

opusdei.org

Noveen voor Vergeving

De noveen voor vergeving is door pr. Francisco Faus ontwikkeld. Citaten van de heilige Jozefmaria worden gebruikt om, op zijn voorspraak, genade af te smeken om anderen te leren vergeven. De verwachting is dat de PDF-format in mei beschikbaar zal zijn.

10-3-2026

Verwachtte
beschikbaarheid*Noveen voor*

Vergeving in pdf, epub, en mobi format in mei (2026)

Van Paus Franciscus, Angelus, 15 september 2013:

“Jezus is barmhartigheid, Jezus is liefde: Hij is God die mens geworden is... Hij is een geduldige Vader, die altijd op ons wacht! Hij respecteert onze vrijheid, maar Hij blijft voor eeuwig trouw. En wanneer wij tot Hem terugkeren, verwelkomt Hij ons als kinderen in Zijn huis, want Hij houdt nooit op, niet één enkel ogenblik, om ons liefdevol op te wachten. En Zijn hart verheugt zich over elk kind dat terugkeert. Hij viert, want Hij is vreugde. God verheugt zich wanneer één van ons zondaars naar Hem gaat en om Zijn vergeving vraagt.

“Als er in ons hart geen barmhartigheid is, geen vreugde omwille van vergeving, leven we niet in gemeenschap met God, zelfs als we

al Zijn geboden naleven, want het is de liefde die redt, niet slechts het naleven van geboden. Het is de liefde tot God en tot de naaste die vervulling brengt aan alle Geboden. En dat is de liefde van God, Zijn vreugde: vergeving. Hij wacht altijd op ons! Misschien voelt iemand een zekere zwaarte in zijn hart: ‘Maar ik heb dit gedaan, ik heb dat gedaan...’ Hij verwacht je! Hij is je Vader: Hij wacht altijd op je! ...

“Jezus roept ons allen op deze weg te volgen: ‘Weest barmhartig, zoals uw Vader barmhartig is’ (Lc 6,36). Ik vraag u nu één ding. Laten we allen in stilte nadenken... iedereen denkt aan een persoon waarover wij ons ergeren, op wie wij boos zijn, iemand die wij niet mogen. Laten we aan die persoon denken en in stilte, op dit moment, voor die persoon bidden en barmhartig tegenover die persoon worden.”

[Dag 1] Om vrede in je hart te hebben

[Dag 2] Voor begrip en vergeving

[Dag 3] Om trots te overwinnen

[Dag 4] Om woede te overwinnen

[Dag 5] Om wrok te overwinnen

[Dag 6] Om familieruzies te
overwinnen

[Dag 7] Om de eerste stap te zetten

[Dag 8] Kwaad met goed
beantwoorden

[Dag 9] Voor de hulp van Onze-Lieve-
Vrouw

.....

NOVEEN VOOR VERGEVING

Bidden tot de heilige Jozefmaria

[1ste dag]

Om vrede in je hart te hebben

De heilige Jozefmaria:

Wat de ziel van haar vrede berooft, komt niet van God. (De Weg nr. 258).

Een onmiskenbare karakteristiek van mannen en vrouwen van God is de vrede in hun hart. Zij bezitten 'de vrede' en geven 'de vrede' aan de mensen met wie zij omgaan. (De Smidse nr. 649)

Wij moeten verenigen, wij dienen begrip op te brengen, wij horen te verontschuldigen. Richt nooit een kruis op alleen maar om eraan te herinneren dat mensen elkaar afgeslacht hebben. Het zou de standaard van de duivel zijn. Het Kruis van Christus is zwijgen, vergeven en voor vriend en vijand bidden, opdat allen de vrede mogen bereiken. (De Kruisweg, 8ste statie, nr. 3)

Net zoals Christus weldoende rondging (Hand 10, 38) over alle wegen van Palestina, moeten ook jullie over alle menselijke wegen gaan en — in het gezin, in de maatschappij, in je beroep, in de cultuur en in je vrije tijd — overvloedig vrede zaaien.
(Christus komt langs, nr. 166)

Intentie:

Heer, U weet hoezeer ik verlang naar Uw vrede in mij. Maar ik weet heel goed dat ik die niet kan verkrijgen zolang ik verbittering en wrok in mijn hart koester, als wonden die nooit genezen.

Ik zou graag kunnen zeggen zoals de heilige Paulus: “Verdraag elkaar, en vergeef elkaar, als iemand tegen een ander een grief heeft... En laat de vrede van Christus heersen in uw harten” (Kol. 3,13.15). Zonder Uw hulp, Heer, zal ik door mijn eigen inspanningen die vrede nooit bereiken.

Daarom smee ik U nederig, door de
voorspraak van de heilige
Jozefmaria, om de genade om te
kunnen vergeven. Reinig mijn hart
van de besmetting van haat, woede,
afkeer en andere bittere gevoelens
die verdelen, hoezeer ik mijn reactie
ook gerechtvaardigd acht door de
fouten en beledigingen van anderen.

**Afsluiten met het gebed tot de
heilige Jozefmaria Escriva**

.....

[2de dag]

Voor begrip en vergeving

De heilige Jozefmaria:

*Veroorloof je geen enkele slechte
gedachte over iemand, ook al geven
woorden of daden van de betrokkene
aanleiding om redelijkerwijs zo te
oordelen. (De Weg nr. 442)*

Meer dan in het “geven”, bestaat de liefde in het “begrijpen”. - Zoek daarom altijd naar een verontschuldiging voor je naaste, als het je plicht is te oordelen. Er zijn er altijd te vinden. (De Weg nr. 442)

Verplaats je altijd in de ander, zodat je de problemen of de moeilijkheden rustig en zonder je te ergeren onder ogen kunt zien. Je zult begrip krijgen, verontschuldigen, zo nodig een duwtje in de goede richting geven, en eraan bijdragen dat er meer liefde in de wereld is. (De Smidse nr. 958)

Intentie:

Jezus, U ziet hoe moeilijk ik het vind om andere mensen te begrijpen, om het goede in hen te zien en hun fouten – groot of klein – te vergeven, wanneer ze mij van streek maken of mij kwetsen.

Ik wil U vragen om de genade om Uw gebod te vervullen: “Oordeel niet, en

gij zult niet geoordeeld worden;
veroordeel niet, en gij zult niet
veroordeeld worden; vergeef, en gij
zult vergeven worden” (Lc. 6,37).

U weet, Heer, dat ik vaak als eerste
de negatieve dingen in mensen
opmerk – de dingen die mij ergeren,
die ik belachelijk of ondraaglijk vind,
die mij verbitteren. En zo ontwikkel
ik de gewoonte om slecht over
anderen te denken en te spreken.

Heer, ontferm U over mij, die zelf zo
onbarmhartig ben. Hoewel ik het
niet verdien, smee ik U, door de
voorspraak van de heilige
Jozefmaria, mij een hart te schenken
dat kan begrijpen, verontschuldigen
en vergeven.

**Afsluiten met het gebed tot de
heilige Jozefmaria Escriva**

[3de dag]

Om trots te overwinnen

De heilige Jozefmaria:

Als je zelf zo vol fouten zit, hoe kun je je dan verwonderen dat de anderen fouten hebben? (De Weg nr. 446)

Akkoord, die persoon heeft je slecht behandeld. - Maar: heb jij God niet slechter behandeld? (De Weg nr. 686)

Span je zo nodig in om degenen die je beledigen altijd en meteen te vergeven. Al is de schade of de belediging die je is aangedaan nog zo groot, God heeft jou heel wat meer vergeven. (De Weg nr. 452)

Geef daarom geen ruimte aan de hoogmoed! Heb begrip voor elkaar, verzorg de naastenliefde, help elkaar met gebed en oprechte vriendschap. (De Smidse nr. 454)

Intentie:

Heer, het is waar dat ik bid en U vraag mij te vergeven... maar toch vergeef ik degenen niet die mij beledigen. Vergeef mij dat ik de woorden van Uw Zoon Jezus veracht, woorden die ik zo vaak uitspreek, wanneer ik het Onze Vader bid: “vergeef ons onze schulden, zoals ook wij vergeven aan onze schuldenaren” (Mat. 6,12).

Ik besef dat ik, als ik oprecht was, onder al die hardheid mijn eigen trots zou ontdekken. Ik erken dat ik overgevoelig ben, snel aanstoot neem, de woorden of daden van anderen verkeerd opvat, en dat de kleinste toespeling mij al kwetst... En U, Jezus — hoe gedroeg U zich toen men U slecht behandelde? Wat doet U met mij, wanneer ik U slecht behandel door mijn zonden? Ik weet maar al te goed dat U, telkens als ik mijn zonden biecht, tot mij zegt: “Ik ontsla je van jouw zonden.”

Heer, ik wil geen huichelaar zijn!
Schenk mij, door de voorspraak van
de heilige Jozefmaria, de genade om
nederig te zijn, als onmisbare
voorwaarde om te leren vergeven.

**Afsluiten met het gebed tot de
heilige Jozefmaria Escriva**

[4de dag]

Om woede te overwinnen

De heilige Jozefmaria:

*Wat je zojuist gezegd hebt, zeg dat op
een andere toon, zonder
geprikkeldeheid. Je redenering zal aan
kracht winnen en, vooral, je zult God
niet beledigen. (De Weg nr. 9)*

*Geef geen terechtwijzing zolang je nog
verontwaardigd bent over de begane
fout. - Wacht tot de volgende dag, of*

desnoods nog langer. - Als je dan je kalmte teruggevonden hebt en je mening gezuiverd, laat dan niet na die terechtwijzing alsnog te geven. - Zo zul je met één vriendelijk woord meer bereiken dan met drie uur redetwisten. - Beheers je temperament. (De Weg nr. 10)

Zwijg telkens als je de verontwaardiging in je voelt branden. - Ook al heb je alle reden kwaad te zijn. Want op zulke ogenblikken zeg je ondanks alle discretie meer dan je zou willen. (De Weg nr. 656)

Intentie:

Ik denk, Jezus, aan U en aan Uw woorden: “Leert van Mij, want Ik ben zachtmoedig en nederig van hart” (Mat. 11,29). En dan denk ik aan mezelf: mijn ergernissen, mijn heftige reacties, mijn scherpte, de woede die in mij opborrelt, de overtuiging dat het goed is streng te zijn voor anderen omdat “ik gelijk

heb”. En dan verbeeld ik me dat ik een christen ben!

De heilige Paulus was een christen, en hij zei: “Laat alle bitterheid, toorn, gramschap, geschreeuw en laster uit uw midden verdwijnen” (Ef. 4,31). De heilige Jozefmaria was een christen, en hij antwoordde op laster met een houding van “zwijgen, werken, vergeven en glimlachen”.

Hij kwam slechts op voor gerechtigheid, wanneer het onrecht dat hem werd aangedaan ook God of onschuldige derden kwetste. Hart van Jezus, zachtmoedig en nederig, maak — door de voorspraak van de heilige Jozefmaria -mijn hart gelijkvormig aan het Uwe.

Afsluiten met het gebed tot de heilige Jozefmaria Escriva

[5de dag]

Om wrok te overwinnen

De heilige Jozefmaria:

Wat enorm bekrompen is de ziel van mensen die nauwgezet hun - lijst met grieven - willen bijhouden! Met die ongelukkigen valt haast niet te leven. (De Voor nr. 738)

Vergeven. Van ganser harte vergiffenis schenken zonder een spoor van rancune! Dat is altijd een grootse en vruchtbare houding. Het was het gebaar van Christus toen Hij aan het kruis werd genageld: "Vader, vergeef het hun, want ze weten niet wat ze doen". En daar is jouw en mijn redding vandaan gekomen. (De Voor nr. 805)

God neemt geen aanstoot aan de mensen. God wordt niet moe van onze ontrouw. (Christus komt langs, nr. 64)

*Ik heb nooit iemand onheus behandeld
die me de rug toekeerde en ook niet
mensen die mijn verlangen hen te
helpen met een belediging
beantwoordden. (Vrienden van God,
nr. 59)*

Intentie:

Mijn God, ik weet dat wrok een wond is die door eigenliefde en trots opengehouden en opgerakeld wordt in het hart; het is een soort gezwel, zorgvuldig gekoesterd in de ziel door haat. Het beangstigt mij, mijn God, want ik heb het in mijzelf ontdekt, daar geworteld als een kanker.

Iemand zei ooit dat wrok de oven van de duivel is. Ze hadden gelijk. Ook ik voel dat het een vervloekt vuur is dat de liefde, het begrip en de vrede verteert die altijd de relaties van Gods kinderen zouden moeten kenmerken.

Bevrijd mij ervan, Jezus! Help mij om van deze ziekte verlost te worden door een veelvuldige biecht. Schenk mij, door de voorspraak van de heilige Jozefmaria, de hemelse kracht om te vergeven en te vergeten. Moge ik nooit wrok koesteren.

Laat mij in plaats daarvan mijn bitterheid in Uw Hart neerleggen en daar leren zeggen: “Vader, vergeef het hun!” (Lc. 23,34).

Afsluiten met het gebed tot de heilige Jozefmaria Escriva

.....

[6de dag]

Om familieruzies te overwinnen

De heilige Jozefmaria:

Het leven met anderen wordt mogelijk als ieder maar moeite doet de eigen

*fouten te verbeteren en over de fouten
van anderen heen te stappen.*
(Gesprekken met Mgr Escrivá, nr.
108)

*Dat geduld prikkelt ons vol begrip
tegenover anderen te zijn, in de
overtuiging dat zielen, net als goede
wijn, beter worden met de jaren.*
(Vrienden van God, nr. 78)

*Onze liefde moet een dagelijks
wegcijferen van onszelf zijn en tot
uitdrukking komen in duizend en één
kleine blijken van begrip, stille offers
en zwijgende overgave. (Christus
komt langs, nr. 36)*

*Gezwegen te hebben zal je nooit
berouwen: maar gesproken te hebben
heel vaak. (De Weg nr. 639)*

Intentie:

Mijn God, U weet dat ik het heel
moeilijk vind om te vergeven - in het
gezinsleven, wanneer mensen

onattent tegenover mij zijn,
gedachteloos, oneerbiedig,
ongeduldig of onbeleefd - en U weet
dat ik het nog moeilijker vind toe te
geven dat ik ook in diezelfde fouten
verval. Ik vraag U, op voorspraak
van de heilige Jozefmaria, om hulp
om mijn verkeerde eigenwaarde te
overwinnen en te beoefenen wat de
heilige Paulus ons leert: “met alle
nederigheid en zachtmoedigheid,
met geduld, elkaar in liefde te
verdragen” (Ef. 4,2).

Bevrijd mij, Heer, van het
hardnekkige idee dat alleen ik gelijk
heb; van grofheid, van ongeduld bij
kleine tekortkomingen, en van het
bekvechten over onbelangrijke
dingen. Ik vraag U om de liefde om te
kunnen zwijgen, te glimlachen, een
goed gelaat te tonen, en om
vergeving te vragen, wanneer ik
iemand te scherp heb verbeterd. En,
als het nodig is, vraag ik U om die
heldhaftige vergevingsgezindheid

waarmee U Judas Iscariot in de tuin hebt ontvangen, toen hij U verried.

Afsluiten met het gebed tot de heilige Jozefmaria Escriva

[7de dag]

Om de eerste stap te zetten

De heilige Jozefmaria:

Onze hemelse Vader vergeeft iedere belediging, zodra zijn kind zich omkeert en zich weer tot Hem richt, als het spijt heeft en vergiffenis vraagt. God is zozeer een Vader, dat Hij ons verlangen naar vergeving ziet aankomen en ons vol liefde en met open armen tegemoetkomt om ons zijn genade te schenken. (Christus komt langs, nr. 64)

De Heer heeft het initiatief genomen door naar ons toe te komen. Hij heeft ons dit voorbeeld gegeven. (Vrienden van God, nr. 228)

In het sacrament van de boete bekleden wij, jij en ik, ons met Jezus Christus en zijn verdiensten. (De Weg nr. 310)

Intentie:

O God, Vader van barmhartigheid, ik sla het Evangelie open en zie dat Jezus mij vraagt altijd de eerste stap te zetten naar verzoening — als eerste “sorry” te zeggen en vergeving aan te bieden. “Laat uw offer daar, vóór het altaar, en ga u eerst met uw broeder verzoenen” (Mat. 5,24).

Het is niet meer dan rechtvaardig dat U van mij vraagt te doen wat U zelf hebt gedaan. Want inderdaad, de heilige Paulus zegt: “Toen wij nog zondaars waren, is Christus voor ons gestorven” (Rom. 5,8). Mijn God, hoe

moeilijk vind ik het om die eerste stap te zetten wanneer ik ervan overtuigd ben dat ik gelijk heb, dat ik degene ben die onrecht is aangedaan! Het lijkt wel iets bovenmenselijks. Alleen met Uw kracht, Heer, kan ik het doen!

Heilige Jozefmaria, bid voor mij, opdat ik de vastberadenheid heb om Gods hulp te zoeken door een oprechte biecht, want het is in het sacrament van de verzoening dat ik de genade zal vinden die ik nodig heb.

Afsluiten met het gebed tot de heilige Jozefmaria Escriva

.....

[8ste dag]

Kwaad met goed beantwoorden

De heilige Jozefmaria:

*Ons hervallen in het kwaad
beantwoordt Jezus met zijn aandrang
ons te verlossen, met overvloed van
vergiffenis. (De Kruisweg, zevende
statie)*

*De mensen, hun leven en hun geluk,
zijn zoveel waard dat de Zoon van
God zich overgeeft om hen te
verlossen, te zuiveren en te verheffen.
(Christus komt langs, nr. 165)*

*De taak van een christen: het kwaad
verstikken in een overvloed aan
goeds. (De Voor nr. 864).*

*Maak er een gewoonte van al die
beklagenswaardige en haatdragende
mensen, in antwoord op hun
stenenregens, te bekogelen met
weesgegroetjes. (De Smidse nr. 650)*

Intentie:

Goede Jezus, ik erken dat, wanneer ik
mij gekwetst voel, het verlangen om
wraak te nemen in mij begint op te

borrelen — precies datgene wat U niet deed!

Hoe moeilijk is het om de verleidelijke fantasieën te bedwingen van kleine of grote wraakacties die mijn verbeelding oproept! En toch weet ik dat ik juist aan vergeving zou moeten denken.

Heer, wanneer ik mij zo voel, breng dan Uw woorden in mijn gedachten: “Heb uw vijanden lief en bid voor wie u vervolgen” (Mat. 5,44); en de woorden van de heilige Paulus: “Laat u niet overwinnen door het kwade, maar overwin het kwade door het goede” (Rom. 12,21).

Ik smeeek U, Heer, dat mijn overweging van de woorden van de heilige Jozefmaria van vandaag in mij — door zijn voorspraak — het voornemen wekt om altijd te bidden voor hen die mij kwaad doen, en om het goede voor hen te willen, “het

kwaad te verstikken in een overvloed van goed.”

Afsluiten met het gebed tot de heilige Jozefmaria Escriva

[9de dag]

Voor de hulp van Onze-Lieve-Vrouw

De heilige Jozefmaria:

Wat zal haar allerzoetst Hart (...) veel hebben moeten lijden, toen zij getuige was van die collectieve wreedheid, die verbetenheid van de beulen, die het Lijden en Sterven van Jezus bewerkstelligden. Maria echter zegt geen woord. Evenals haar Zoon bemint, zwijgt en vergeeft zij. Dat is de kracht van de Liefde. (Vrienden van God, nr. 237)

*Als wij echt kinderen van Maria zijn
begrijpen we die houding van Jezus en
ons hart zal groter worden en vol
medeleven. (Christus komt langs, nr.
146)*

*Maak er een gewoonte van je arme
hart toe te vertrouwen aan het Zoete
en Onbevleete Hart van Maria, opdat
zij het kan reinigen van zoveel
aanslag en je naar het Allerheiligst en
Barmhartig Hart van Jezus brengt.
(De Voor nr. 830)*

Intentie:

Moeder van barmhartigheid,
Troosteres van de bedroefden,
Toevlucht van de zondaars, U was
verenigd met het offer van Jezus toen
Hij Zijn Bloed aan het Kruis vergoot
om ons van onze zonden te reinigen:
ontferm U over ons, arme zondaars,
wanneer het ons niet lukt te
vergeven.

Wanneer wrok, boosheid of het verlangen naar wraak in ons branden, help ons dan aan U te denken; laat ons nooit vergeten dat wij een Moeder hebben die van ons houdt en die onze harde harten wil verzachten met de warmte van haar Onbevlekt Hart.

Omhels ons, Moeder, als kleine kinderen; kalmeer onze woede met Uw glimlach; verkrijg voor ons van Uw Zoon de gave van te kunnen vergeven, vergeten en geen wrok te koesteren; en ook de gave om lief te hebben en het goede te willen voor hen die ons niet liefhebben. Leid ons, Moeder, zoals de heilige Jozefmaria bad, diep binnen in het Heilig en Barmhartig Hart van Jezus.

Afsluiten met het gebed tot de heilige Jozefmaria Escriva

Gebed tot de heilige Jozefmaria

God, U hebt op voorspraak van de maagd Maria aan de heilige priester Jozefmaria talrijke genaden geschonken en hem uitgekozen als een trouw instrument om het Opus Dei te stichten, dat een weg is ter heiliging in het beroep en in de dagelijkse plichten van de christen. Geef dat ook ik van alle ogenblikken en omstandigheden van mijn leven gebruik maak om U lief te hebben en met vreugde en eenvoud ten dienste te staan van de Kerk, de paus en de zielen, om de wereld het licht van het geloof en van de liefde te schenken.

Verleen mij op de voorspraak van de heilige Jozefmaria de gunst die ik U vraag... (*eigen intentie*).

Amen.

Onze Vader

Wees gegroet

Eer aan de Vader

Deze noveen is samengesteld door:
Francisco Faus, pr.

Imprimatur:

+ Mgr. Benedito Beni dos Santos

hulpbisschop van São Paulo

Wie een gunst heeft ontvangen op
voorspraak van de heilige Jozefmaria
Escriva, wordt verzocht dit door te
geven aan de Prelatuur van het Opus
Dei, Jan Luijkenstraat 52, 1071 CS
Amsterdam.

Email: amsterdam.nl@opusdei.org

Voor meer informatie over de heilige
Jozefmaria Escrivá:

www.opusdei.org/nl

www.escrivaworks.nl

www.josemariaescriva.info

.....

pdf | Document automatisch
aangemaakt door [https://opusdei.org/nl/
article/noveen-voor-vergeving/](https://opusdei.org/nl/article/noveen-voor-vergeving/)
(10-3-2026)