

**GEBEDEN**  
**Dagelijkse gebeden,**  
**devoties en sacramenten**



DE BOOG / COLOMBA



# Gebeden

Dagelijkse gebeden,  
devoties en sacramenten

Samenstellers:

J.E.M. van der Mee pr

Dr. J.A. Núñez pr

Imprimatur: Mgr. Dr. J.M. Punt  
Bisschop van Haarlem-Amsterdam  
Haarlem, 1 november 2010

©2018 STICHTING DE BOOG, Amsterdam

4e bijgewerkte uitgave 2018

Correspondentieadres:

Herenstraat 41, 3512 KB Utrecht

e-mail: [info@deboog.nl](mailto:info@deboog.nl)

internet: [www.deboog.nl](http://www.deboog.nl)

Uitgeverij Colomba

Rhijngeesterstraatweg 94, 2343 BX Oegstgeest

e-mail: [info@colomba.nl](mailto:info@colomba.nl)

internet: [www.colomba.nl](http://www.colomba.nl)

Nederlandse vertaling van liturgische teksten en gebeden:

©2018 Nationale Raad voor Liturgie te 's-Hertogenbosch

Omslagfoto: © Beuroner Kunstverlag, D-88631 Beuron

ISBN 90.6257.028.3

NUGI 635

## INHOUD

<b>VERANTWOORDING .....</b>	<b>8</b>
<b>BRONVERMELDING VAN DE TEKSTEN .....</b>	<b>9</b>
<b>DEEL I: ALGEMENE GEBEDEN .....</b>	<b>11</b>
<b>DAGELIJKSE GEBEDEN .....</b>	<b>11</b>
Het Kruisteken .....	11
Het Onze Vader (Pater noster) .....	11
Het Wees gegroet (Ave María) .....	11
Eer aan de Vader (Glória Patri) .....	12
Morgengebed .....	12
Morgenwijding .....	13
Morgengebed voor kinderen .....	13
De Engel des Heren (Angelus) .....	13
Koningin des hemels (Regína cæli) .....	14
De middagklok .....	15
Voor de maaltijd .....	15
Na de maaltijd .....	15
Avondgebed .....	16
Avondwijding .....	17
Avondgebed voor kinderen .....	17
Oefening van berouw .....	17
Oefening van geloof .....	18
Oefening van hoop .....	18
Oefening van liefde .....	18
Aan het begin en einde van een meditatief gebed ....	19
Aanvaarding van de wil van God .....	19
God alleen voldoet .....	19
<b>GELOOFSBELIJDENISSEN, HYMNEN EN</b>	
<b>LOFZANGEN .....</b>	<b>21</b>
De twaalf artikelen van het geloof .....	21
Het Credo van Nicea-Constantinopel .....	21
De geloofsbelijdenis van Athanasius (Quicumque) ..	21
Lofzang van Zacharias (Benedíctus, Lc. 1, 68-79) .....	27
Lofzang van Maria (Magnícat, Lc. 1, 46-55) .....	28

Dauwt, hemelen, uit den hoge (Rorate cæli) .....	29
Wend U tot ons, Heer (Atténde Dómine) .....	30
<b>TOT DE HEILIGE DRIE-EENHEID .....</b>	<b>32</b>
De grote lofhymne op God (Te Deum) .....	32
Het Driemaal Heilig van de Engelen (Trisagium angelicum) .....	35
<b>TOT JEZUS CHRISTUS .....</b>	<b>37</b>
Schietgebeden .....	37
Toewijding aan het Heilig Hart .....	37
Litanie van het Heilig Hart .....	38
Tot Christus Koning (Psalm 2) .....	40
Kruisweg .....	42
Opdracht aan de Barmhartige Liefde .....	43
<b>TOT DE HEILIGE GEEST .....</b>	<b>44</b>
Kom, Heilige Geest (Veni, Sancte Spíritus) .....	44
Sequentie van de Heilige Geest .....	44
Kom, Schepper Geest (Veni Creátor Spíritus) .....	45
Gebed tot de Heilige Geest om zijn zeven gaven ....	46
Gebeden tot de Heilige Geest .....	46
Litanie van de Heilige Geest .....	47
Mijn God, stuur ons de Heilige Geest! .....	49
<b>TOT DE HEILIGE MAAGD MARIA .....</b>	<b>51</b>
Gebed tot de heilige Maagd Maria .....	51
Gedenk (Memorare) .....	51
Wees gegroet, Koningin (Salve Regína) .....	51
Onder uw bescherming (Sub tuum præsidium) .....	52
Tot de Moeder van de Verlosser (Alma Redemptóris Mater) .....	53
Wees gegroet, Koningin der hemelen (Ave Regína cælórum) .....	53
Stabat Mater .....	53
De Rozenkrans .....	55
Litanie van de heilige Maagd Maria .....	57
De zeven smarten van Maria .....	59

God groet U zuivere bloeme .....	61
Wees gegroet, o Sterre .....	61
<b>TOT DE HEILIGE ENGELEN .....</b>	<b>62</b>
Gebed tot de Aartsengel Michaël .....	62
Aanroeping tot de Aartsengel Michaël .....	62
Tot de Engelbewaarder .....	62
Tot de heilige Engelen .....	62
Tot de Engelbeschermers van de Tabernakels .....	62
<b>TOT DE HEILIGE JOZEF .....</b>	<b>64</b>
Gebed tot de heilige Jozef .....	64
Gebed tot de heilige Jozef .....	64
Om de heiliging van ons werk .....	64
Om een goede dood .....	65
Litanie van de heilige Jozef .....	65
De zeven smarten en de zeven vreugden van de heilige Jozef .....	66
<b>VOOR VERSCHILLENDE NODEN .....</b>	<b>69</b>
Voor de Kerk .....	69
Voor de eenheid van de christenen .....	69
Voor de paus .....	69
Voor de bisschop .....	69
Voor de priesters .....	70
Om roepingen te vragen .....	70
Voor de leken .....	71
Voor het gezin .....	71
Voor huwelijk en gezin .....	71
Reisgebed .....	72
<b>DEEL II: ROND HET VIJFEN VAN DE SACRAMENTEN .....</b>	<b>74</b>
<b>DOOPSEL .....</b>	<b>74</b>
Nooddoop .....	74
Gebed als het kind nog niet geboren is .....	74
Gebed als het kind reeds geboren is .....	74

<b>VORMSEL .....</b>	<b>75</b>
Vormsel aan een stervende .....	75
<b>SACRAMENT VAN BOETE EN VERZOENING .....</b>	<b>76</b>
Gewetensonderzoek (De tien geboden) .....	76
Liturgie van het sacrament van de boete .....	78
<b>EUCCHARISTIE .....</b>	<b>80</b>
<b>DE HEILIGE MIS .....</b>	<b>80</b>
<b>VOORBEREIDING TOT DE MIS .....</b>	<b>80</b>
Verwoording door de priester van de Misintentie	80
Gebed van de heilige Thomas van Aquino .....	80
<b>ORDE VAN DIENST VAN DE MIS .....</b>	<b>81</b>
OPENINGSRITUS .....	81
DE DIENST VAN HET WOORD .....	83
DE EUCCHARISTISCHE DIENST .....	86
Eucharistisch gebed I B .....	87
Eucharistisch gebed II C .....	91
Eucharistisch gebed III B .....	93
COMMUNIERITUS .....	96
SLOTTRITUS .....	99
<b>DANKZEGGING NA DE MIS .....</b>	<b>100</b>
Gebed van de heilige Thomas van Aquino .....	100
Verzuchtingen tot de Allerheiligste Verlosser ...	100
Gebed tot onze gekruisigde Heer Jezus Christus	101
Gebed tot de heilige Maagd .....	101
Opdracht van zichzelf .....	102
Gebed, toegeschreven aan paus Clemens XI .....	102
Het lied van de drie jongelingen (Cánticum Trium puerórum) .....	103
Geestelijke communie .....	108
<b>DE AANBIDDING VAN HET ALLERHEILIGSTE SACRAMENT .....</b>	<b>110</b>
O heilig gastmaal .....	110
Adoro te devote .....	110

Ave Verum .....	111
Pange lingua met Tantum ergo .....	112
Oefening van eerherstel .....	113
Aanroepingen van eerherstel .....	114
<b>DE ZIEKENCOMMUNIE .....</b>	<b>115</b>
<b>ZIEKENZALVING .....</b>	<b>117</b>
De openingsritus .....	117
Toediening van de ziekenzalving .....	118
Orde van dienst bij het toedienen van de sacramenten aan een zieke in stervensgevaar .....	119
Pauselijke zegen .....	119
<b>HET VIATICUM .....</b>	<b>120</b>
<b>VOOR STERVENDEN EN OVERLEDENEN .....</b>	<b>121</b>
Schietgebeden voor stervenden .....	121
Tot het heilige Huisgezin .....	121
Gebeden bij het sterven .....	121
Gebed als de dood is ingetreden .....	123
Gebeden voor overledenen ( <i>bij het vernemen van iemands dood of bij de herdenking van overledenen</i> ) .....	124
Verschillende gebeden voor overledenen .....	126

## VERANTWOORDING

Aan GEBEDEN ligt de gedachte ten grondslag dat een gebedenboek van onderhavig formaat van nut zou kunnen zijn voor veel gelovigen.

Er staan gebeden in voor iedere dag, naast andere die betrekking hebben op devoties. Een belangrijk deel is gewijd aan de viering van de sacramenten. Hier zijn ook de vaste gebeden van de heilige Mis opgenomen, ten behoeve van door-de-weekse kerkgangers.

In het algemeen hebben wij gekozen voor traditionele, gangbare gebeden en devoties. Ook zijn er sommige minder ingeburgerde gebeden opgenomen, waarvan wij dachten dat ze gemotiveerde gelovigen zouden aanspreken. Om diezelfde reden zijn een aantal Latijnse versies van gebeden en hymnen toegevoegd.

Waar keuzemogelijkheden bestonden, hebben wij –mede om redenen van overzichtelijkheid en ruimtebesparing– een keuze moeten maken. Meestal hebben wij gekozen in de lijn van het meer ingeburgerde of traditionele. Hetzelfde geldt voor het gebruik van hoofdletters, kleine letters, benamingen, enz.

Soms hebben wij een korte uitleg toegevoegd over het gebruik van een bepaald gebed of devotie. Het zingen onder het lof bepaalde mede de keuze van de teksten en de toonzetting van de hymnen.

Tenslotte danken wij drs. C. Mennen pr., dr. R.J. Rutgers pr. en de heer en mevrouw de la Porte voor hun waardevolle aanvullingen en suggesties die de kwaliteit van dit werk ongetwijfeld hebben verhoogd.

Voor verdere suggesties en opmerkingen zijn wij bij voorbaat dankbaar.

De samenstellers,  
J.E.M. van der Mee pr.  
Dr. J.A. Núñez pr.  
Schoonhoven/Utrecht, februari 1998.



## BRONVERMELDING VAN DE TEKSTEN

De liturgische teksten zijn, met toestemming van de Nederlandse Raad voor Liturgie, ontleend aan de vernieuwde liturgische boeken volgens Vaticanum II. Van enkele antifonen en gebeden, die niet bestemd zijn voor liturgisch gebruik, zijn de traditionele versies gehandhaafd. Bij enkele teksten is de bron aan het einde vermeld.

Andere teksten zijn met toestemming overgenomen uit het *Katholiek Gebedenboek*, Tabor, Brugge 1986, in zoverre de auteursrechten zich bij Tabor bevinden.

Vele teksten zijn ingeburgerd en vrij van rechten. Voor zover mogelijk werd getracht herkomst en eventuele vertaalrechten te achterhalen. Mochten er rechthebbenden bestaan wier identiteit door de samenstellers niet achterhaald kon worden, dan is men alsnog uitdrukkelijk bereid de gebruikelijke regeling te treffen.



## DEEL I: ALGEMENE GEBEDEN

### DAGELIJKSE GEBEDEN

#### Het Kruisteken

In nómine Patris, et Fílii, et Spíritus Sancti. Amen.

*ofwel:*

Per signum crucis de inimícis nostris líbera nos, Deus noster. In nómine Patris, et Fílii, et Spíritus Sancti. Amen.

In de Naam van de Vader en de Zoon en de Heilige Geest. Amen.

*ofwel:*

Door het teken van het kruis verlos ons, God, van onze vijanden. In de Naam van de Vader en de Zoon en de Heilige Geest. Amen.

#### Het Onze Vader (Pater noster)

Pater noster, qui es in caelis: sanctificétur nomen tuum; advéniat regnum tuum; fiat volúntas tua, sicut in caelo, et in terra.

Panem nostrum cotidiánum da nobis hódie; et dimítte nobis débíta nostra, sicut et nos dimíttimus debitóribus nostris; et ne nos indúcas in tentatiónem; sed líbera nos a malo. Amen.

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.

#### Het Wees gegroet (Ave María)

Ave, María, grátia plena, Dóminus tecum; benedícta tu in muliéribus, et benedíctus fructus ven-

Wees gegroet, Maria, vol van genade, de Heer is met U, gij zijt de gezegende onder de vrouwen, en gezegend is Jezus,

tris tui, Jesus.

Sancta María, Mater  
Dei, ora pro nobis pec-  
catóribus, nunc et in ho-  
ra mortis nostræ. Amen.

Amen.

**Eer aan de Vader (Glória  
Patri)**

Glória Patri et Fílio et  
Spirítui Sancto.

Sicut erat in princípio, et

nu, en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

de vrucht van uw schoot.

Heilige Maria, Moeder van  
God, bid voor ons, zondaars,  
nu en in het uur van onze  
dood.

nunc et semper, et in saé-cula  
sæculórum. Amen.

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

Zoals het was in het begin en

**Morgengebed**

Mijn Heer en mijn God, ik kniel voor U neer en aanbid uw  
opperste Majesteit. Ik bedank U voor alle weldaden, bijzonder  
dat Gij me deze nacht hebt bewaard. Ik wijd U toe mijn ziel  
en mijn lichaam en alles wat ik bezit. Ik draag U al de werken  
op die ik deze dag zal verrichten. Ik wil ze doen tot uw eer  
en tot zaligheid van mijn ziel en ik wil de aflaten verdienen  
die eraan verbonden zijn. Ik maak het vaste voornemen, deze  
dag christelijk door te brengen, U, mijn liefderijke Vader, niet  
te beledigen en al mijn plichten goed te vervullen.

Barmhartige God, geef mij de genade om dit voornemen  
trouw te volbrengen.

Engel van God die mijn bewaarder zijt, aan wie de goddelijke  
goedheid mij heeft toevertrouwd, verlicht, bewaar, geleid en  
bestuur mij. Amen.

Wees gegroet, Maria...

Door uw onbevleete ontvangenis, o Maria, zuiver mijn  
lichaam en heilig mijn ziel (*samen met het Wees gegroet  
driemaal te bidden ter ere van de zuiverheid van Maria*).

## Morgenwijding

God onze Vader, aanvaard in het offer van uw Zoon het bidden en werken, de vreugde en zorgen van alle mensen. Wij willen vandaag door uw Heilige Geest getuigen van uw liefde zijn. Met Maria bidden wij voor heel uw Kerk, bijzonder voor de intenties van de Paus, ook voor de intenties van onze bisschop en voor die van onze parochiegemeenschap, door Christus onze Heer. Amen.

### Morgengebed voor kinderen

Deze nacht, o God mijn Heer, / keek U vaderlijk op mij neer. / En op deze nieuwe morgen, / dank ik U voor al uw zorgen.

Bewaar mij, Vader, deze dag, / voor zonde, ziekte en tegenslag. / En wat ik denk en zeg en doe, / dat wijd ik U, mijn Vader, toe.

Engel Gods, bescherm nu mij, / sta toch altijd aan mijn zij. Maria, bid toch voor Gods troon, / voor mij, bij Jezus uwe Zoon. / Die is in grote heerlijkheid, in eindeloze eeuwigheid. *(Vrije vertaling van een Duits gebed)*

### De Engel des Heren (Angelus)

*Dit gebed wordt rond 12 uur 's middags gebeden. Het is een goede gewoonte het ook 's morgens en 's avonds rond 6 uur te bidden, dus driemaal daags.*

Angelus Dómini nuntiávit  
Mariæ.

**Et concépit de Spírítu  
Sancto.**

Ave Maria...

Ecce ancílla Dómini.

**Fiat mihi secúndum  
verbum tuum.**

Ave Maria...

Et Verbum caro factum est.

**Et habitávit in nobis.**

De Engel des Heren heeft aan  
Maria geboodschapt.

**En zij heeft ontvangen van de  
Heilige Geest.**

Wees gegroet, Maria...

Zie de dienstmaagd des Heren.

**Mij geschiede naar uw  
woord.**

Wees gegroet, Maria...

En het Woord is vlees geworden.

**En Het heeft onder ons gewoond.**

Ave Maria...

Ora pro nobis, Sancta  
Dei Génatrix,

**ut digni efficiámur  
promissionibus Christi.**

Oremus. Grátiam tuam,  
quaésumus, Dómine, mén-  
tibus nostris infúnde: ut,  
qui, Angelo nuntiánte,  
Christi Fílii tui incarna-  
tiónem cognóvimus, per  
passiónem eius et crucem  
ad resurrectiónis glóriam  
perducámur. Per Chris-  
tum Dóminum nostrum.

**Amen.**

Wees gegroet, Maria...

Bid voor ons, heilige Moeder  
van God,

**opdat wij de beloften van  
Christus waardig worden.**

Laat ons bidden. Heer, wij  
hebben door de boodschap  
van de Engel de menswording  
van Christus, uw Zoon, leren  
kennen. Wij bidden U, stort  
uw genade in onze harten,  
opdat wij door zijn lijden en  
kruis gebracht worden tot de  
heerlijkheid van de verrijzenis.  
Door Christus, onze Heer.

**Amen.**

### **Koningin des hemels (Regína cæli)**

*In de paastijd wordt in plaats van De Engel des Heren het Koningin  
des hemels gebeden.*

Regína cæli, lætáre, alle-  
luia.

**Quia quem meruísti  
portáre, alleluia.**

Resurrexít, sicut dixit,  
alleluia.

**Ora pro nobis Deum,  
alleluia.**

Gaude et lætáre, Virgo  
Maria, alleluia.

**Quia surrexit Dóminus  
vere, alleluia.**

Oremus. Deus, qui per re-  
surrectiónem Fílii tui Dó-  
mini nostri Iesu Christi  
mundum lætificáre dig-

Koningin des hemels, verheug  
U, alleluia.

**Omdat Hij, die Gij waardig  
geweest zijt te dragen, alleluia.**

Verrezen is, zoals Hij gezegd  
heeft, alleluia.

**Bid God voor ons, alleluia.**

Verheug en verblijd U, Maagd  
Maria, alleluia.

**Want de Heer is waarlijk  
verrezen, alleluia.**

Laat ons bidden. God, die U ge-  
waardigd hebt de wereld te ver-  
blijden door de verrijzenis van uw  
Zoon, onze Heer Jezus Christus;

nátus es, præsta, quaésu-  
mus, ut per eius Geni-  
trícem Virgínam Mariam  
perpétuae capiámus gáudia  
vitæ. Per Christum Dómi-  
num nostrum.

**Amen.**

wij smeken U: geef dat wij door  
zijn Moeder, de Maagd Maria, de  
vreugde van het eeuwig leven  
verwerven. Door Christus  
onze Heer.

**Amen.**

### De middagklok

*Men kan dit gebed voor de vervolgte Kerk bidden op het middaguur of  
als een afsluitend gebed bij de maaltijd.*

Heer Jezus Christus die uw Kerk nooit verlaat, sterk onze  
broeders en zusters die vervolgd worden om hun geloof in  
U. Schenk hun uw Geest van kracht en overwinning. Amen.

### Voor de maaltijd

Bénedic, Dómine, nos et  
hæc tua dona, quæ de tua  
largitáte sumus sumptúri.  
Per Christum Dóminum  
nostrum.

**Amen.**

Kyrie eleison.

**Christe eleison.**

Kyrie eleison.

Pater noster...

Heer, zegen ons en deze gaven  
die wij van uw mildheid zullen  
ontvangen, door Christus  
onze Heer.

**Amen.**

Heer, ontferm U over ons.

**Christus, ontferm U over ons.**

Heer, ontferm U over ons.

Onze Vader...

*Bij het middagmaal wordt gebeden:*

Mensæ cæléstis partíci-  
pes faciat nos Rex ætér-  
næ glóriæ.

**Amen.**

De Koning van de eeuwige heer-  
lijkheid make ons tot deelgenoten  
van het hemelse gastmaal.

**Amen.**

*Bij het avondmaal wordt gebeden:*

Ad cenam vitæ ætérnæ  
perdícat nos Rex ætér-  
næ glóriæ.

**Amen.**

De Koning van de eeuwige heer-  
lijkheid geleide ons tot het  
avondmaal van het eeuwig leven.

**Amen.**

## Na de maaltijd

Agimus tibi grátias, omnipotens Deus, pro universis beneficiis tuis, qui vivis et regnas in saecula saeculorum.

**Amen.**

Kyrie eleison.

**Christe eleison.**

Kyrie eleison.

Pater noster...

Deus det nobis suam pacem.

**Et vitam æternam.**

**Amen.**

Almachtige God, wij danken U voor al uw weldaden, Gij die leeft en heerst in de eeuwen der eeuwen.

**Amen.**

Heer, ontferm U over ons.

**Christus, ontferm U over ons.**

Heer, ontferm U over ons.

Onze Vader...

De Heer geve ons zijn vrede.

**En het eeuwig leven.**

**Amen.**

## Avondgebed

Mijn Heer en mijn God, ik kniel voor U neer en aanbid uw opperste Majesteit. Ik bedank U voor alle weldaden, bijzonder dat Gij mij deze dag hebt bewaard. Kom, Heilige Geest, verlicht mijn verstand om mijn zonden te kennen en geef mij de genade van een oprecht berouw.

*Overdenk nu, hoe u deze dag hebt doorgebracht, in een kort gewetensonderzoek (een paar minuten zijn voldoende). Maak u er allereerst van bewust dat u in de tegenwoordigheid van God bent en vraag de Heilige Geest om licht om uw gebreken en deugden te kunnen erkennen. Stel u, bijvoorbeeld, de volgende vragen: Wat heb ik verkeerd gedaan (in gedachten, begeerten, woorden en daden)? Wat heb ik goed gedaan? Wat had ik beter kunnen doen? Bedank God en bid vervolgens een oefening van berouw (zie, blz. 17). Maak tenslotte een concreet voornemen voor de volgende dag, bijvoorbeeld, om een bepaalde fout te vermijden of om iets beter te doen.*

Engel van God, die mijn bewaarder zijt, aan wie de goddelijke goedheid mij heeft toevertrouwd, verlicht, bewaar, geleid en bestuur mij. Amen.



Wees gegroet, Maria...

Door uw onbevleete ontvangenis, o Maria, zuiver mijn lichaam en heilig mijn ziel (*samen met het Wees gegroet driemaal te bidden ter ere van de zuiverheid van Maria en om de zuiverheid voor ons te vragen*).

Geef mij, Heer, uw zegen, bescherm mij tegen alle kwaad en geleid mij tot het eeuwig leven. Amen.

Dat de zielen van de overleden gelovigen door de barmhartigheid van God in vrede rusten. Amen.

### **Avondwijding**

Hemelse Vader, ik dank U voor alle weldaden die U vandaag aan mij en aan heel de Kerk weer hebt gegeven. Vergeef mij omwille van het offer van uw Zoon al wat ik verkeerd heb gedaan, mijn liefdeloosheid en mijn zwakheden.

Godelijk Hart van Jezus, ik offer U deze nacht en vraag U mij voor zonden te bewaren. Laat mij rusten in uw liefde en in de bescherming van uw heilige Moeder. Amen.

### **Avondgebed voor kinderen**

De dag loopt nu teneinde, Heer, / ik kniel eerbiedig voor U neer / en breng U dank voor deze dag, / vooral het goede dat U gaf.

Heb ik mij vandaag misdragen, / dan wil ik U vergeving vragen.

Engel Gods, de hele nacht, / houdt gij bij mij getrouw de wacht.

Maria, Moeder, Koningin, / neem mij in uw bescherming.

Heer, dat ik nu rustig slape, / fris en dankbaar weer ontwake.

En dat ik blij de nieuwe dag, / U opnieuw weer dienen mag.  
(*Vrije vertaling van een Duits gebed*)

### **Oefening van berouw**

Barmhartige God, ik heb spijt over mijn zonden, omdat ik uw straffen heb verdiend, maar vooral, omdat ik U, mijn grootste Weldoener en het hoogste Goed, heb beledigd. Ik verfoei al mijn zonden en beloof, met de hulp van uw ge-

nade, mijn leven te beteren en niet meer te zondigen. Heer, wees mij zondaar genadig.

*ofwel:*

Heer, mijn God, ik heb echt berouw. Ik betreur het dat ik kwaad heb gedaan en het goede heb nagelaten. Door mijn zonden heb ik U beledigd die mijn hoogste goed zijt, en alle liefde waardig. Het is mijn vaste voornemen mij, met de hulp van uw genade, te bekeren, niet meer te zondigen en te vermijden wat tot zonde kan leiden. Heer, wees mij genadig omwille van het lijden van onze Verlosser, Jezus Christus.

### **Oefening van geloof**

Mijn Heer en mijn God, ik geloof dat Gij zijt één God in drie Personen, de Vader, de Zoon en de Heilige Geest; dat God de Zoon voor ons is mens geworden en aan het kruis gestorven; dat Gij het goede loont en het kwade straft. Ik geloof alles wat Gij hebt geopenbaard en door de heilige Kerk ons leert. Dat geloof ik vast, omdat Gij het hebt gezegd, die alles weet en altijd waarheid spreekt. Heer, vermeerder mijn geloof.

### **Oefening van hoop**

Oneindig goede God, ik hoop door de verdiensten van Jezus Christus van U te verkrijgen: de eeuwige zaligheid en alle genaden die ik daarvoor nodig heb. Dat hoop ik met een vast vertrouwen, omdat Gij het hebt beloofd die almachtig zijt, oneindig goed voor ons en getrouw in uw beloften. Heer, versterk mijn hoop.

### **Oefening van liefde**

God van liefde, ik bemin U boven alles en uit geheel mijn hart, omdat Gij oneindig goed en oneindig beminnelijk zijt. Uit liefde tot U bemin ik ook alle mensen als mijzelf. Heer, geef mij steeds meer liefde.