

# FATHERS PRAYERS



# BIDDENDE VADERS

*“Kom allen tot Mij, die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal Ik jullie rust geven.”*

(Mat. 11:28)



## Dagelijks gebed voor vaders

Heer onze God, wij danken u  
voor het geschenk van het vaderschap.  
Wij vragen U vergeving voor die momenten  
waarin wij tekortschoten in het nemen  
van onze verantwoordelijkheden,  
in het uiten van onze liefde en  
in het beschermen van ons gezin.  
Wij vragen U vergeving uit naam van  
alle vaders en vragen uw hulp  
om ons af te keren van alle zaken  
die ons van U afhouden.

Heer, geef ons de leiding en  
de kracht die wij nodig hebben  
om onze taak te vervullen,  
om als vader de juiste plaats  
in de maatschappij in te nemen  
en daarin het voorbeeld te volgen  
van Jozef, de man van Maria.

Wij vragen U, Vader, om bescherming  
voor alle vrouwen en kinderen,  
die U onder onze zorg heeft geplaatst.  
Bescherm hen tegen de aanvallen van de vijand.

Vader, wij vragen ook uw zegen  
over alle 'Biddende Moeders',  
'Biddende Vaders' en  
'Kinderen van Geloof'; dat ze trouw  
zullen voortgaan onder de leiding  
van uw Heilige Geest.

Wij vragen dit door uw Zoon,  
Jezus Christus, onze Heer. Amen

## INLEIDING

Dit boekje is speciaal samengesteld voor mannen die samen willen bidden en die elkaar willen steunen. Het is bedoeld voor zowel biologische als geestelijke vaders.

'Biddende Vaders' komen regelmatig samen in groepjes van twee tot maximaal acht personen, bij een van hen thuis of in een kerk - of elders - om te bidden voor alle vaders en hun gezinnen.

Wij bidden dan allen die dit boekje zullen gebruiken gezegend zullen worden door onze God van Liefde, daar Hij ons allen leidt op onze levensweg om te worden zoals Hij ons bedoeld heeft.

Dankzij hun samenkomsten mochten vele mannen over heel de wereld die zegen al ervaren.

'Biddende Vaders' is een initiatief van de Solace Community (Gemeenschap van Troost). Het is ontstaan in navolging van 'Mothers Prayers' (Biddende Moeders).

'Children of Faith' (Kinderen van Geloof) is het derde initiatief van de Solace Community.

Dit boekje is zo gemaakt dat het mooi past in een jas of broekzak; u kunt het zo steeds bij u houden.

Het dagelijks gebed is ook los te verkrijgen.

*4e editie, januari 2012*

## **Wat doen we in onze groepen?**

We zitten in een halve kring rond een tafel, waarop een kruisbeeld, een bijbel, een kaars en een mandje staan. Hierin leggen we de papieren rondjes, waarop we de namen geschreven hebben van degenen voor wie we willen bidden.

Tijdens onze tijd voor gebed, lofprijzing en schrijflesing is er ook ruimte om onze zorgen te delen. We brengen onze zorgen bij de Heer en geven geen raad of advies.

Bij onze bijeenkomsten zijn mensen uit verschillende denominaties van harte welkom, ook zij die nog niet bekend zijn met een soortgelijke groep.

We proberen hen aan te moedigen om, indien ze dit willen, hun gedachten te delen en verzekeren hen dat wat we in de groep horen, nooit buiten gebracht wordt.

*Enkele vragen die u dagelijks kunt overwegen en die u helpen om iets te delen tijdens uw bijeenkomsten.*

Wat heeft mij het meest beziggehouden?

Wat heeft mij het meeste afgeleid?

Wat heeft mij het dichtst bij de Heer gebracht?

Hoe verloopt mijn gebed?

Wat is een hoogtepunt geweest?

Wat is een dieptepunt geweest?

Wat is de Heer mij mogelijk aan het leren?

Wat heb ik vandaag gedaan om anderen dichter bij de Heer te brengen?

In welke daden van naastenliefde kan ik mezelf het beste geven?

Heb ik gebed nodig van mijn broeders tijdens de bijeenkomst?

*“Ik ben met jullie, alle dagen...” (zie Matteüs 28,20)*

## Opzet van de bijeenkomst

We beginnen het gebed door ons in stilte te richten op de aanwezigheid van de Heer met de korte overweging van de H. Anselmus. (p.6)

Dan bidden we:

- p. 7 Tot de H. Geest om onze bijeenkomst te leiden
- p. 8 Voor bescherming tegen het kwaad
- p. 9 Aanbidding
- p. 10 We loven God in gebed en/of lied
- p. 11 Gebed om vergeving
- p. 12 Schriftlezing
- p. 13 Gebed op een trouw en heilig leven te leiden
- p. 14 Dankgebed voor het vaderschap
- p. 15 Toewijdingsgebed
- p. 16 Gebed als we de namen in het mandje onder het kruis leggen
- p. 17 Gebed voor onze gezinnen
- p.18-28 Aanvullende gebeden voor vaders

## **Overweging van de H. Anselmus**

Kom,  
en laat de drukte van het dagelijks leven achter je.  
Gooi je lasten van je af  
en laat dat wat je bezwaart even los.  
Maak jezelf vrij voor God  
en kom in hem tot rust.

Ga in de binnenkamer van je ziel.  
Sluit alles buiten en laat alleen God toe  
en al wat je kan helpen om Hem te zoeken.

Nu zegt mijn hele hart tot God:  
"Heer, ik zoek uw aangezicht.  
Ik zoek alleen uw aangezicht."

*(Pauze - om je open te stellen voor de rustgevende aanwezigheid van de Heer.)*



## GEBEDEN TER VOORBEREIDING

### **Uitnodiging tot de H. Geest om onze bijeenkomst te leiden:**

Kom Heilige Geest,  
en vul ons hart met uw liefde,  
zodat deze bijeenkomst  
en ons verlangen om te bidden  
door U mogen worden geleid.  
Help ons om alles wat ons van U kan scheiden,  
onder ogen te zien  
en geef ons de genade om daar oprecht spijt van te  
hebben.

We willen ons leven hernieuwen  
in dienst van God en van elkaar.

Heilige Geest,  
zegen ons, onze gezinnen en onze vrienden  
en geef ons uw vrede in ons leven van elke dag.

Amen.

*(Houd hierna en na elk van de volgende gebeden een korte  
pauze, opdat ieder die iets wil delen daartoe de kans krijgt.)*

## **Gebed om bescherming**

Heer Jezus, help ons  
om in de steeds veranderende wereld van vandaag  
trouw te blijven aan de waarden  
die U ons gegeven hebt.

Bescherm ons naar ziel en lichaam  
tegen alle gevaren  
en geef dat wij ons geborgen voelen in de zekerheid  
dat uw liefde ons bevrijdt  
van angst en vrees voor de toekomst.

Geef ons het vertrouwen en de kracht  
om zonde te vermijden  
en zuiver te zijn in hart en ziel,  
zodat we dicht bij U kunnen zijn.

Bescherm ons en onze gezinnen  
tegen alle kwaad.

Amen.

*(Pauze)*

## **Aanbidding**

Hemelse Vader,  
Wij danken U voor de gave van het leven  
en voor het feit dat U ons geschapen hebt naar uw  
beeld en gelijkenis.  
U bent de levende en ware God  
en U dompelt ons onder  
in uw stralend licht.

Wij danken U voor het wonder van uw schepping  
waarin U ons met zoveel schoonheid omringt.  
Wij voelen ons vereerd dat U ons hebt laten delen in  
uw scheppingsplan  
en dat wij door uw grote barmhartigheid  
uw zonen mogen zijn.

Geef ons, in dit moment van gebed,  
de vreugde om U te loven en te aanbidden  
en dank te zeggen voor zoveel zegeningen.

Amen.

*(Pauze)*

## **Lofliederen**

Kies enkele lofliederen of hymnen uit de onderstaande lijst of neem een lied naar keuze om te zingen of om samen voor te lezen.

O, Heer mijn God, wanneer ik in verwond'ring ...

Vader, ik aanbid U ...

Majesteit ...

Vader God, uw liefde ...

De Heer is mijn herder ...

---

## Gebed om vergeving

Jezus,  
wij danken U dat U voor ons gestorven bent,  
zodat wij deel kunnen krijgen aan het eeuwig leven.  
Het spijt ons dat wij soms van de weg afwijken  
die U voor ons bedoeld hebt.  
Wij vragen vergiffenis  
voor al die keren dat wij onszelf gezocht hebben,  
dat we zwak waren, dat de moed en het geloof ons  
ontbrak,  
en voor de andere keren dat we de kans hebben laten  
voorbijgaan om de ander lief te hebben.

*(Gedurende een aantal minuten onderzoeken we ons  
geweten, zodat we leren zien waar we fouten / zonden  
hadden kunnen vermijden en zegen in plaats daarvan  
hadden kunnen ontvangen.)*

Heer, wij vragen vergeving voor al onze zonden  
en voor de pijn die we U daarmee hebben aangedaan.  
Wij vertrouwen ons aan U toe,  
zodat U ons kunt reinigen  
en ons beschermen tegen alle bekoringen.

Amen.

## Schriftlezing

In de bijbel lezen we het Woord van God.

Iemand kan een tekst uit de Schrift lezen die hem geraakt heeft, of een aantal willekeurige bijbelverzen. We overwegen het Woord dat God tot ons spreekt.

*Voorbeeld:*

Abraham sprak: "... misschien worden er maar tien rechtvaardigen gevonden." God zeide: "Ik zal haar (de stad Sodoma) niet verwoesten omwille van die tien." (Genesis 18,32)

## **Gebed**

### **om een trouw en heilig leven te leiden**

Heer Jezus,  
we verlangen ernaar om te groeien in heiligheid,  
om mensen te worden die liefhebben,  
zoals U ons bedoeld hebt.

Maak ons standvastig in geloof,  
vervul ons met uw kracht,  
zodat wij U trouw kunnen zijn  
in ons dagelijks leven  
en ook anderen de kans geven  
om te groeien,  
in het bijzonder onze gezinsleden.

Help ons om mannen te worden  
die helemaal op U gericht zijn,  
zodat wij in onze daden  
een afspiegeling van uw Liefde laten zien.

Amen.

*(Pauze)*

## **Dankgebed voor het vaderschap**

Genadige Heer en God,  
wij danken U voor het prachtige geschenk van het vaderschap.

Wij vragen U om de relatie met onze kinderen hecht en liefdevol te laten zijn.

Geef ons geduld en een luisterend hart,  
om te zien wat ze nodig hebben.

We willen U in hen herkennen.

Wij verenigen ons in gebed  
met alle Biddende Vaders over de hele wereld  
en danken U, Vader, voor deze gebedsondersteuning.

Help ons om iedere keer weer het belang van het vader-zijn te waarderen.

Amen.

*(Pauze)*

Vader, dat uw wil mag geschieden in het leven  
van onze kinderen.



## **Toewijdingsgebed (*Gezamenlijk gebeden*)**

Heer,  
we hebben U in het verleden te weinig gediend  
en we zijn tekort geschoten  
in het nemen van onze verantwoordelijkheid  
voor onze naasten.  
We danken U dat U ons dit laat inzien  
en vragen uw hulp om ons leven te veranderen.

We wijden ons nu aan U toe  
en we beloven U dat we met uw hulp  
onze gezinnen zullen leiden en beschermen  
en dat we beschikbaar zijn  
voor al wie onze zorg of onze raad nodig heeft.

Wij vragen U om de genade,  
dat we volhardend mogen zijn in ons gebed,  
en dat daardoor ons leven zal veranderen,  
zodat de mensen in ons krachtige mannen zullen zien:  
mannen naar uw Woord en werkers in uw wijngaard,

Amen.

*(Pauze)*

*"...maar bij God is alles mogelijk" (Matteüs 19, 26b)*

## **Gebed**

### **als we de namen in het mandje leggen**

Heer onze God,  
we bieden U de namen aan van onze dierbaren  
en van al degenen voor wie we nu bidden.  
We beseffen dat we er vaak niet in slagen  
om *onze zorgen om hen* aan U toe te vertrouwen,  
omdat we menen dat het *onze zorgen* zijn  
en niet de *uwe*.  
Maar gesteund door onze broeders, Heer,  
vertrouwen we hen toe aan uw liefdevolle zorg.

Heer,  
we beseffen dat wij uit onszelf tot niets in staat zijn,  
maar wij weten dat U ons gezin, onze familie en  
vrienden liefheeft,  
veel meer dan wij zelf doen.

Heer,  
wij vragen U vooral  
dat zij zullen gaan inzien hoezeer U hen liefheeft.  
Amen.

*(Pauze)*

*We leggen één voor één de namen in het mandje van degenen die we aan de Heer willen toevertrouwen. We kunnen hierbij knielen of staan. We bidden een tijdje in stilte voor hen die wij liefhebben.*

*(Tijdens het individuele gebed van ieder afzonderlijk, bidden de anderen in stilte voor die persoon, terwijl er indien mogelijk rustige instrumentale muziek op staat.)*

*“Vraag en er zal je gegeven worden.” (Lucas 11,9)*

*We sluiten af met het volgende gebed*

### **Gebed voor onze gezinnen**

Heer,  
help ons hen nabij te blijven die wij het meest  
liefhebben,  
onze vrouw, onze kinderen, onze vrienden  
en de mensen uit onze geloofsgemeenschap.  
Maak ons steeds bewust van onze  
verantwoordelijkheid  
voor hen en van hun noden.

\* \* \* \* \*

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 schuld  
zoals ook wij anderen hun schuld vergeven.  
En leid ons niet in bekoring,  
maar verlos ons van het kwade.

Want van U is het koninkrijk,  
en de kracht en de heerlijkheid  
in eeuwigheid.

Amen

## **Aanvullende gebeden voor vaders**

### **Werk**

Heer,  
wees ons nabij als we werken  
en help ons  
om de dagelijkse problemen het hoofd te bieden.  
Geef ons de genade om ons werk goed te doen  
en daarin gewaardeerd te worden.

Laat ons met grote inzet mogen werken  
en genoeg mogen verdienen  
om onze gezinnen te kunnen onderhouden.

We bidden ook voor al wie werkloos is  
of met pensioen,  
voor hun welzijn  
en dat ze hun tijd goed weten in te vullen.

Amen.

## **Ons geloof delen**

Heer,  
in deze tijd  
waarin zovelen hun geloof hebben laten varen  
vragen wij uw hulp om hen aan te sporen  
om zich opnieuw aan U toe te wijden.

Dank U dat U ons door trouw gebed  
de kracht geeft en de bereidheid  
om ons geloof, dat we van U hebben ontvangen,  
met anderen te delen.

Geef ons de gelegenheid  
om mensen die U niet kennen,  
over uw reddende liefde te vertellen.

Amen.

## **Geborgen in God**

Heer,  
help ons af te rekenen met alle jaloezie  
om wat anderen bezitten of bereikt hebben.

Geef ons de genade om met vreugde in te zien  
wat U aan ieder van ons gegeven hebt  
en hoe kostbaar wij zijn in uw ogen.

Geef dat ons vertrouwen zal groeien,  
elke keer dat wij uw aanwezigheid ervaren.  
En geef dat wij zo zullen komen  
tot het doel dat U met ons leven hebt.

Amen.

## **Gehoorzaamheid**

Heer, help ons  
om als vaders te onderscheiden  
wanneer en hoe we ons gezin kunnen leiden  
tot gehoorzaamheid aan U.

Help ons om niet zo boos te worden,  
dat we onze zelfbeheersing verliezen,  
maar moge uw geest van zachtmoedigheid en kalmte  
onze woorden en daden inspireren,  
tot welzijn van wie ons dierbaar zijn.

Amen.

## Voorbeeld

Heer,  
help ons om ons leven te veranderen,  
en een goed voorbeeld te zijn  
voor mannen die moeite hebben om  
hun liefde in hun huwelijk en gezin te tonen  
en hun verantwoordelijkheid daarin te nemen.

Moge ons doen en laten als hoofd van ons gezin  
blijk geven van onze toewijding en nabijheid  
voor degenen met wie wij dagelijks ons leven delen.

Geef ons de genade  
ons in te kunnen leven in de gevoelens van anderen  
en hen te helpen  
en aan te moedigen.

Amen.



## **Zoals God naar u kijkt**

In onze samenleving wordt van ons mannen verwacht,  
dat we mannelijke kracht en fysieke moed tonen.

Help ons, Heer,  
om onze zwakke kanten niet te verbergen  
en onze emoties en tranen te durven tonen.

Help ons om onszelf te accepteren zoals we zijn,  
wetende dat U in ons werkt,  
en dat we ons geen zorgen hoeven te maken  
over wat anderen van ons denken.

Amen.

## **De helpende hand**

Heer, help ons verstandig gebruik te maken van onze tijd en onze middelen, zodat we anderen kunnen helpen die dat nodig hebben. Help ons een hand te reiken aan hen:

- die relatieproblemen hebben;
- die onzeker zijn over zichzelf;
- die werkloos zijn of met pensioen;
- die lijden onder armoede of gebrek aan hoop;
- die aan materiële zaken verknocht zijn;
- die kampen met seksuele problemen;
- die in de gevangenis zitten;
- die depressief zijn en het niet meer zien zitten.

Heer,  
zegen alle vaders  
en breng ons allen in een diepere relatie met U.

Amen.

## Groei

Heer God,  
U bent de Vader van de wereld.  
Help ons te groeien in wijsheid en genade  
onder uw bescherming.  
Laat in ons leven van elke dag  
liefde, geduld en oprechtheid toenemen  
waarbij wij U eren door het werk van onze handen.

Leer ons te leven in eenvoud en liefde,  
in vreugde en nederigheid, in hoop en geloof  
als mensen van vrede en eenheid.

Maak ons vrienden van Jezus,  
moedig en trouw,  
levend van zijn genade,  
opdat we welwillende dienaars worden.

Help ons steeds meer één te worden met Jezus  
tot meerdere eer en glorie van U,  
in het geloof dat we een zegen mogen zijn  
voor ons gezin,  
voor onze familie en vrienden  
en voor de samenleving waarin we leven en werken.

Amen.

## **Gebed van de Heilige Anselmus**

O Heer, mijn God  
onderwijs mijn hart vandaag  
in waar en hoe U te zien,  
en waar en hoe U te vinden.

U hebt mij gemaakt en vernieuwd  
en U hebt mij al het goede geschonken  
dat nu mijn deel is.  
En toch ken ik U nog niet.

Ik heb niet datgene gedaan waartoe U mij bestemd  
hebt.

Leer mij U te zoeken,  
want ik kan U niet zoeken  
tenzij U mij dat leert,  
of U vinden  
tenzij U uzelf aan mij laat zien.

Laat mij U zoeken in mijn verlangen,  
en laat mij naar U verlangen in mijn zoektocht.

Laat mij U vinden door U te beminnen,  
laat mij U beminnen als ik U vind.

Amen.

**Gebed van overgave**  
**van de H. Theresia van Lisieux**

Heer, geef mij het open hart van een kind.  
Laat mij vol vertrouwen tot U komen,  
zonder angst voor uw liefde.  
Bevrijd mij van de overtuiging  
dat ik genoeg heb aan mezelf.  
Toon mij hoezeer ik U nodig heb.

Heer geef mij de eenvoud van een kind  
en open mijn ogen voor elk wonder van U.  
Laat het vuur van mijn liefde voor U nooit in mij doven.  
Breng mij tot inkeer door de intimiteit van het gebed.  
Leer mij te zien dat U zich om mij bekommert,  
zelfs over het kleinste detail van mijn leven.

Help mij uw heerlijkheid te zien  
in de machteloosheid van het Kruis.  
Zoon van God,  
die omwille van mij  
zo afhankelijk geworden bent als een kind,  
geef mij de bereidwilligheid  
om de genade van de Vader aan te nemen.

Amen.

## **De Borstplaat van Sint-Patrick**

Moge Gods sterkte mij vandaag leiden,  
en moge Zijn macht mij behoeden.

Moge Gods wijsheid mij leren,  
zijn oog over mij waken,  
zijn oor mij horen,  
zijn woord mijn spreken mild maken,  
zijn hand mij verdedigen  
en moge ik zijn weg blijven volgen.

Christus wees met mij,  
Christus wees voor mij,  
Christus wees achter mij,  
Christus wees in mij,  
Christus wees naast mij,  
Christus wees boven mij,  
Christus aan mijn rechterzijde,  
Christus aan mijn linkerzijde,  
Christus als mijn reisgezel,  
Christus in het hart van ieder die aan mij denkt,  
Christus in de mond van ieder die tot mij spreekt,  
Christus in elk oog dat mij ziet,  
Christus in elk oor dat mij hoort.

## **Het ontstaan van Fathers Prayers**

'Biddende Vaders' is begonnen in navolging van 'Biddende Moeders', omdat mannen de vraag stelden: 'En wij dan?'

Een kerngroep van mannen kwam al regelmatig samen om te bidden, maar de stimulans om een boekje samen te stellen en verder te gaan, kwam pas tijdens een Weekend met mannen in Stoneyhurst College in Lancashire. Ik was erg getroffen door het feit dat een groep van zo'n 250 mannen zo vol overgave en bereidwillig God wilde prijzen! De kracht van hun lofprijzing was zo sterk dat ik duidelijk de aanwezigheid van de H. Geest kon voelen.

Deze ervaring van kracht in het gezamenlijke gebed van deze mannen was voor mij de inspiratiebron om met het werk van 'Biddende Vaders' te beginnen.

Bij het samenstellen van het boekje ben ik erg geholpen door de kerngroep van de Solace Community in Start House, waarvoor ik hen zeer dankbaar ben.

Moge God dit belangrijke werk altijd blijven zegenen.

Maurice

Er worden geen kosten voor dit boekje berekend, maar u kunt een bijdrage geven om de kosten te helpen bestrijden van het drukwerk en de verzending. Voor meer informatie en nieuwsbrieven kunt u schrijven naar:

Gegevens:

Stichting Fathers Prayers

p/a Troubadoursborch 65

3992 BE Houten

Email: [fathersprayers@gmail.com](mailto:fathersprayers@gmail.com)

Bankrekeningnr.:

57.65.937 bij de ING

Stichting Fathers Prayers

Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel te Utrecht  
onder nr.: 53632362









Mannen vergeten te genieten van het leven, omdat ze zich druk maken over het bekostigen van hun leven.

Het is voor de man essentieel om in zijn identiteit bevestigd te worden niet alleen als lid van de maatschappij, maar ook als hoofd van het gezin en als lid van het lichaam van Christus.

Wanneer een man bevestigd is in zijn identiteit, dan zullen zijn huwelijk en gezin ook sterk en gezond zijn.

Een man zou niet bekend moeten zijn vanwege zijn vermogen aan rijkdommen, maar vanwege zijn rijkdom aan vermogens (deugden).