

Bijlage 3 Gebedsmoment bij Adem-tocht mei 2026

1 Lied Lief Vrouwke

Gezongen door Conny Neefs, te beluisteren op **(CTRL+klikken)**

[Lief Vrouwke ik kom niet om te bidden - Connie Neef](#)

Lieve Vrouwke,
ik kom niet om te bidden
maar om een poos bij U te zijn,
ik heb U niets te geven
niets te vragen deze dag
ik bezit alleen
de grote vreugde
dat ik U bekijken mag.

maar bewaar voor mij
de grote vreugde
dat ik u bekijken mag.

Lieve Vrouwke,
ik kom niet te spreken
maar om een poos bij U te zijn,
ik heb U niets te zeggen
niets te vragen deze dag

Lieve Vrouwke
ik kom niet om te zingen
Maar om een poos bij U te zijn,
Ik heb U niets te zeggen
niets te vragen deze dag
Maar ik denk dan aan
de grote vreugde
dat k' Moeder noemen mag.

5.2 Biddende bezinning op de tekst van het Weesgegroet

Een zelfde persoon bidt telkens een klein stukje van het Weesgegroet.

Een tweede persoon leest dan telkens de korte meditatieve bezinning.

Allen samen bidden het korte aansluitende gebed dat in vetjes is afgedrukt.

Wees gegroet, Maria,

Ik groet jou zoals God jou heeft gegroet, jou heeft omgeven met zijn tederheid.

Bid voor mij dat ik Gods groet in mijn leven mag beantwoorden met tederheid.

vol van genade.

Jij liet jezelf vullen door Gods Geest. Er was ruimte in jou voor zijn volheid van leven.

Bid voor mij dat ik niet vol blijf van mezelf, dat er ruimte is in mij voor genade.

De Heer is met u.

Je wist Hem nabij, zelfs in je zorgen, je niet-begrijpen, je lijden.

Bid voor mij dat ik alles wat op mijn levenspad komt, kan aanvaarden uit Gods hand.

Gezegend zijt gij boven alle vrouwen,

God heeft jou gezegend om zegen te kunnen worden voor anderen.

Bid voor mij dat ik zegen mag worden voor anderen als de Geest het leven in mij wekt.

en gezegend is de vrucht van uw lichaam, Jezus.

God, Redder, Bevrijder, jij hebt Hem in jouw lichaam gedragen en gevoed.

Bid voor mij dat ik mij door Jezus mag laten redden uit alles wat mensen neerhaalt en beklemmt.

Heilige Maria,

Jij was heilig, Maria, omdat je vol was van zijn Geest.

Bid dat het heilige ook mij mag bezitten en vervullen.

Moeder Gods,

Jij gaf God een thuis. Hij gaf jou onder het kruis als moeder aan ons.

Wees in mij de moeder van het goddelijke leven.

bid voor ons, arme zondaars,

Jij verbindt kwetsbare mensen met God.

Bid voor mij dat ik opnieuw mag beginnen, dat ik ten volle mens mag worden.

nu en in het uur van onze dood.

Niemand liet jij ooit in de steek, Maria.

Bid voor mij dat ik in duisternis, kwaad en dood vertrouw op jouw weg.

Amen.

Wie beaamt, zegt ja. Voor alle mensen heb jij ja gezegd tegen de engel.

Bid voor mij, Maria, wees jij mijn ja bij God.

(Bron: Geïnspireerd door: Caritas van Houdt. Bezinning bij het Weesgegroet. Muurkranten, 2018, 14 pagina. Gepubliceerd op(maandag 22 oktober 2018)

3 Litanie tot Maria Caritas Van Houdt *(iemand bidt voor – allen antwoorden)*

Als onze wereld donker wordt	Maria bid voor ons (telkens)
Als twijfel ons verbittert en verscheurt	
Als wij geen vrede vinden in onszelf	
Als verzoening ons onmogelijk lijkt	
Als wij niet trouw zijn aan uw Zoon	
Als wij ons sluiten voor de liefde	
Als wij niet groeien in geloof	
Als wij kleinmoedig zijn in hoop	
Als leed ons moedeloos maakt en hard	
Als wij bang zijn voor de dood	

Als wij wachten op het licht	Maria sta ons bij (telkens)
Als wij danken om de schepping	
Als wij een stap naar vrede zetten	
Als wij ons met elkaar verzoenen	
Als wij trouw zijn in het kleine	
Als wij leven in de liefde	
Als wij de weg gaan van geloof	
Als wij ondanks alles hopen	
Als wij het lijden niet ontlopen	

Aan- en opmerkingen aan guido.debonnet@skynet.be