

EEN KWARTIER BIJ HET ALLERHEILIGSTE SACRAMENT – LEIDRAAD

Pater Antonius Maria Claret (1807-1870), later aartsbisschop van Cuba, stichtte de Missiegemeenschap van de Zonen van het Onbevlekt Hart van Maria, de Claretijnen. De volgende teksten van de heilige werden in 1988 door de pastorale dienst van het aartsbisdom Wenen uitgekozen en uitgegeven. Pater Claret gebruikt de „ik-vorm“, als hij Jezus tot iedereen persoonlijk laat spreken.

De Heer: „Het is niet nodig, dat je veel weet om Mij te behagen. Het is voldoende, dat je veel van Me houdt. Spreek daarom eenvoudig tegen Mij, zoals je met je beste vriend zou spreken.

Wil je Mij voor iemand iets vragen?

Noem Mij de namen van je verwanten en je vrienden en zeg na elke naam wat je wilt, dat Ik voor hen doe. Aarzel niet om veel te vragen! Ik houd van edelmoedige harten, die zichzelf vergeten omwille van de anderen. Spreek heel eenvoudig tegen Mij over de armen, die je wilt helpen; over de zieken, die je ziet lijden; over de zondaar, die je zou willen bekeren; over de afgedwaalden, van wie je vurig verlangt dat ze terugkeren op de rechte weg.

En voor jezelf, heb jezelf niet een of andere genade nodig? Zeg me heel open, dat je misschien trots, egoïstisch, onstandvastig, nalatig bent.... en vraag Mij je te helpen bij de weinige of vele inspanningen, die je doet om ervan los te komen. Schaam je niet! Er zijn in de hemel veel rechtvaardigen, veel heiligen, die dezelfde fouten hadden. Maar.... ze hebben nederig gebeden en langzamerhand werden ze ervan bevrijd. Aarzel ook niet te vragen voor gezondheid en voor succes met je werk, je zaken of met je studie. Ik verlang dat je Mij daarom vraagt, want dat alles kan Ik je geven en zal Ik je geven, als het je heiliging niet in de weg staat, maar haar bevordert en ondersteunt. En wat heb je juist vandaag nodig? Wat kan Ik voor je doen? Als je eens wist, hoezeer Ik verlang je te helpen.

Loop je soms met een of ander plan rond?

Vertel het Mij. Wat houdt je bezig? Waar denk je aan? Wat verlang je? Wat kan Ik doen voor je broer, je zus, voor je vrienden, voor je gezin, voor je chef? Wat zou jij voor hen willen doen? En wat Mij betreft: heb je niet de wens, dat Ik verheerlijkt wordt? Zou je niet iets goeds willen doen voor je vrienden, van wie je waarschijnlijk veel houdt, maar die misschien leven zonder aan Mij te denken? Zeg Me: wat houdt je vandaag speciaal bezig? Waar verlang je ten diepste naar? Over welk middel beschik je om het te bereiken? Vertel het Mij, als een voornemen je slecht lukt en Ik zal je de redenen voor het mislukken noemen. Zou je niet graag met Mij willen samenwerken?

Ben je misschien bedroefd of heb je een slecht humeur? Vertel Me in alle details wat je droevig stemt. Wie heeft je gekwetst? Wie heeft je eigenliefde beledigd? Wie heeft je geminacht? Vertel Me alles en spoedig zul je zover zijn, dat je tegen Mij zegt, dat je naar Mijn voorbeeld allen vergeeft en alles vergeet. Als beloning zul je Mijn troostende zegen ontvangen. Ben je misschien bang? Bemerkt je in je ziel een vage zwaarmoedigheid, die weliswaar onterecht is, maar desondanks niet ophoudt je hart te verscheuren? Werp je in de armen van Mijn voorzienigheid! Ik ben bij je, aan je zijde. Ik zie alles, hoor alles en laat je geen moment in de steek. Merk je antipathie bij mensen, die je voorheen graag mochten en zich van je verwijderen zonder dat je hen daarvoor de geringste aanleiding hebt gegeven? Bid voor hen en als zij geen hindernis vormen voor je heiliging zal Ik hen aan je zijde terugbrengen.

En heb je Mij misschien niet een of andere vreugde te melden?

Waarom laat je Me er geen deel aan hebben, Ik ben toch je Vriend? Vertel Me, wat heeft sinds je laatste bezoek aan Mij je hart getroost en je doen glimlachen. Misschien heb je aangename verrassingen beleefd; misschien heb je goed nieuws ontvangen, een brief, een teken van toenadering; misschien heb je een moeilijkheid overwonnen, ben je uit een uitzichtloze situatie geraakt. Dat alles is Mijn werk. Je hoeft alleen maar heel eenvoudig te zeggen: dank U, Vader!

Wil je Me iets beloven?

Ik lees diep in je hart. Mensen zijn gemakkelijk te misleiden, maar God niet. Spreek dus heel oprecht tegen Mij. Ben je vast van plan om die bepaalde gelegenheid tot zonde te vermijden; ben je vast van plan afstand te doen van dat voorwerp, dat je schade berokkent; dat boek niet meer te lezen, dat je voorstellingsvermogen geprikkeld heeft; niet meer om te gaan met die persoon, die de vrede van je ziel verstoort? Zul je tegen die andere persoon weer zachtmoedig, liefdevol en vriendelijk zijn, die persoon, die je tot nu toe als vijand beschouwd hebt, omdat hij een misstap tegenover jou maakte? Goed, ga nu weer naar je dagelijkse bezigheden, je werk, je gezin, je studie. Vergeet echter niet het kwartiertje, dat we hier samen hebben doorgebracht. Voor zover je kunt: zwijg, wees bescheiden, ingetogen en wees goed voor je naasten. Bemin Mijn Moeder, die ook jouw Moeder is!”

ENKELE GEBEDEN:

1. Oefening van berouw (ontfermingsgebed):

Barmhartige God, ik heb spijt over al 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 genade, mijn leven te beteren en niet meer te zondigen. Heer, wees mij, zondaar, genadig!

2. O Bloed en water, die uit het Hart van Jezus stroomden als bron van Barmhartigheid voor ons, ik vertrouw op U! Jezus, zachtmoedig en nederig van Hart, maak ons hart gelijkvormig aan uw Hart en schenk ons een grenzenloos vertrouwen!

3. Gebed geleerd door de Vredesengel aan de herderkinderen te Fatima:

Allerheiligste Drievuldigheid, Vader, Zoon en Heilige Geest, ik aanbid U met de grootste eerbied, en offer U op het allerkostbaarst Lichaam en Bloed, de Ziel en de Godheid van onze Heer Jezus Christus, tegenwoordig in alle tabernakels op aarde, tot eerherstel voor alle beledigingen, heiligschennissen en onverschilligheid, waardoor Hij wordt beledigd. Door de oneindige verdiensten van zijn Allerheiligst Hart en van het Onbevlekt Hart van Maria, smee ik U om de bekering van de arme zondaars. Amen.

Tot Gods Heilige Geest:

4. Kom Heilige Geest, vervul de harten van uw gelovigen en ontsteek in hen het vuur van uw liefde.

- Zend uw Geest uit en alles zal herschapen worden.

- En Gij zult het aanschijn van de aarde vernieuwen.

Laat ons bidden: Heilige Vader, Gij hebt de harten van uw gelovigen door de verlichting van de Heilige Geest onderwezen; geef dat wij door die Heilige Geest de ware wijsheid mogen bezitten en ons altijd over zijn vertroosting mogen verblijden. Door Christus onze Heer. Amen. Kom Heilige Geest! Kom door de machtige voorspraak van het Onbevlekt Hart van Maria, uw zeer beminde Bruid!

5. Heer Jezus Christus, Zoon van de Vader, zend nu uw Geest over de aarde, laat de Heilige Geest wonen in de harten van alle volkeren, opdat zij bewaart mogen blijven

voor verwording, rampen en oorlog. Moge de Vrouwe van alle volkeren, de onbevleete Maagd Maria, onze Voorspreekster zijn!

6. **Geestelijke Communie:** Mijn Jezus, ik geloof dat U in het allerheiligste Sacrament tegenwoordig bent. Ik bemin U boven alles en ik verlang U in mijn ziel te mogen ontvangen. Omdat ik dit thans niet werkelijk doen kan, smee ik U: Kom tenminste op geestelijke wijze in mijn Hart. Ik verenig mij geheel en al met U. Sta niet toe, dat ik nog ooit van U gescheiden word. Amen.

7. **Gebod van overgave:** Neem, Heer, en aanvaard heel mijn vrijheid, mijn geheugen, mijn verstand en heel mijn wil; alles wat ik heb en bezit. U hebt het mij gegeven, aan U, Heer, geef ik het terug. Alles is van U; beschik erover geheel volgens uw wil. Geef mij uw liefde en uw genade; die is mij genoeg. Amen.

8. **Ziel van Christus**, heilig mij.
Lichaam van Christus, wees mijn redding.
Bloed van Christus, bedwelme mij.
Water uit Christus' zijde, reinig mij.
Lijden van Christus, sterk mij.
O goede Jezus, verhoor mij.
In uw wonden berg mij.
Laat mij van U niet geschieden worden.
Verdedig mij tegen de boze vijand.
Roep mij in het uur van mijn dood,
En laat mij naar U toe komen
Om met uw Heiligen U te loven,
In de eeuwen der eeuwen. Amen.

Tot onze lieve Vrouw:

9. Maria, Ik heb voor heel mijn leven mij geheel aan U gegeven. Ik geef U, Moeder onbevleete, ook voor heden mijn werken, offers en gebeden. O, laat, gezuiverd door uw handen, ze dan voor God als wierook branden. Amen. Door uw onbevleete ontvangenis o Maria, zuiver mijn lichaam en heilig mijn ziel!

10. **Memorare** van sint Bernardus:
Gedenk, o allergenadigste Maagd Maria, dat het nooit gehoord is, dat iemand, die tot U zijn toevlucht nam, uw hulp inriep of om uw voorspraak smeekte, door U verlaten is. Beziel door dit vertrouwen neem ik mijn toevlucht tot U, o Maagd der maagden, mijn Moeder! Tot U kom ik, voor U sta ik als een zondig en berouwvol mens. O Moeder van het Vleesgeworden Woord, versmaad mijn smeekbeden niet, maar luister en antwoord mij in uw barmhartigheid. Amen.

11. **Salve Regina:** Wees gegroet, o Koningin, Moeder van Barmhartigheid: ons leven, onze vreugde en onze hoop, wees gegroet. Tot U roepen wij, ballingen, kinderen van Eva. Tot U smeken wij, zuchtend en wenend in dit dal van tranen. Daarom dan onze Voorspreekster, sla op ons uw barmhartige ogen. En toon ons na deze ballingschap Jezus, de gezegende Vrucht van uw schoot. O goedertieren, o liefdevolle, o zoete Maagd Maria.

- Bid voor ons heilige Moeder van God!
- Opdat wij de belofte van Christus waardig worden. Amen.

Tot de Engelen en tot sint Josef:

12. Heilige Aartsengel Michaël, verdedig ons in de strijd, wees onze bescherming tegen de boosheid en de list van de duivel. Wij smeken ootmoedig dat God hem Zijn macht doet gevoelen. En gij, vorst van de hemelse legerscharen, drijf Satan en de andere boze geesten, die tot verderf van de zielen over de wereld rondgaan, door de goddelijke kracht in de hel terug. Amen.

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

14. Heilige Jozef, liefderijke behoeder en voedstervader van het goddelijk Kind, wees gegroet! Heilige Jozef, U was de voedstervader van onze Heer Jezus Christus, de waarachtige bruidegom van de Maagd Maria: bid voor ons! Heilige Jozef, uw macht strekt zich uit over al mijn noden. Het onmogelijke maakt U mogelijk. Zie genadig neer op de belangen van uw kinderen en verhoor hen. Amen.

15. SLOTGEBEDEN VOOR DE ZEGEN MET HET ALLERHEILIGSTE SACRAMENT:

15.A. Pr: Geloofd, bemind, aanbeden en verheerlijkt zij ten allen tijde onze Heer Jezus Christus in het Allerheiligste Sacrament des Altaars!

Allen: In alle eeuwigheid! Amen.

15.B. Pr: Geloofd en gebenedijd zij ten allen tijde het Allerheiligste en Goddelijke Sacrament des Altaars.

Allen: In alle eeuwigheid! Amen.

TANTUM ERGO (liefst gezongen)

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

1. Eren wij dan diep gebogen dit
zo heilig sacrament. d'Oude
schaduw is vervlogen voor dit
nieuwe testament. Wat de zinnen
niet vermogen worde door 't
geloof gekend.

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

2. Ere zij aan God de Vader
en dat elke tong belijdt',
dat zijn Zoon de macht aanvaard
heeft en regeert in heerlijkheid.
Lof ook aan de Geest, hun liefde
hun gelijk in majesteit.
Amen.

Pr: Brood uit de hemel heb Gij hun gegeven.

Allen: Dat alle zoetheid in zich bevat.

Pr: Oremus / Laat ons bidden:

Deus, qui nobis sub
Sacramento mirabili Passionis
tuæ memoriam reliquisti;
tribue quaesumus, ita nos
Corporis et Sanguinis tui sacra
mysteria venerari, ut
redemptionis tuæ fructum in
nobis iugiter sentiamus. Qui
vivi et regnas in saecula
saeculorum.
Amen.

God, die ons in dit wonderbare
Sacrament de gedachtenis van
uw Lijden en sterven nagelaten
hebt, verleen ons, bidden wij U,
de heilige geheimen van uw
Lichaam en Bloed zo te vereren
dat wij de vrucht van uw
verlossing gedurig in ons mogen
ervaren. Gij die leeft en heerst in
de eeuwen der eeuwen.
Amen.

16. **Zegen met Allerheiligste Sacrament (in stilte)**

17. **Oproepingen** (men herhaalt elke oproeping)

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 kostbaar Bloed

Gezegend zij Jezus in het heilig Sacrament des Altaars,

Gezegend zij de Heilige Geest, de vertrooster, de Bijstand

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 zeer zuivere Bruidegom

Gezegend zij God in zijn Engelen en in zijn Heiligen

(dit gebedenblad mag wél voor eigen gebruik thuis meegenomen worden)