloof voldoende zijn.

Eren wij nu diepgebogen dit hoogheilig sacrament.  
D'oude orde is vervlogen door dit nieuwe testament.  
't Gaat de zinnen ver te boven, wie gelooft, hij onderkent.

Eer en glorie aan de Vader en de zoon, het eeuwig licht.  
Tot de Geest uit hen gesproten zij dezelfde lof gericht.  
Roemen, danken, prijzen, loven is ons aller zoete plicht.

*\*) Andere melodie: Eens als de bazuinen klinken (GvL 434)*

## **Tantum Ergo**

Tantum ergo Sacramentum  
Veneremur cernui,  
Et antiquum documentum  
Novo cedat ritui:  
Præstet fides supplementum  
Sensuum defectui.

Eren wij dan diep gebogen,  
dit zó gróte Sacrament.  
De oude schaduw is vervlogen  
voor dit nieuwe Testament,  
wat de zinnen niet vermogen  
worde door het geloof gekend.

Genitori, Genitoque  
Laus et jubilatio,  
Salus, honor, virtus quoque  
Sit et benedictio:  
Procedenti ab utroque  
Compar sit laudatio. Amen.

Ere zij aan God, de Vader,  
en dat elke tong belijd' dat Zijn Zoon  
de macht aanvaard heeft  
en regeert in heerlijkheid;  
lof ook aan de geest; hun liefde,  
hun gelijk in majesteit. Amen.

## **Vernieuw Gij mij, o eeuwig Licht**

Vernieuw Gij mij, o eeuwig Licht!  
God, laat mij voor uw aangezicht,  
geheel van U vervuld en rein,  
naar lijf en ziel herboren zijn.

Schep, God, een nieuwe geest in mij,  
een geest van licht, zo klaar als Gij;  
dan doe ik vrolijk wat Gij vraagt  
en ga de weg die U behaagt.

Wees Gij de zon van mijn bestaan,  
dan kan ik veilig verder gaan,  
tot ik U zie, o eeuwig Licht,  
van aangezicht tot aangezicht.

## Gebeden ter afsluiting van de uitstelling

V: Panem de caelo  
praestitisti eis. *(Pt. Alleluja)*

Brood des hemel  
hebt Gij hun gegeven.

**A: Omne delectamentum in  
se habentem. *(Pt. Alleluja)***

**Dat alle voortreffelijks in zich bevat  
heerst in de eeuwen der eeuwen.**

V: Deus qui nobis sub  
sacramento mirabili memoriam  
passionis tuae relinquisti, tribue,  
quaesumus, ita nos Corporis et  
Sanguinis tui sacra mysteria  
venerari, ut redemptionis tuae  
fructum in nobis iugiter sentiamus.  
Qui vivis et regnas per omnia  
saecula saeculorum.

God, in dit wonderbaar sacrament  
hebt Gij ons de gedachtenis  
nagelaten van uw lijden en sterven.  
Wij bidden U, laat ons de heilige  
geheimen van uw Lichaam en Bloed  
met zo grote eerbied vieren dat wij  
de genade van uw verlossing  
voortdurend in ons ervaren.  
Gij die leeft en heerst  
in de eeuwen der eeuwen.

**Allen : Amen.**

**Amen.**

### **Heer onze God,**

wij geloven en belijden dat Jezus Christus,  
die voor ons geboren is uit de maagd Maria  
en aan het kruis gestorven,  
in dit sacrament aanwezig is.  
Laat ons putten uit deze bron van genade  
en schenk ons verlossing in eeuwigheid.  
Door Christus onze Heer. Amen

**Heer, onze God,**

laten wij onze hulde brengen  
aan het Lam dat voor ons is geslacht,  
aan Uw Zoon die in dit sacrament is verborgen,  
zodat wij eens in volle luister Hem mogen aanschouwen  
die met U leeft en heerst in de eeuwen der eeuwen.

**Heer,**

vervul ons hart met het licht van het geloof  
en laat in ons het vuur branden van uw liefde,  
zodat wij in geest en waarheid Hem gelovig aanbidden  
die wij in dit Sacrament erkennen als onze Heer en God:  
Jezus Christus, Uw Zoon,  
die met U leeft en heerst in de eeuwen der eeuwen.

**Heer,**

laat ons Uw innige liefde ervaren in dit Sacrament,  
waarmee Gij ons sterkt,  
en wek in ons het verlangen  
naar de alles overtreffende heerlijkheid van uw Rijk.  
Door Christus onze Heer.

**God,**

door het mysterie van Christus' dood en verrijzenis  
hebt Gij alle mensen verlost.  
Zet het werk van uw barmhartigheid in ons voort  
en laat ons altijd bij de overweging van dit mysterie  
de genade van de verlossing ontvangen.  
Door Christus onze Heer.

*Uit: 'liturgie van de Sacramenten en andere kerkelijke vieringen  
- de Heilige communie en de verering van de eucharistie buiten de mis.'*

**Foto voorzijde:**

*H. Paus Johannes Paulus II met het Heilig Sacrament*

*@AartsbisdomUtrecht*

**Foto achterzijde**

*Uitstelling Heilig Sacrament op woensdagavond*

*in de Vredeskapel Eucharistisch Centrum Nicolaas Schalkhaar*

*@ Mieke de Jong*



***Vriendelijk verzoek:***  
*omdat dit gebedsboekje vaker wordt gebruikt*  
*tijdens de aanbidding*  
*verzoeken wij u om het gebedsboekje weer terug te leggen.*  
***Dankuwel!***

