



BID, WANNEER JY OPSTAAN
EN WANNEER JY GAAN SLAAP!

LUISTER NA EN HOOR GOD AAN ...

HOEKOM?

Hoeveel van ons reik nie dadelik na die selfoon, sigarette of volume knop op die radio as ons oë oopgaan nie? Hoeveel dink nie dadelik aan die mal dag wat voorlê; die werk wat afgehandel moet word; die dinge wat ongedaan gelaat is? En hoeveel van ons dink eers daaraan om te bid, nog voor ons uit die bed geklim het?

‘n Losse vertaling van ‘n *Hasidiese gedig* mag van hulp wees om dié wat mag vra se HOEKOM SAL EK BID AS EK OPSTAAN (EN GAAN SLAAP) VRAAG te beantwoord:

WAAK VERAL OOR JOU TONG
 VOOR DIE OGGEND GEBED AANBREEK.
 SELFS OM JOU MEDEMENS TE GROET
 KAN SKADELIK WEES OP DAARDIE UUR.
 'N MENS WAT SOGGENS ONTWAAK,
 IS SOOS 'N NUWE SKEPPING.
 AS JY JOU DAG BEGIN MET ONGEPASTE WOORDE
 OF SELFS ONBENULLIGE SAKE –
 SELFS AL BID JY LATER IN DIE DAG –
 WAS JY NIE GETROU AAN JOU ROEPING NIE.
 AL JOU WOORDE, ELKE DAG,
 IS GEWORTEL IN DIE EERSTE WOORDE WAT JY UITER.

As jy nie soggens en saans bid nie, dan is dit seker omdat jy nooit geleer het om dit te doen nie. Miskien dink jy dat daar net nie tyd daarvoor is nie. Kan dit skade doen om te probeer?

BID ,WANNEER JY OPSTAAN EN WANNEER JY GAAN SLAAP!

3

OPSTAAN GEBEDE

*DINK DAARAAN OM WANNEER JY WAKKER WORD, DADELIK DIE
KRUISTEKEN TE MAAK, EN BYVOORBEELD DIE VOLGENDE TE BID:*

- ✚ † In die naam van die Vader, † en van die Seun, † en van die Heilige Gees. Amen.
- ✚ Heilig, heilig, heilige Here, God van die leërskaars: Die hemel en aarde is vol van u glorie. Hosanna in die hoogste.
- ✚ Eer aan die Vader, en aan die Seun, en aan die Heilige Gees. Amen.

*DAN, SODRA JY UIT DIE BED OPSTAAN HERINNER JOUSELF
AAN DIE GROOTSHEID VAN GOD, DEUR WIE SE LIEFDE JY
VANDAG AAN DIE LEWE GEHOU GAAN WORD.*

- ✚ Kom Heilige Gees, vervul die harte van u gelowiges en ontvlam in hulle die vuur van u liefde.
- ✚ O my God, in alle nederigheid dank ek U vir al die gawes wat U aan my geskenk het. Ek dank U vanuit die diepte van my hart dat U my na u beeltenis en gelykenis geskape het; dat U my deur die Kosbare Bloed van u Seun verlos het; en dat U my deur hierdie nag bewaar het sodat ek nou 'n nuwe dag kan begin. Ek offer U, Here, my hele wese, al my gedagtes, woorde, dae en lyding van vandag.

BID ,WANNEER JY OPSTAAN EN WANNEER JY GAAN SLAAP!

Ek wy dit alles aan U tot die glorie van u Naam,
 en ek bid U, dat hulle deur die oneindige verdienste
 van Jesus Christus, my Verlosser, aanvaarbaar vir U mag wees.
 Mag al my gedagtes en daade uit u liefde voortvloei
 en aan U eer en glorie bring. Amen.



Ek aanbid U, Jesus.

U is my Verlosser, my Meester en Voorbeeld.

Ek is van voorneme om U vandag

in alles wat ek doen na te volg:

om sagmoedig, nederig, kuis,

ywerig, moedig, liefdevol en insiklik te wees

deur my Vader se heilige Wil vir my te aanvaar.

Ek gaan my heel beste vandag probeer

om al die sondes waarin ek so dikwels verval te vermy.

NOEM DIÉ SPESIFIEKE SONDE(S).

O my God, U weet goed

wat my beperkinge is en hoe swak ek is.

Sonder U is ek tot geen goedheid in staat nie.

My liewe God, gee my u genade,

sodat ek alles wat my siel nodig het kan nakom.

Gee my die krag om die boosheid wat my verbode is te vermy

en die goedheid waartoe ek verplig is te beoefen.

Help my om die beproewinge

wat ek vandag gaan teëkom geduldig te verduur.

*BID NOU EEN 'ONSE VADER-', EEN 'WEES GEGROET-',
 EN EEN 'EER AAN DIE VADER-GEBED'.*

SLAAPTYD GEBEDE

*DINK DAARAAN OM VOOR JY GAAN SLAAP,
JOU DAG IN OËNSKOU TE NEEM, GOD TE DANK,
JOU SKULD TE BELY, DEUR BYVOORBEELD DIE VOLGENDE TE BID:*

- ✚ † In die naam van die Vader, † en van die Seun, † en van die Heilige Gees. Amen.
- ✚ Kom Heilige Gees, vervul die harte van u gelowiges en ontvlam in hulle die vuur van u liefde.
- ✚ O my God, O my God,
ek kom hier voor U aan die einde van nog 'n dag,
om U weereens met my hart te eerbiedig.
Ek aanbid U in alle nederigheid,
my Skepper, my Verlosser, en my Regter!
Ek glo in U, omdat U die Waarheid Self is.
My hoop is op U gevestig omdat U getrou is aan u beloftes. Ek
het U met my hele hart lief,
omdat U waardig is om eindeloos bemin te word;
en omdat ek vir U lief is, het ek ook my naaste lief.
- ✚ O my God,
gee my die krag om werklik dankbaar te wees
vir al die seëninge en gawes waarmee U my begunstig.
Vanaf die begin van die tyd het U my geken en liefgehad.
U het my uit niks uit gevorm.
Om my van my sondes te verlos het U toegelaat dat
u eie geliefde Seun die vernederende dood aan die kruis ondergaan.

BID ,WANNEER JY OPSTAAN EN WANNEER JY GAAN SLAAP!

U het my lidmaat van u Heilige Kerk gemaak.
 U het my weerhou van die ewige ellende en wanhoop
 wat my verdiende loon is vir al my sondes.
 Deur u goedheid bewaar U my daaglik van die straf
 wat ek verdien, selfs wanneer ek volhard in my sonde.
 Hoe kan ek U ooit vergoed vir al u gawes,
 veral die dinge waarmee U my die afgelope dag geseën het?
 Ek bid dat al die Heiliges en Engele
 saam met my die God van Barmhartigheid sal loof en prys,
 Hy wat Hom ontferm oor 'n ondankbare skepsel soos ek.

*BID NOU EEN 'ONSE VADER-', EEN 'WEES GEGROET-',
EN DIE 'GELOOFSBELYDENIS'.*

☞ O my God,
 U is die Regter van alle mense.
 U verlang egter nie die dood van een enkele sondaar nie,
 intendeel is dit u begeerte
 dat alle mense hulle sal bekeer en gered word.
 Verlig my verstand sodat ek nou bewus sal word van al die sondes
 wat ek vandag in woord, gedagte of daad begaan het.
 Gee my ook die genade
 om werklik berou te hê oor al hierdie sondes.

*ONDERSOEK NOU JOU GEWETE EN BID DAN DIE AKTE OF DAAD VAN
BEROU, OF DIE VOLGENDE VERKORTE VORM DAARVAN.*

O my God,
 ek is van harte spyt oor al my sondes,
 omdat ek U wat goed is, daardeur beledig het.

BID ,WANNEER JY OPSTAAN EN WANNEER JY GAAN SLAAP!

Dit is my vaste voorneme om,
met die bystand van u genade,
die sonde en alle geleenthede tot die sonde, te vermy. Amen.

☞ O God,
verhoor my gebede namens ons heilige vader Pous *N.*,
ons Biskop *N.*, en al ons priesters.
Ek bid vir almal wat oor my aangestel is,
ek bid vir die hele Katolieke Kerk
en ek bid dat alle mense tot die ware geloof sal kom
en Jesus as hul Verlosser sal erken.
Ek bid dat U my vriende, my gesin en familie
en almal wat ek ken sal seën.
Here, seën ook my vyande.
Staan die armes en siekes by,
veral diegene wat sterwend is.
O God van genade en goedheid,
ontferm U oor die siele in die vaevuur.
Maak 'n einde aan hul lyding
en gee hulle u ewige lig, vrede en geluk. Amen.

BID NOU VIR ALMAL WAT JY VANNAG AAN GOD WIL OPDRA.

*SLUIT JOU SLAAPTYD-GEBED AF
DEUR BYVOORBEELD DIE VOLGENDE TE BID:*

☞ Seën my nagrus, Here.
Laat ek in hierdie nag liggaamlik en geestelik versterk word
sodat ek U môre beter sal kan dien en loof. Amen.

BID ,WANNEER JY OPSTAAN EN WANNEER JY GAAN SLAAP!

- ☞ O Geseënde Maagd Maria, Moeder van Genade,
bid vir my dat ek vannag van alle liggaamlike
en geestelike skade bewaar sal word.
Geseënde St. Josef, en alle heiliges en engele,
veral my beskermengel en -heilige, ek bid u almal,
waak oor my en doen voorspraak vir my.
Ek vertrou myself nou en vir altyd aan u beskerming toe.
Amen.

