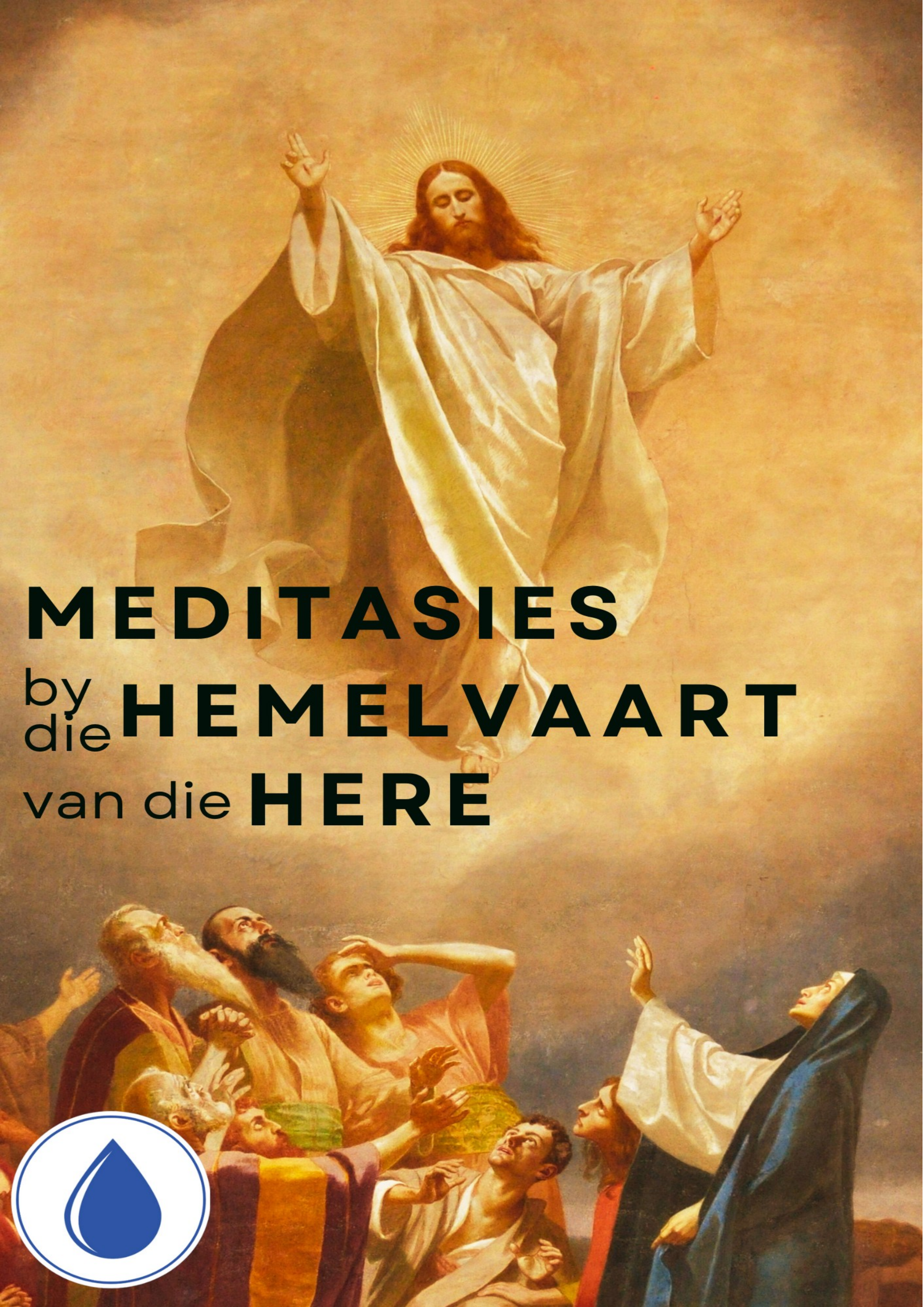

MEDITASIES by die HEMELVAART van die HERE

AFRIKAANS KATOLIEK

© 2025 - Die Oratorium Uitgewery
Slegs die amptelike goedgekeurde tekste word gebruik

Wolfweg 29, Oudtshoorn, 6620
Tel.: +27 44 2039600 • www.afrikaanskatoliek.co.za

INHOUDSOPGAWE

Inleiding	Bladsy 4
Meditasies	Bladsy 5
‘n Hemelvaart Noveengebed	Bladsy 8
‘n Noveengebed tot die Heilige Gees	Bladsy 9

INLEIDING

"In die Hemelvaart van Jesus, die Gekruisigde en Verrese EEN,
is daar die belofte van ons deelname aan die volheid van lewe met GOD."
– Pous Franciskus

Met die Hoogfees oftewel die Plegtigheid van die Hemelvaart vier die Kerk onse Here se intrede in die Hemel. Die heuglike gebeure het 40 dae ná Jesus se Opstanding uit die dood op die eerste Paasfees-Sondag gebeur.

Terwyl dit op Goeie Vrydag gelyk het asof Jesus Christus se verhaal tot 'n einde gekom het, weet ons dat Hy in Heerlikheid teruggekeer het vanuit die dood. En ná daardie 40 dae het Hy opgevaar na die Hemel om aan die regterhand van die Vader te sit. Net soos Jesus die Hemel binnegegaan het, beskik ons ook oor die hoop op 'n toekomstige heerlikheid - 'n hoop wat moontlik gemaak is deur Jesus se Dood en Opstanding.

Terwyl ons die Skrifgedeeltes in hierdie gids oorpeins, kan ons onsself voorstel hoe die dissipels moes gevoel het toe hulle die opgestane oftewel verrese Christus gesien het, na sy leringe geluister het, sy opdragte ontvang het, en toe aanskou het hoe Hy na die Hemel opvaar.

Mag God u seën, en mag u 'n geseënde Hemelvaartfees hê.

In die Suider-Afrikaanse Katolieke Biskoppe Konferensie-gebied word die viering van Hemelvaart tradisisioneel verskuif ná die Sondag onmiddelik na Hemelvaartdonderdag. Hierdie besluit is om pastorale redes geneem omrede Hemelvaart nie as 'n openbare vakansiedag gevier word nie, en die grootste aantal gelowiges moontlik op 'n Sondag wel die Hoogfees sal kan gedenk.

MEDITASIES

3Aan hulle het Hy, ná sy lyding, deur talle tekens getoon dat Hy leef, toe Hy
oor 'n tydperk van veertig dae aan hulle verskyn en met hulle oor die sake
van die koninkryk van God gepraat het. 4Terwyl Hy met hulle saamgeëet het,
het Hy hulle beveel: "Moenie uit Jerusalem weggaan nie, maar bly wag op
die Vader se belofte wat julle van My gehoor het. 5Want Johannes het wel
met water gedoop, maar oor nie baie dae nie sal julle met die Heilige Gees
gedoop word. *HANDELINGE 1: 3-5*

Here, hoe opgewonde moes u dissipels nie gewees het toe U Uself aan hulle getoon het as iemand wat uit die dood opgestaan het. Gedurende daardie 40 dae toe U aan hulle verskyn het en hulle nog meer oor die Koninkryk van die Hemel geleer het, het hulle uiteindelik begin begryp dat U waarlik God is, die Tweede Persoon van die Heilige Drie-eenheid. Liewe Here, maak asseblief my hart oop soos U hulle s'n oopgemaak het. Wys my die Waarheid van die Evangelie, die Waarheid van u Goddelike Genade, sodat ek U paslik en reg kan loof. Amen.

....

6Toe hulle bymekaar was, het hulle Hom gevra: "Here, gaan U in hierdie tyd
die koninkryk vir Israel weer oprig?" 7Maar Hy het hulle geantwoord: "Dit is
nie vir julle om die tye en spesifieke geleenthede te ken wat die Vader in sy
eie mag bepaal het nie. 8Maar julle sal krag ontvang wanneer die Heilige Gees
oor julle kom, en julle moet my getuies wees in Jerusalem, in die hele Judea
en Samaria, en tot aan die einde van die aarde. *HANDELINGE 1: 6-8*

My Opgestane Here, dankie dat U vir ons die Heilige Gees gestuur het. Net soos die dissipels die Heilige Gees nege dae ná u Hemelvaart ontvang het, laat U ons ook toe om die Heilige Gees, die Trooster, veral deur die Sakramente van die Doop en die Vormsel, te ontvang. Leer my meer omtrent die Heilige Gees, en help my om Hom elke dag van my lewe te soek. Wanneer ek eensaam is, wanneer ek mismoedig is, wanneer ek onseker oor myself voel, herinner my daaraan dat die Heilige Gees daar is vir my. En wanneer ek vreugdevol is, wanneer ek vertroos word, en wanneer ek gemoedsrus het, herinner my om die

Heilige Gees vir my seëninge te dank. Amen.

MEDITASIES

9Toe Hy dit gesê het, is Hy opgeneem terwyl hulle toekyk, en 'n wolk het Hom uit hulle gesigsveld weggeneem. *HANDELINGE 1: 9*

Here, daar is tye in my lewe wanneer ek voel asof U nie naby my is nie, en ek nie u teenwoordigheid kan voel nie. In daardie oomblikke dink ek aan u Hemelvaart. Toe U na die Hemel opgevaar het, het U die dissipels nie alleen gelaat nie. Nee, U het die Heilige Gees, die Trooster, na hulle gestuur. U is in die Sakrament van u Liggaamlike Teenwoordigheid, die Heilige Eucharistie, by my. Ek kan U altyd vind in die tabernakels van Katolieke Kerke regoor die wêreld, waar die Allerheiligste Sakrament bewaar word. Daarom, in dié tye wanneer ek verlate voel, herinner my daaraan dat U daar is, en geduldig vir my wag. Amen.

....

10Terwyl hulle, soos Hy weggaan, stip na die hemel bly kyk, staan daar meteens twee mans in wit klere by hulle 11en vra: “Galileërs, waarom staan en staar julle na die hemel? Hierdie Jesus, wat van julle na die hemel weggeneem is, sal net so terugkom soos wat julle Hom na die hemel sien weggaan het.”. *HANDELINGE 1: 10-11*

Liewe Here, soek ek in my daaglikse lewe na U? Net soos die dissipels na die hemel gestaar het ná u Hemelvaart, moet ek myself afvra, soek ek u Aangesig elke dag? Wanneer ek met moeilike mense omgaan, onthou ek dat hulle na u beeld gemaak is? Wanneer ek stres en angs ervaar, vra ek vir u hulp? Wanneer ek wakker word, vra ek vir u leiding? Wanneer ek gaan slaap, bid ek in dankbaarheid vir die dag wat U vir my gegee het? Herinner my om U elke dag, in elke oomblik, te soek, my Here. Amen.

MEDITASIES

52Hulle het Hom aanbid, en met groot blydskap na Jerusalem teruggekeer.
53En hulle het God voortdurend in die tempelterrein bly prys. *LUKAS 24:52-53*

Here, toe U na die Hemel opgevaar het, kon die dissipels mismoedig gewees het omdat hulle gesien het hoe U hulle verlaat. Maar in plaas daarvan was hulle harte lig - hulle was vervul met vreugde en dankbaarheid. Wys my ook hoe om meer vreugde in my lewe te ervaar. Ek weet dat U opgestaan het - en dat U die Hemel vir ons oopgemaak het. Dit is redes om te jubel en te juig. Laat my hulle vreugde ervaar, herinner my aan u seëninge, en wys my hoe om hierdie vreugde met almal om my te deel. Amen.

‘N HEMELVAART NOVEENGEBED

(Behoort gebid te word tussen Hemelvaart Donderdag en Pinkster Sondag)

Jesus, ek eer U op dié Hoogfees van u Hemelvaart na die Hemel. Ek juig met my hele hart oor die heerlikheid waarin U ingetree het om as Koning van die Hemel en die aarde te regeer. Wanneer die stryd van hierdie lewe verby is, gee my die genade om u vreugde en oorwinning in die Hemel vir ewig te deel.

Ek glo dat U u glorieryke Koninkryk ingegaan het om ‘n plek vir my voor te berei, want U het belowe om weer te kom om my na Uself te neem. Laat ek slegs die vreugdes van u vriendskap en liefde soek, sodat ek waardig mag wees om met U verenig te word in die Hemel.

In die uur van my eie tuiskoms, wanneer ek voor u Vader verskyn om rekenskap van my lewe op aarde te gee, wees my genadig.

Jesus, in u liefde vir my het U my van boosheid na goedheid gebring, en van ellende na geluk. Gee my die genade om bo my menslike swakheid uit te styg. Mag u Menslikheid my moed gee in my swakheid en my van my sondes bevry.

Deur u genade, gee my die moed van volharding, want U het my geroep en deur geloof geregverdig. Mag ek vashou aan die lewe wat U my gegee het en die ewige gawes bekom wat U belowe het.

U het my lief, liewe Heer. Help my om U op my beurt lief te hê. Ek vra U om my die volgende spesiale guns te verleen: *(noem jou versoek)*

Deur u voortdurende sorg, lei my voetstappe na die lewe van heerlikheid wat U voorberei het vir hulle wat U liefhet. Laat my in heiligheid groei en mag ek U deur ‘n lewe van getroue diens dank. Amen.

- Onse Vader *bl. 10*
- Wees gegroet Maria *bl. 10*
- Eer aan die Vader *bl. 10*

‘N NOVEENGEBED TOT DIE HEILIGE GEES

(Behoort gebid te word tussen Hemelvaart Donderdag en Pinkster Sondag)

Kom Heilige Gees, Gees van die Vader en Gees van die Seun.
Kom, Gees van die liefde, Gees van kindwees,
Gees van vrede, van vertroue, van krag en van Heilige vreugde.

Kom, verborge blydskap te midde van aardse droefheid.
Kom, Lewe, wat ons dood oorwin.
Kom, Vader van die armes, Toevlug vir die verdruktes,
kom Lig van die ewige waarheid.

Kom Liefde, wat in ons harte uitgestort is.
Bly by ons, en verlaat ons nooit nie:
nou en nie aan die einde wanneer alles ons verlaat nie.

- **Die Onse Vader-Gebed**

V/ Onse Vader wat in die hemel is, laat u naam geheilig word; laat u koninkryk kom, laat u wil geskied soos in die hemel net so ook op die aarde.

R/ Gee ons vandag ons daaglikse brood, en vergeef ons, ons skulde, soos ons ook ons skuldenaars vergewe, en lei ons nie in versoeking nie, maar verlos ons van die bose. Amen.

- **Die "Wees Gegroet-Gebed"**

V/ Wees Gegroet, Maria, vol genade, die Here is met u. Geseënd is u onder die vroue en geseënd is Jesus, die vrug van u skoot.

R/ Heilige Maria, Moeder van God, bid vir ons sondaars, nou en in die uur van ons dood. Amen.

- **Die Eer Aan Die Vader-Gebed**

V/ Eer aan die Vader, en aan die Seun en aan die Heilige Gees.

R/ Soos dit in die begin was, so ook nou en altyd, tot in alle ewigheid. Amen.