

Week 2

Zondag in de Laudan

Ant.: Verheft de Heer die onze God is,
werpt voor zijn heilige berg u neder.

PSALM 99

De Heer is koning, de volken beven;
nu Hij troont op de cherubim, huivert de aarde.

De Heer, Hij is machtig in Sion,
verheven is Hij boven alle volken;
zij loven uw Naam, groot en geducht:
"Hij is heilig!"

Gij, koning in majesteit, kiest voor het recht,
een rechtvaardig bestel hebt gij gevestigd,
recht en rede gegrond in Jakob.

Verheft de Heer, die onze God is,
werpt voor zijn voetbank u neder:
"Hij is heilig!"

Mozes en Aäron als zijn priesters,
Samuël als één van wie zijn Naam beleden,
zij riepen tot de Heer en Hij gaf hun antwoord
door in de wolkenzuil tot hen te spreken
en zij bleven trouw aan wat Hij getuigde,
de geboden die Hij hun had gegeven.

Gij, Heer onze God, Gij hebt hun geantwoord,
Gij waart voor hen een God van vergeving,
maar wat zij misdreven hebt Gij vergolden.

Verheft de Heer die onze God is,
werpt voor zijn heilige berg u neder:
"Ja, de Heer onze God, Hij is heilig!"

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Goed is de Heer, wiens trouw van geslacht op geslacht is.

PSALM 100

Juicht voor de Heer, heel de wereld,
dient de Heer met vreugde,
treedt voor zijn Aanschijn met jubel.

Erkent het: de Heer is God,
hij schiep ons, die aan Hem behoren,
zijn volk, dat Hij weidt als schapen.

Komt zijn poorten binnen met dank,
treedt in zijn hoven met lofzang,
brengt Hem hulde, zijn Naam ten zegen,
want goed is de Heer,
wiens gunst is voor eeuwig,
wiens trouw van geslacht op geslacht is.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Van trouw en recht wil ik zingen;
mijn zorg is een eerlijke wandel;
wanneer zult Gij tot mij komen?

PSALM 101

Van trouw en recht wil ik zingen
een lied voor U, o Heer.

Mijn zorg is een eerlijke wandel;
wanneer zult Gij tot mij komen?

Ik gedraag mij naar reinheid des harten
ook binnen in mijn eigen woning.

Niets wil ik voor mijn ogen dulden
van dat wat laag heet te wezen.

Wat de ontrouw aanricht, 't vervult mij met afschuw,
dat zal geen vat op mij krijgen!

Arglistigheid, die zij mij verre,
de booswicht, ik wil hem niet kennen.
Wie heim'lijk zijn naaste belastert,
zo één zal ik dwingen te zwijgen;
wiens blik verwaten, wiens hart verwaand is,
die zal ik stellig niet verdragen.
Mijn ogen blijven gericht
op wie in dit land getrouw zijn;
die zal ik rondom mij zich neder doen zetten.
Degene die eerlijk zijn weg gaat,
die zal mij mogen dienen.
In mijn huis komt geen bedrieger te wonen,
wie leugens vertelt houdt geen stand voor mijn ogen.
Ik leg het zwijgen op, iedere morgen,
aan wie in dit land niet deugen;
zo delg ik uit de stad des Heren
allen die onrecht bedrijven.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Zondag in het Middagebed

Ant.: De glorie van God verkondigt de hemel.

PSALM 19

De glorie van God verkondigt de hemel,
het uitspansel meldt het werk van zijn handen;
de dag laat bericht aan de volgende uitgaan,
de ene nacht leert de andere kennis.
Daar klinken taal noch woorden,
hun stem is niet te horen,
maar hun samenklank gaat over gans het aardrijk,
hun roep tot de rand van de wereld.

Hij sloeg daar voor de zon een tent op;
gelijk de bruidegom komt uit zijn bruidsvertrek,
zo komt die daaruit voortgetreden,

als een held, van vreugde stralend,
als hij zijn baan gaat lopen.

Van de hemelrand af is zijn opgang,
naar het andere einde zijn omloop,
aan zijn gloed kan niets ontkomen.

Gods richtsnoer is volmaakt,
het wekt weer de ziel tot leven,
Gods getuigenis betrouwbaar,
de onwetende schenkt het wijsheid.

Gods bevelen zijn waarachtig,
zij kunnen het hart verblijden;
Gods gebod is helder,
het verlicht de ogen.

Gods woord is zuiver,
het is voor altijd bestendig;
Gods oordelen zijn waarheid,
geheel en al rechtvaardig.

Gezocht is dit alles, boven goud,
meer dan een gouden sieraad,
zoeter is het dan honing,
die vloeit uit de raten.

Dit neemt uw knecht dan ook ernstig ter harte,
in 't betrachten daarvan ligt rijke beloning.

Maar dwalingen, wie bemerkt ze?

Scheld mij ze kwijt,
al zijn ze ook mijzelf verborgen.

Bewaar uw dienaar ook voor hoogmoed,
laat die over mij niet de overhand krijgen;

dan ben ik onberispelijk
en vrij van grote zonden.

Laat welgevallig zijn wat mijn mond tot U spreekt,
wat mijn hart overweegt voor uw Aanschijn,
Heer, mijn Rots, mijn Lossen.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant: Wij willen, Heer, uw macht met psalmen bezingen.

PSALM 21

Om uw machtige daad, Heer, verheugt zich de koning,
hoe opgetogen juicht hij om uw bijstand!

Wat zijn hart begeerde hebt Gij hem geschonken,
het gebed dat hij uitsprak hield Gij niet van U.

Gij waart hem vóór met milde zegen;
een kroon van zuiver goud
gaf Gij zijn hoofd tot sieraad.

Hij vroeg U om leven,
Gij hebt het hem geschonken:
lengte van dagen, voor altijd en eeuwig.

Groot werd zijn eer door uw zegen,
daar Gij hem bekleed hebt met glorie en luister;
ja, Gij stelt hem tot zegen voor immer,
overstelt hem met vreugd voor uw Aanschijn.

Want de koning vertrouwt op de Heer,
hij komt niet ten val, want hij staat
in de gunst van Hem, de Allerhoogste.

Verhef U, Heer, in uw sterkte;
wij willen uw kracht met psalmen bezingen!

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Zondag in de Vespers

Ant.: Zo heeft God de Heer tot mijn heer gesproken:
zet u aan mijn rechterzijde.

PSALM 110

Zo heeft God de Heer tot mijn heer gesproken:
zet u aan mijn rechterzijde,

Ik maak wie u belagen
tot voetbank onder uw voeten.

De scepter van uw macht reikt u de Heer uit Sion,
temidden van uw haters zijt gij de heerser,
maar ook uw eigen volk zal u zijn toegenegen,
op de dag dat gij roept ten strijde;
dan komt voor u als dauw aan het daglicht
in heilig feestgewaad gekleed
uw keur van jonge krijgers.

Gezwoven heeft de Heer, het zal hem niet berouwen:

Gij zijt voor eeuwig priester
naar mijn uitspraak: "Melchisedek!"

Mijn heer zit u ter rechterzijde,
ten dage van zijn toorn verslaat hij vorsten;
volken zal hij richten en verwoesting zaaien,
verpletteren hun sterkte over gans het aardrijk.

Bij een beek onderweg zal hij zijn dorst gaan lessen
en daarom heft hij het hoofd op.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Groot zijn des Heren werken,
voor elk die zich daaraan wil hechten
te kennen bij ondervinding.

PSALM 111

Danken wil ik de Heer van ganser harte,
in de kring der oprechten, zijn schare.

Groot zijn des Heren werken,
voor elk die zich daaraan wil hechten
te kennen bij ondervinding.

Zijn handelen is glorie en luister,
zijn gerechtigheid houdt stand voor eeuwig.

Zijn wonderen, Hij laat ze gedenken,
de Heer, Hij is goed en genadig:

Hij geeft wie Hem vrezen hun voedsel,
zijn verbond blijft Hij eeuwig indachtig.

Hij toonde zijn volk de macht van zijn daden,
toen hij hun schonk het erfdeel der heidenen.

Het werk van zijn handen is waarheid en orde
en al zijn geboden waarachtig,

onwrikbaar voor altijd en eeuwig,
volbracht in trouw en oprechtheid.

Hij zond zijn volk verlossing,

Hij sloot zijn verbond voor eeuwig,

zijn Naam is heilig en ontzagwekkend.

Beginsel der wijsheid: ontzag voor de Heer,
verstandig zijn al die 't betrachten:

zijn lof houdt stand voor eeuwig.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,

nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Welzalig de mens die voor de Heer ontzag heeft.

PSALM 112

Welzalig de mens die voor de Heer ontzag heeft,
zijn grootste vreugde vindt in diens geboden:

zijn nakroost zal sterk zijn op aarde,
het geslacht der vromen zal gezegend worden,

zijn huis is vol rijkdom en welvaart,
zijn gerechtigheid houdt stand voor eeuwig.
 Voor de vromen gaat licht op in 't duister,
 — genadig, barmhartig, rechtvaardig. —
Goed gaat het de mens die weggeeft en uitleent,
die zijn zaken recht behartigt,
 want hij staat voor altijd onwrikbaar,
 de rechtvaardige blijft men eeuwig gedenken.
Geen kwaad gerucht heeft hij te vrezen
wiens hart is gerust, die vertrouwt op de Heer:
 zijn hart is standvastig, hij vreest niet,
 want eens zal hij op zijn vijanden neerzien.
Hij deelt uit, hij geeft aan de armen,
zijn gerechtigheid houdt stand voor eeuwig,
 zijn macht en zijn aanzien groeien gestadig,
 die kwaad wil ziet het aan met afgunst;
hij knarst op de tanden, van nijd vergaat hij!
Het streven van zondaars moet wel falen!
 Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
 nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Maandag in de Laudén

Ant.: Hij maakt dat ik neerlig in groene weiden.

PSALM 23

De Heer is mijn herder,
mij zal niets ontbreken,
Hij maakt dat ik neerlig
in groene weiden.

 Hij leidt mij naar stille wateren,
 mijn ziel verkwikt Hij.

Hij voert mij langs de rechte paden,
daar Hij zijn Naam gestand doet.
 Moest ik ook gaan door donk're ravijnen,
 ik zou nog voor geen onheil vrezen,
want Gij gaat naast mij,
uw stok en staf,
zij geven mij vertrouwen.

 Gij richt een tafel voor mij aan
 onder 't oog van mijn belagers,
 Gij zalft mijn hoofd met olie,
 vult tot de rand mijn beker.

Zo ben ik door heil en trouw omgeven,
elke dag dat ik bestaan mag,
 ik mag in 's Heren huis verblijven
 tot in lengte van dagen.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Heft hoog uw hoofden, gij aloude poorten,
laat binnentreden de Vorst der ere.

PSALM 24

Aan de Heer hoort de aarde en al wat daarop is,
de wereld en die haar bewonen,
 want Hij heeft haar zelf op de zeeën gegrondvest,
 Hij legde haar vast op de stromen.

Wie mag dan 's Heren berg bestijgen,
wie staan in zijn heilige stede?

 Die zuiver van handen en rein van hart is,
 die zijn ziel niet richt op bedrog,
 noch zweert met valsheid.

Hij ontvangt van de Heer de zegen,
gerechtigheid van God die zijn heil is.

Zó is het geslacht van wie naar Hem vragen,
die het Aanschijn zoeken van de God van Jakob.
Heft, poorten, uw hoofden hoog,
verheft u, aloude deuren,
laat ingaan de Vorst der ere!
Wie is de Vorst der ere?
't Is de Heer, de machtige sterke,
de Heer, die een held in de strijd is!
Heft, poorten, uw hoofden hoog,
verheft u, aloude deuren,
laat ingaan de Vorst der ere!
Wie is Hij, die Vorst der ere?
De Heer van de hemelse machten,
Hij is de Vorst der ere!
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Uw goedheid en uw trouw, o Heer,
staan mij steeds voor ogen,
ik houd mij op het pad van uw waarheid.

PSALM 26

Doe Gij, Heer, over mij een uitspraak:
was niet in onschuld mijn wandel?
Op de Heer heb ik vertrouwd
en daarbij nooit getwijfeld.
Doorzoek mij maar, Heer, beproef mij,
doorgrond mijn binnenste, mijn diepste gedachten:
steeds heb ik uw trouw voor ogen,
ik houd mij op het pad van uw waarheid.
Ik zit niet met bedriegers samen,
met huichelaars mijd ik elke omgang,
het gezelschap der bozen haat ik,
ik houd mij niet op met goddelozen.

Ik was mij de handen in onschuld,
zo ga ik, Heer, rond uw altaar
met in mijn mond een loflied
dat zingt van al uw wondere daden.
Werp mijn ziel niet weg met de zondaars,
noch mijn leven met hen die bloed vergieten,
— de misdaad bevlekt hun handen,
hun rechterhand is vol geschenken. —
Ik echter ga mijn weg in onschuld,
verlos mij en wees mij genadig.
Mijn voet staat vast op vlakke bodem.
In de samenkomsten, Heer,
laat mij U mogen prijzen.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Maandag in het Middaggebed

Ant.: Schraag mij, bevrijd zal ik worden.

PSALM 119, 19 (145-152)

Ik roep met heel mijn hart; geef mij antwoord,
Heer, ik zal uw wetten bewaren.

Ik roep U aan, verlos mij,
uw uitspraken zal ik betrachten.

Ik sta op en roep om hulp, nog vóór de morgen aanbreekt;
ik stel mijn hoop op uw uitspraak.

Mijn ogen, nog voordat de nachtwaken ingaan,
richten zich peinzend op dat wat Gij aanzegt.

Hoor mijn stem, naar uw genade;
Heer, maak volgens uw recht mij levend.

Al naderen ook wie op schanddaden uit zijn,
wie van uw wet zich verre houden,
Gij zijt nabij, o Heer,
en al uw geboden zijn waarheid.
Hoe lang al mocht ik uit uw uitspraken weten,
dat Gij ze voor altijd gegrond hebt!
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Zie naar mijn ellende en red mij,
want uw wet heb ik nooit vergeten.

PSALM 119, 20 (153-160)

Zie naar mijn ellende en red mij,
want uw wet heb ik nooit vergeten.
Voer Gij mijn pleit en bevrijd mij,
geef naar uw aanzegging mij weer het leven.
Ver is uw heil van de bozen,
want nooit vragen zij naar uw wetten.
Groot is uw barmhartigheid, Heer,
maak mij levend, naar hetgeen Gij verordent.
Talrijk zijn zij die mij vervolgen en kwellen,
maar ik wil van wat Gij getuigt niet wijken.
Zie ik verraders, ik word vervuld met afkeer,
daar zij wat Gij aanzegt niet achten.
Zie, hoe ik uw bevelen liefheb,
Heer, maak mij levend, volgens uw goedheid.
De som van uw woord is de waarheid,
heel het bestel van uw recht is voor eeuwig.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Laat mij gaan langs het pad van uw geboden,
want daar is mijn vreugd gelegen.

PSALM 119, 21 (161-168)

Vorsten vervolgden mij zonder reden,
maar mijn hart heeft ontzag voor uw woorden.

In uw woord heb ik mijn verblijden,
als één die een schat heeft gevonden.

Ik haat en verafschuw leugen,
maar wat Gij aanwijst bemin ik.

Zeven maal daags mag ik U loven
om wat Gij rechtvaardig verordent.

Volkomen vrede voor wie uw wet beminnen,
niets dat hen kan doen vallen!

Ik blijf, Heer, op uw bevrijding hopen
en uw geboden volbrengen.

Mijn ziel wil hetgeen Gij getuigt bewaren,
daar ik dat van harte liefheb;

ik betracht uw bevelen en wetten,
want al mijn wegen zijn vóór U.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Dinsdag in de Laudan

Ant.: Tot U, Heer, hef ik heel mijn wezen,
Gij zijt mijn God, op U mag ik bouwen.

PSALM 25

Tot U, Heer, hef ik heel mijn wezen,
Gij zijt mijn God, op U mag ik bouwen.

Maak mij dan niet te schande,

laat mijn haters over mij niet triomferen,
want nooit staan beschaamd wie U verwachten,
beschaamd wordt degen die lichtvaardig verraad pleegt.

Leer mij, Heer, uw wegen kennen,
maak mij vertrouwd met uw paden.
Leid mij in uw waarheid, wees Gij mijn meester,
want Gij zijt de God die mijn heil is,
naar wie ik dag aan dag uitzie.
Gedenk, Heer, uw gunst en uw goedheid,
die er immers van eeuwigheid waren;
gedenk niet wat ik in mijn jeugd heb misdreven
of waarin ik ooit heb gezondigd,
maar wees mij naar uw mildheid indachtig,
omwille, Heer, van uw genade.
De Heer is goed en waarachtig,
daar Hij zelfs aan zondaars de weg wijst;
Hij leidt naar zijn recht de armen,
ootmoedigen wil Hij zijn weg doen kennen.
Al 's Heren wegen zijn trouw en waarheid
voor wie zijn verbond en geboden bewaren.
Omwille van uw Naam, die "HEER" is,
wil mij mijn schuld, hoe groot ook, vergeven.
Bestaat er een mens die ontzag voor de Heer heeft
en die op het pad dat hij kiest door Hem niet geleid wordt?
Waar het goed is, daar zal hij zelf mogen toeven
en dat land krijgt ook zijn nakroost als erfdeel.
Met de Heer in 't verborgene omgaan,
dàt mogen zij die Hem vrezen,
zó is het verbond, dat Hij hun bekend maakt.
Mijn ogen zijn steeds op de Heer geslagen,
want Hij is het, die mijn voeten bevrijdt uit de valstrik.
Keer u tot mij en wees mij genadig,
want ik ben alleen en ellendig,
schep mij ruimte, waar mijn hart bedrukt is,
voer mij weg uit hetgeen mij beangstigt,
aanschouw mijn zorg en mijn kwelling
en wil al mijn zonden vergeven,

zie mijn vijanden, — ze zijn met zovelen! —
en hoe ze mij meedogenloos haten!

Bewaar mijn leven en red mij,
maak mij niet beschaamd,
want bij U kom ik schuilen.

Laat onschuld, laat deugd mij behoeden,
want op U blijft mijn hoop gevestigd.

O God, wil Israël redden
uit al zijn noden.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Op de Heer, mijn schild, op Hem bleef mijn hart vertrouwen.

PSALM 28

Heer, ik roep tot U die mijn rots zijt,
keer U niet zwijgend van mij,
want als Gij tegen mij maar steeds blijft zwijgen,
dan zou ik zeker worden als wie in de grafkuil dalen.

Hoor naar mijn stem, mijn smeken,
wanneer ik U om hulp roep
en tot uw heiligdom mijn handen ophef.

Verdelg mij niet gelijk met zondaars
of met hen die kwaad bedrijven,
die met hun naaste van vrede spreken,
doch boosheid in hun hart beramen.

De Heer zij hooggeprezen,
want Hij hoorde mijn roep om genade.

Op de Heer, die mijn sterkte, mijn schild is,
op Hem bleef mijn hart vertrouwen;
en er kwam voor mij uitkomst,
mijn hart kon juichen,
ik mocht Hem met mijn lied weer loven.

De Heer is voor zijn volk een toevlucht,
een burcht, zijn gezalfde tot redding.
 Red dan uw volk en zegen uw erfdeel,
 wees hun herder en draag hen voor immer.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Dinsdag in het Middaggebed

Ant.: Laat uw hand tot hulp mij wezen,
want wat Gij beveelt, dat heb ik verkozen.

PSALM 119, 22 (169-176)

Laat mijn hulpgeroep, Heer, voor uw Aangezicht naderen,
geef naar uw woord mij inzicht,
 laat mijn smeken uw Aanschijn bereiken,
 verlos mij, naar dat wat Gij aanzegt.
Van lofzang vloeien mijn lippen over;
Gij immers leert mij uw wetten.
 Mijn tong zal uw woord bezingen,
 want gerechtigheid zijn al uw geboden.
Laat uw hand tot hulp mij wezen,
want wat Gij beveelt, dat heb ik verkozen.
 Heer, ik verlang naar het heil dat komt van uwentwege,
 uw wet, die is mijn vreugde.
Mijn ziel moge leven, om U te loven;
laat wat Gij verordent mij bijstaan.
 Ik heb als een verloren schaap gezworven;
 zoek uw dienaar, want nooit
 heb ik uw geboden vergeten.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Ik moet al zo lang verblijven bij hen die vrede haten.
Ik ben wel voor vrede, maar spreek ik,
dan is het tot strijd, dat zij dringen.

PSALM 120

Tot de Heer riep ik, toen het mij benauwd was,
— en Hij gaf mij antwoord —
 “Heer, verlos mij van liegende lippen,
 van de tong die verraad pleegt!”
Want zal men u geven, wat zult gij meer nog krijgen,
gij tong die verraad pleegt?
 Van een krijgsman de scherpe pijlen,
 van bremhout gloeiende kolen.
Maar ach, ik moet leven in Mesech,
bij de tenten van Kedar wonen;
 ik moet al zo lang verblijven
 bij hen die vrede haten.
Ik ben wel voor vrede, maar spreek ik,
dan is het tot strijd, dat zij dringen.
 Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
 nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: De hulp zal mij van de Heer geworden,
de Maker van hemel en aarde.

PSALM 121

Ik sla mijn ogen op naar de bergen,
vanwaar mag er hulp voor mij dagen?
 Hulp zal mij van de Heer geworden,
 de Maker van hemel en aarde.
Hij gedooft niet, dat uw voet ooit struikelt,
Hij zal niet sluimeren, Hij, uw hoeder.
 Nee, Hij sluimert en slaapt niet,
 de behoeder van Israël;

de Heer, uw hoeder,
de Heer, uw schaduw ter rechterzijde.
 Bij dag zal u de zon niet deren,
 noch de maan als het nacht is.
De Heer behoedt u voor alle onheil,
uw leven wil Hij bewaren,
 de Heer wil bewaren uw gaan en komen
 van nu aan tot in alle eeuwen.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Dinsdag in de Vespers

Ant.: Ik hoop te zien het heil van de Heer in het land der levenden.

PSALM 27

Heer, mijn licht en mijn heil,
voor wie zou ik vrezen?
 Heer, die zijt mijns levens veste,
 wie jaagt mij schrik aan?
Al komen kwaadwilligen mij te na,
— zij willen mijn vlees wel eten,
mijn tegenstanders, mijn haters —,
zij struikelen zelf, zij vallen!
 Al legert een krijgsmacht zich tegen mij,
 mijn hart versaagt niet;
 ontbrandt tegen mij een oorlog,
 ik blijf zelfs dan vertrouwen.
Eén ding heb van ik van de Heer gevraagd
en dat blijft heel mijn verlangen:
wonen in het huis van de Heer
al mijn levensdagen,

de lieflijkheid Gods ervaren,
Hem in zijn tempel schouwen.
Hij zal mij in zijn hut doen schuilen
op de dag van onheil,
Hij houdt mij veilig in zijn tent verborgen
en tilt mij hoog op een steenrots:
dan hef ik hoog mijn hoofd,
rondom zie ik neer op mijn haters;
dan breng ik juichend offers in zijn tent,
zingen zal ik voor de Heer en spelen.
Luister, Heer, naar mijn stem, mijn aanroep,
wees mij genadig, geef mij antwoord!
Gij legt in mijn hart het woord: "Zoekt mijn Aanschijn".
Uw Aanschijn, Heer, wil ik zoeken;
keer dus uw Aanschijn van mij niet af,
verstoot in uw toorn uw knecht niet;
steeds waart Gij mijn helper, wijs mij niet af,
verlaat mij niet, God mijn Heiland!
Al verlaten mij vader en moeder,
de Heer neemt mij aan als de zijne.
Wil dan, Heer, uw weg mij wijzen,
leid mij langs het rechte pad,
ten spijt van mijn tegenstanders,
maak mij geen prooi van mijn haters,
want mij belagen valse getuigen
en één die geweld blaast!
O, als ik toch niet het geloof had
dat ik zal zien het heil van de Heer
in het land der levenden ...
Verwacht de Heer, wees moedig,
uw hart zij onversaagd, verwacht de Heer!
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Huldigt de Heer om zijn Naam, hoog in ere.

PSALM 29

Huldigt de Heer, gij zonen des hemels,
huldigt de Heer om zijn glorie en sterkte,
 huldigt de Heer om zijn Naam, hoog in ere,
 aanbidt de Heer in heilig feestkleed.

De stem van de Heer schalt over 't water,
de majesteit Gods doet de donder rollen,
de Heer over het wijde water.

 De stem van de Heer is krachtig,
 de stem van de Heer is vol glorie,
de stem van de Heer doet de cederen splijten,
Hij, de Heer, klieft de reuzen
in het woud van de Libanon;

 Hij doet ze als een stierkalf springen,
 de Libanon en 't gebergte van Sirjon
 als het jong van een woudos.

De stem van de Heer klieft vurige schichten,
de stem van de Heer doet de steppe beven,
de Heer schudt de woestijn van Kades,
 de stem van de Heer ontwortelt de eiken
 en scheurt hun de schors van de stammen,
 maar in zijn tempel hierboven zegt ieder: "Ere!"

Eens troonde de Heer boven de vloed,
nog stijgt Hij ten troon, de Heer:
Koning voor eeuwig!

 De Heer begiftigt zijn volk met sterkte,
 de Heer zal zijn volk met vrede zegenen.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Woensdag in de Lauden

Ant.: Gij hebt mijn leven weer hersteld
toen ik ten grave daalde.

PSALM 30

Hoog verheffen zal ik U, Heer,
want Gij hebt mij ontheven,
mijn haters mochten zich
over mij niet vrolijk maken.

Heer, mijn God, tot U
heb ik om hulp geroepen
en Gij hebt mij genezen.

Gij, Heer, hebt mij opgevoerd
uit het rijk der doden;
Gij hebt mijn leven weer hersteld
toen ik ten grave daalde.

Zingt voor de Heer een psalm,
— gij zijt zijn gunstgenoten! —
houdt zijn heilige Naam in ere,
want één ogenblik duurt zijn toorn,
een leven lang zijn welbehagen;
al zet men zich 's avonds ook neer in geweest,
toch brengt de morgen blijdschap!

Eens dacht ik, in mijn zorgeloosheid,
dat ik nooit ten val zou komen,
dat door uw genade ik stond, Heer,
wel als een berg zo stevig;
toen keerde uw Aanschijn zich af:
daar vond ik mijzelve, verslagen!

Ik riep tot U, o Heer,
ik smeekte de Heer om genade:

“Wat heeft het voor nut, dat ik heenga
en in de groeve neerdaal?

Zal ooit het stof U loven
of van uw trouw gewagen?

Hoor naar mij, Heer, heb deernis,
wees mij, o God, een helper!”

Toen hebt Gij veranderd mijn klagen in dansen,
mijn rouwkleed ging los,
wat ik aankreeg was blijdschap!

Nu zingt U mijn ziel een psalm zonder zwijgen:
Gij, Heer, zijt mijn God, U mag ik eeuwig loven.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Kom, o Heer, uw genade, Heer, zij over ons,
zoals wij U hoopvol blijven verwachten.

PSALM 33

Rechtvaardigen, juicht om de Heer,
een lofzang betaamt wie oprecht zijn.

Looft de Heer op de citer,
maakt muziek voor Hem op de harp met tien snaren,

heft voor Hem een nieuw gezang aan,
speelt kunstig uw lied, laat het schallen!

Want het woord van de Heer is waarachtig
en al wat Hij doet betrouwbaar,

recht en gerechtigheid, daarin schept Hij behagen,
vervuld is de aarde van 's Heren genade.

Door het woord van de Heer zijn de heem'len geschapen,
door zijn ademtocht heel hun leger van sterren,

het water van de zee

brengt Hij als in een kruik tezamen,
oceanen legt Hij op als in schuren.

Laat daarom heel de aarde
met ontzag voor de Heer vervuld zijn,
laat al wie de wereld bewonen Hem duchten,
want Hij sprak en daar was het,
Hij gaf een bevel en daar stond het!
De Heer doet teniet wat volken beramen,
Hij verijdelt wat hele stammen bedenken.
Wat de Heer heeft besloten houdt stand voor eeuwig,
van geslacht tot geslacht
duurt hetgeen in Hem omgaat.
Gelukkig het volk dat de Heer als God heeft,
de stam die Hij zich uitkoos als erfdeel.
De Heer, Hij ziet uit de hemel neder,
Hij slaat elk mensenkind gade;
zijn oog laat Hij gaan van daar waar Hij zetelt
over al wie de aarde bewonen.
Hij is het die aller hart heeft geschapen
en daarom doorgrondt al hun daden.
Geen vorst is er veilig door een leger, hoe krachtig;
geen krijgsman kan zich door zijn overmacht redden.
De zege komt niet van het strijdros,
hoe sterk het ook zijn mag, het brengt geen uitkomst,
maar het oog van de Heer rust op hen die Hem vrezen,
die van zijn genade verwachten
dat Hij hun ziel van de dood wil redden,
en, als er hongersnood komt,
hen in leven wil houden.
Wij blijven vertrouwend de Heer verbeiden;
Hij is ons schild, onze Helper.
Ja, ons hart mag zich in Hem verheugen;
op zijn heilige Naam is ons vertrouwen gevestigd,
Uw genade, Heer, zij over ons,
zoals wij U hoopvol verwachten.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Woensdag in het Middaggebed

Ant.: Juich en jubel, gij dochter Sion;
verheug u, gij dochter Jeruzalem, wees blijde.

PSALM 122

Hoe verblijd was ik toen mij gezegd werd:
Laat ons opgaan naar het huis des Heren!

En daar staan nu onze voeten
in uw poorten, Jeruzalem.

Jeruzalem, die als een stad gebouwd zijt
en gebracht tot hechte eenheid,
naar u is het dat de stammen opgaan,
de stammen van Hem, de Heer.

Dit is voor Israël voorschrift
dat zij loven de Naam des Heren.

Daar zijn de zetels gesteld ten gerichte,
de zetels van het huis van David.

Bidt voor Jeruzalems welzijn,
om voorspoed voor wie u beminnen:

binnen uw veste zij vrede,
rust in uw burchten.

Om mijn broeders, om hen die mij na zijn,
laat mij zeggen: "U zij vrede!"

Om het huis van de Heer die onze God is
wil ik voor u om 't goede vragen.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Gij die woont in den hoge, ontferm U onzer.

PSALM 123

Op U is het, dat ik mijn ogen gericht houd,
op U, die woont in de hemel.

Zie, gelijk de ogen der knechten
gadeslaan de hand van hun meester
en zoals de blikken der dienstmaagd
op de hand van haar vrouwe zich richten,
zó slaan wij ons oog op God, onze Heer,
tot Hij om ons zich bekommert.

Wees ons genadig, Heer, ontferm U onzer,
want wij kregen al meer dan ons deel aan verachting;
onze ziel is al meer dan verzadigd
met onnadenkende spot
van wie ons uit hoogmoed verachten.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Onze hulp in de Naam van de Heer,
de Maker van hemel en aarde.

PSALM 124

Was het niet de Heer, die ons nabij was,
— zo laat het nu Israël zeggen, —
was het niet de Heer, die ons nabij was,
toen mensen zich tegen ons keerden,
dan waren wij levend verslonden,
toen tegen ons hun toorn ontbrandde;
de wateren hadden ons zeker verzwolgen,
een kolkende stroom had ons vast bedolven,
ons had voorzeker bedolven
het overstelpende water.

Gezegend de Heer, dat Hij ons niet prijs gaf,
niet prijs gaf als prooi voor hun tanden.
Ons bestaan is tot vrijheid ontkomen
als een vogel de strik van de jagers:
de strik is gebroken
en wij, wij ontkwamen.
Onze hulp in de Naam des Heren,
de Maker van hemel en aarde.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Woensdag in de Vespers

Ant.: Doe over uw dienstknecht uw Aanschijn lichten,
wil mij door uw trouw verlossen.

PSALM 31

Bij U, o Heer, zoek ik toevlucht,
laat mij niet voor altijd beschaamd staan,
Gij, in uw gerechtigheid, geef mij uitkomst,
neig tot mij uw oor, kom mij haastig redden.
Wees mij een rots ter bescherming,
een burcht die mij beveiligt.
Ja, Gij zijt mijn rots, mijn vesting;
getrouw aan uw Naam,
wees mijn gids en leidsman.
Ja, Gij kunt mij uit het net bevrijden
dat voor mij in 't geheim was gespannen,
want Gij zijt mijn toevlucht.
In uw hand beveel ik mijn geest,
Heer, die mijn Losser wilt wezen,
Gij die een God zijt van waarheid.

Ik haat wie nietswaardige afgoden dienen,
want ik stel op de Heer mijn vertrouwen.

Over uw trouw wil ik juichen en blij zijn,
want Gij had oog voor mijn ellende,
hebt van de angst binnen in mij geweten.

Aan de vijand hebt Gij mij niet prijsgegeven,
maar maakte ruim baan voor mijn voeten.

Wees mij genadig, Heer,
het is mij bang te moede,
mijn oog is mat van droefheid
en zo ook mijn ziel en mijn lichaam.

't Is of mijn leven verkwijnt van verdriet,
mijn jaren vergaan in zuchten,
mijn kracht bezwijkt van ellende,
als was mijn gebeente vervallen.

Door al mijn kwellers word ik gehoond,
ik ben voor mijn burens een afschrik,
tot ontzetting voor hen die mij kennen;
wie mij ziet op de straat ontwijkt mij.

Vergeten ben ik, uit het hart, als een dode,
'k ben afgedankt huisraad geworden.

Ik hoor hoe men overal mompelt,
— aan alle kanten die dreiging,
dat plannen beramen tegen mij! —
ze leggen het toe op mijn leven.

Maar ik blijf, Heer, op U vertrouwen,
houd vol, dat Gij mijn God zijt,
dat mijn levenstijd is in uw hand geborgen;
red mij uit de macht van mijn haters,
van degenen die mij vervolgen.

Doe over uw dienaar uw Aanschijn lichten,
wil mij door uw trouw verlossen.

Maak mij niet te schande, Heer, als ik U aanroep,
laat schande de slechtaards treffen,
tot stilte gebracht in het rijk der doden.
Laat zwijgen de ligende lippen,
die onbeschaamd de rechtvaardige krenken,
één en al trots en verachting.
Hoe groot is, Heer, de rijkdom
die Gij hebt bestemd voor hen die U vrezen,
bereid voor wie bij U komen schuilen
ten aanschouwe van de mensenkinderen.
Hen verbergt Gij om daar waar Gij zijt te toeven,
wanneer de mensen samenscholen,
Gij houdt hen in een hut verborgen,
ver van de scheldende boze tongen.
Gezegend de Heer om zijn wondere goedheid,
mij betoond in de tijd van benauwdheid.
Al dacht ik ook in mijn verwarring:
“Ik ben uit uw ogen verbannen”,
toch hebt Gij mijn stem, mijn smeken verstaan,
toen ik U om hulp heb geroepen.
Bemint dan de Heer, al zijn gunstgenoten;
de Heer, die bewaart wie Hem trouw is,
loont ruimschoots wie zichzelf verheffen!
Weest sterk, uw hart zij moedig,
gij allen die wacht op de Heer!
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Donderdag in de Laudan

Ant.:Weest verblijd in de Heer en juicht, gij vromen,
opgetogen moogt gij wezen, gij die oprecht van hart zijt.

PSALM 32

Zalig is hij wiens overtreding vergeven,
degene wiens zonde bedekt is;
zalig de mens wie de Heer
de misdaad niet langer ten laste legt
en in wiens geest geen bedrog is verborgen.

Zolang ik bleef zwijgen
werd mijn lichaam steeds maar zwakker,
daar ik heel de dag door schreide,
ja, dag en nacht bleef uw hand op mij wegen,
terwijl mijn levenskracht afnam,
verdord als door de zomerdroogte.

Toen heb ik U mijn zonde beleden
en mijn onrecht niet langer vóór mij gehouden,
maar ik zei: "Ik ga bij de Heer mijn kwaad erkennen"
en Gij hebt de schuld van mijn zonde vergeven.

Laat daarom elk die gelooft tot U bidden
op de tijd dat Gij U laat vinden;
zelfs al komt er een stortvloed van water,
die zal hen niet bereiken.

Gij zijt het bij wie ik geborgenheid vind,
Gij wilt mij voor benauwing behoeden,
om mij heen het gejuich om mijn redding doen klinken.
"Ik zal u tot inzicht doen komen, Ik zal u onderrichten
over de weg die gij te gaan hebt;
raad zal Ik u geven en met mijn oog u volgen.

Wees daarom niet als een paard
of als een muilnier, zonder rede,

bedwongen slechts door toom en bit;
laat het zóver met ú niet komen!"

Het is voor de booswicht één en al kommer,
maar wie vertrouwt op de Heer,
die zal Hij met gunst omgeven.

Weest verblijd in de Heer en juicht, gij vromen,
opgetogen moogt gij wezen,
gij die oprecht van hart zijt.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Hij legert zich, de Engel des Heren,
rondom wie Hem vrezen en hij redt hen uit al hun noden.

PSALM 34

Loven wil ik de Heer te allen tijde,
bestendig zal in mijn mond zijn lof zijn.

In de Heer zal zich mijn ziel beroemen;
de verdrukten zullen het met vreugd vernemen.

Maakt met mij groot de Heer,
laat ons eenparig zijn Naam verheffen.

Ik zocht de Heer: Hij gaf mij antwoord,
verloste mij uit al wat mij kwelde.

Wie schouwen naar Hem, zij stralen van vreugde,
het schaamrood zal nooit hun gelaat doen kleuren.

Toen deze arme riep, heeft hem de Heer geantwoord,
Hij heeft hem verlost uit al zijn noden.

Hij legert zich, de Engel des Heren,
rondom wie Hem vrezen en redt hen.

Proeft en ziet, hoe goed de Heer is;
zalig de mens die bij Hem komt schuilen.

Vreest de Heer, gij die Hem gewijd zijt,
want niets zal ontbreken aan hen die Hem vrezen.

Eens lijden zelfs rijken gebrek en honger,
maar wie zoekt naar God, geen goed zal hem ontbreken.
Kinderen, komt naar mij horen,
dan zal ik u leren wat ontzag voor de Heer is.
Wie van de mensen hecht niet aan het leven,
wie wil er niet duurzaam zijn dagen genieten?
Weerhoud dus uw tong van wat kwaad sticht,
uw lippen van leugen te spreken,
keer u af van het kwade en doe wat goed is,
streef naar de vrede, tracht daartoe te komen.
De ogen des Heren zijn gericht op de vromen,
zijn oren geneigd tot hun smeken,
maar de Heer in zijn toorn ziet ook naar wie kwaad doen:
hùn gedachtenis vaagt Hij weg van de aarde!
Roepen vromen om hulp, dan hoort hen de Heer,
om hen te verlossen uit al hun angsten;
Hij staat wier hart is gebroken terzijde,
Hij redt wier geest is verslagen.
Hoe groot voor de vrome de rampspoed ook zijn mag,
uit al wat hem treft, redt hem de Heer,
die over elk van zijn beend'ren wil waken
dat daarvan niet één wordt gebroken.
De Heer redt wie Hem dienen het leven:
al wie vluchten tot Hem, hun wacht geen bestraffing.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Donderdag in het Middagebed

Ant.: Jeruzalem is omringd door bergen,
zó is de Heer rondom zijn volk, van nu aan voor eeuwig.

PSALM 125

Wie vertrouwt op de Heer, hij gelijkt de Sion:
die wankelt niet, maar staat voor eeuwig.

Jeruzalem is omringd door bergen,
zó is de Heer rondom zijn volk,
van nu aan voor eeuwig.

De staf van het onrecht zal toch niet altijd rusten
op het land dat de vromen bedeed is,

opdat zich niet strekken tot onrecht
eenmaal rechtvaardige handen.

Doe wèl, Heer, aan goede gezindheid,
aan hen wier hart oprecht is;

maar hen die neigen tot slinkse wegen,
de Heer delgt hen uit, met de booswichten samen.

Vrede voor Israël!

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen.

Ant.: Groots heeft God met ons gehandeld,
toen Hij Sions lot deed keren; daarom zijn wij zo vrolijk.

PSALM 126

Als de Heer Sions lot doet keren,
zal het ons zijn of wij dromen,
dan kan onze mond alleen nog maar lachen,
onze tong niets anders dan juichen.

Dan luidt het onder de volken:

“Groots heeft God met hen gehandeld!”

Ja, groots heeft God met ons gehandeld
en daarom zijn wij zo vrolijk.

Heer, keer ons lot ten goede,
zoals in het zuiden de beken.

Wie onder tranen zaaien,
zullen met vreugde maaien:

men gaat zijn gang en schreit
onder de last van het zaaigoed,
 maar men keert en zingt, keer op keer,
 wanneer men de schoven aandraagt.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Als de Heer het huis niet bouwt,
zwoegen daaraan vergeefs de bouwers;
bewaakt de Heer de stad niet, vergeefs waakt de wachter.

PSALM 127

Als de Heer het huis niet bouwt,
zwoegen daaraan vergeefs de bouwers;
 bewaakt de Heer de stad niet,
 vergeefs waakt de wachter.
Vergeefs is uw vroeg ontwaken,
voor niets legt gij u laat te ruste,
vergeefs eet gij uw zuur verdiende brood, —
Gods beminden ontvangen het slapend!
 Zie, een gave Gods zijn zonen
 en de vrucht van de schoot een Godsgeschenk,
als pijlen in de hand van de krijger,
zó zijn de zonen in de jeugd ontvangen.
 Gelukkig de man, die daarmee zijn pijlkoker vulde;
 zij maken hem niet beschaamd als zij spreken
 met de tegenpartij in de stadspoort.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Donderdag in de Vespers

Ant.: Waak op en verrijs, Heer, mijn God, maak dat ik recht vind.

PSALM 35

Berecht Gij, Heer, wie met mij willen rechten,
voer Gij de strijd tegen wie mij bestrijden.

Neem op het schild en de rusting,
sta op om mij bijstand te bieden,

hef lans en strijdbijl tegen wie mij vervolgen,
geef mij uw woord: "Ikzelf ben uw redding!"

Laat hen schande, vernedering treffen
die het hebben voorzien op mijn leven,

laat smadelijk de aftocht blazen
wie op mijn ongeluk uit zijn;

en ik zal mij in de Heer verblijden,
zijn hulp, die maakt mij dan opgetogen;

mijn lijf en ziel belijden:

"Wie is, o Heer, zoals Gij zijt,

die de zwakke verlost van wie hem te sterk is,
de arme van degeen die hem plundert?"

Nu valse getuigen tegen mij opstaan,

— ik weet van niets en men stelt mij maar vragen —,
nu het goed dat ik deed mij met kwaad wordt vergolden,
voel ik mij zo alleen en verlaten ...

Wat deed ik, toen ziekte hèn trof?

Ik ging mij in rouwgewaad kleden,

ik ging mij met vasten kastijden,

geen ogenblik liet ik 't gebed in mij wijken,
als gold het mijn vriend of mijn broeder;

als één die om zijn moeder in rouw is,
in het zwart, zo liep ik gebogen.

Maar toen ik niet meer voortkon,
wat waren zij vrolijk!
Toen kwamen zij bij elkander,
ze kwamen om mij bijeen,
vreemde lieden zelfs, die ik niet kende,
hielden niet op mij te sarren,
wanneer de schenners rondom mij
de spot met mij dreven,
bij mijn aanblik op de tanden knarsend.
Hoelang kunt Gij, Heer, dit nog aanzien?
Doe mij aan hun getier ontkomen;
het laatste van wat mij nog over is,
bescherm het tegen de leeuwen,
opdat ik U loven kan,
waar de schare voltallig bijeen is,
U prijzen, met een menigte, ongeteld, samen.
Waak op en verrijs, maak dat ik recht vind,
kom op voor mijn zaak, mijn God en Heer!
Doe mij recht naar uw waarheid,
Heer, die mijn God zijt,
opdat zij niet om mij zich vermaken,
niet bij zichzelf kunnen zeggen:
"Zo dan! Wij hebben onze zin gekregen!"
Laten te schande staan, rood van schaamte,
zij die zich over mijn onheil verheugen,
overdekt met smaad en schande,
die zich boven mij verheven achten;
maar mogen zij juichen en zich verblijden
die mij gunnen dat ik mijn recht krijg,
laat dezen telkens herhalen:
"De Heer is grootmachtig,
die behagen schept in 't behoud van zijn dienstknecht".
En mijn tong zal van uw recht gewagen,
zolang de dag duurt uw lof bezingen.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Uw goedheid, Heer, is hemelhoog,
uw trouw reikt tot de wolken.

PSALM 36

Daarbinnen in zijn hart
spreekt zonde tot de goddeloze,
— enig ontzag voor God,
dat staat hem niet voor ogen —,
zozeer vleit zij hem,
— zo wil hij althans zichzelf zien —,
dat hij zijn onrecht niet meer ontdekt
en nog minder dat kan haten.

Hetgeen hem uit de mond komt
bestaat uit onheil en leugen;
verstandig doen wat goed is,
hij heeft het maar opgegeven.

In zijn bed zelfs denkt hij kwaad uit,
— hij stelt zich nu eenmaal op een weg
die tot geen goed kan leiden;
niets wat gemeen is verwerpt hij.

Heer, uw goedheid is hemelhoog,
uw trouw reikt tot de wolken,
uw gerechtigheid is als bergen zo machtig,
als een watervloed komt uw gericht, overstelpend!

Mens en dier wilt Gij, Heer, verlossen;
hoe heerlijk, o God, is uw goedheid!
Daarom komen de kind'ren der mensen
schuilen in uwer vleugelen schaduw.

Wat uw huis aan kostelijks biedt,
daaraan mogen zij zich verkwikken;

Gij drenkt hen met de stromen
van uw heerlijke gaven,
 want bij U ontspringt de bron des levens,
 in uw licht mogen wij het licht aanschouwen.
Bestendig dan uw genade
voor hen die met U bekend zijn
en uw gerechtigheid
voor wie oprecht van hart zijn.
 Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
 nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Vrijdag in de Laudan

Ant.: De rechtvaardigen beërven de aarde
en mogen voorgoed haar bewonen.

PSALM 37

Wees nooit afgunstig op hen die verkeerd doen,
benijd niet degenen die onrecht plegen,
 want zij zullen snel als het gras verdorren,
 gelijk het groen gewas verwelken.
Vertrouw op de Heer en doe wat goed is,
dan zult gij wonen in het land
waar gij veilig moogt weiden
 en uw diepste geluk bij de Heer kunt vinden,
 die wat uw hart begeert u zal schenken.
Laat op de weg de Heer u leiden
en stel op Hem uw betrouwen
en Hij zal het zijn, die 't voor u zal volbrengen.
 Hij zal uw rechtschapenheid als het licht doen rijzen
 en uw recht als de glans van de middag.

Wees stil voor de Heer, blijf Hem verbeiden,
koester geen afgunst op wie slaagt in dit leven,
al is hij er één die op list zich toelegt.

Zie af van toorn, laat verbittering varen,
voed bij uzelf geen afgunst:
daarvan komt alleen maar ellende;
de ootmoedigen krijgen het aardrijk tot erfdeel
en overvloed van vrede om daarvan te genieten.

Al belaagt wie kwaad wil de vrome,
al knarst hij tegen hem op de tanden,
de Heer kan reeds de spot met hem drijven,
want Hij ziet zijn dag al gekomen.

Ze trekken het zwaard wel, de goddelozen,
ze houden hun boog in de aanslag
om hen die van hulp verstoken en arm zijn te treffen,
om te vermoorden wie oprecht zijn van wandel,
maar hun zwaard zal hun eigen hart doorboren,
in stukken gebroken worden hun bogen.

Eén vrome heeft meer aan weinig
dan veel goddelozen aan rijkdom,
want krachteloos wordt de arm van de slechtaards
terwijl de Heer de rechtvaardigen steun biedt.

De Heer, Hij kent de dagen der vromen
en altijd in stand blijft hun erfdeel.

Als de kwade dag komt staan zij niet te schande,
zelfs in hongersnood vinden zij voedsel,
maar waarlijk, de bozen gaan onder.

Als dat wat de velden siert,
zo lijken zij die de Heer weerstreven,
maar zij verdwijnen, als rook vergaan zij.

De goddeloze vraagt te leen,
zonder ooit terug te geven,
terwijl de rechtvaardige uit meelij wegschenkt.

Ja, wie dragen de zegen van Hem,
zij krijgen de aarde tot erfdeel,
maar wie Hij vloekt, zij worden vernietigd.
De Heer bevestigt een mens op zijn schreden
wanneer Hem diens weg kan behagen;
zo hij zou vallen, hij stort niet neder,
want de Heer heeft hem al bij de hand gegrepen.
Eens was ik jong, nu ben ik oud geworden,
maar nooit zag ik een vrome verlaten,
noch dat zijn nakroost om brood moest vragen.
Altijd was hij goedhartig, vrijgevig,
en zijn nageslacht zal zegen ontvangen.
Mijd het kwade en doe wat goed is
en uw woning zal duurzaam wezen,
want de Heer bemint wat recht is
en verlaat niet wie Hem getrouw zijn;
zij blijven voor altijd behouden,
maar verdelgd wordt de nazaat der bozen.
De rechtvaardigen beërven de aarde
en mogen voorgoed haar bewonen.
Uit de mond van de vrome klinkt wijsheid
en zijn tong leert wat recht is;
Gods weg staat hem in 't hart geschreven,
zodat zijn schreden niet wankelen.
Al beloert de slechtaard de vrome
en zoekt hij een kans hem te doden,
toch geeft hem de Heer niet in zijn macht,
Hij levert hem niet uit aan een vonnis,
wanneer hij voor het gerecht gedaagd wordt.
Blijf de Heer verbeiden,
wil aan de weg die Hij wijst u houden.
Hij zal u verheffen om het land te beërven,
de verdelging der bozen zult gij nog beleven.

Ik zag eens zo 'n booswicht, die tierend tekeer ging,
die hoog zich verhief, als een Libanonceder.
Weer ging ik langs, — hij was verdwenen;
ik zocht hem nog, — hij was niet meer te vinden.
Sla nu acht op de vrome, beschouw de oprechte:
de vredestichter, hij heeft toekomst,
terwijl de zondaars verdelgd worden, allen tezamen,
en het nakroost der bozen wordt vernietigd.
Doch het heil van de vrome komt van de Heer,
hun toevlucht is Hij in tijd van benauwdheid;
de Heer staat hen bij en biedt hun uitkomst,
Hij doet hen de bozen ontgaan en verlost hen,
want zij zoeken bij Hem hun toevlucht.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Vrijdag in het Middagebed

Ant.: Zalig elk die voor de Heer ontzag heeft.

PSALM 128

Zalig elk die voor de Heer ontzag heeft
en op diens weg wil voortgaan:
eten zult gij van het werk uwer handen,
geluk zal uw deel zijn, en welvaart!
Uw vrouw daarbinnen in uw woning,
zij is als een wijnstok die vrucht draagt;
uw zonen als loten aan een olijfboom,
zó zijn zij geschaard om uw tafel.
Zie, aldus zal zegen geworden
de mens die ontzag voor de Heer kent.

U zegene de Heer uit Sion,
zie dan hoe goed het Jeruzalem gaat,
al uw levensdagen;
aanschouw nog van uw zonen de zonen.
Vrede voor Israël!
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Hoe zwaar heeft men mij van jongs af mishandeld,
maar ze hebben mij niet overwonnen.

PSALM 129

Hoe zwaar heeft men mij van jongs af mishandeld,
— laat het nu Israël zeggen, —
hoe zwaar heeft men mij van jongs af mishandeld,
maar ze hebben mij niet overwonnen!
Ploegers hebben geploegd op mijn rug,
hun voren lang getrokken,
maar de Heer, de Gerechte, sneed door
het tuig in de handen der bozen.
Straks zullen vol schaamte de aftocht blazen
al die haters van Sion;
ze zullen zijn als het gras op de daken,
dat verdort nog vóór men het uittrekt.
De maaier kan daarmee zijn hand niet vullen,
noch zijn arm wie de schoven komt binden
en geen die voorbijgaat zal zeggen:
“De zegen des Heren zij met u,
wij zegenen u met de Naam des Heren!”
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Laat Israël op de Here hopen.

PSALM 131

Heer, mijn hart is niet hoogmoedig,
noch kijken trots mijn ogen,
 ik houd mij niet op met grootse dingen,
 noch met wat voor mij te hoog is gegrepen.
Nee, ik voegde tot rust en stilte mijn ziel,
als een kind op de schoot van zijn moeder,
als dat kind is mijn ziel, zo tevreden.
 Laat Israël op de Here hopen,
 van nu aan tot in alle eeuwen.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Vrijdag in de Vespers

Ant.: Wil mij, Heer, niet verlaten,
mijn God, blijf niet verre van mij.

PSALM 38

Heer, tuchtig mij niet in uw gramschap,
wil in uw toorn mij niet treffen,
 want reeds zijn in mij uw pijlen gedrongen,
 daalde uw hand op mij neder.
Niets is meer aan mij gezond door uw gramschap,
niets aan mijn beend'ren meer heel door mijn zonde,
 mijn schuld is mij boven het hoofd gestegen,
 als een drukkende last, mij te zwaar om te dragen.
Mijn wonden rieken en zweren,
het komt door mijn eigen verdwazing ...

Gekromd ben ik, ja, diep gebogen,
in het zwart ga ik om zolang de dag duurt.
Mijn lendenen immers zijn vol ontsteking,
niets is meer gezond aan mijn lichaam,
uitgeput ben ik, volkomen gebroken,
ik schreeuw het uit, daar mijn hart maar hamert.
Heer, al mijn verlangen, het ligt voor U open,
mijn kreunen blijft U niet verborgen.
Mijn hart klopt heftig, mijn kracht ontvalt mij,
het licht in mijn ogen gaat uit, ja, dàt zelfs.
Mijn beminden en vrienden ontlopen mijn onheil,
zelfs mijn verwanten houden zich verre.
Wie mij naar het leven staan, spannen mij strikken,
wie mijn ongeluk wensen, bespreken mijn val,
heel de dag door op arglist zinnend.
Maar ik ben als een dove, ik wil niet horen,
als één die niet spreken kan, die zijn mond niet opent,
ja, ik houd mij als één die het gehoor moet missen,
die geen verweer in zijn mond heeft.
Ik blijf, Heer, op U hopen,
van U moet immers het antwoord komen,
van U, Heer, die mijn God zijt!
Ik denk: "Als zij zich maar om mij niet vrolijk maken,
tegen mij zich niet verheffen als mijn voet eens struikelt",
want aldoor dreig ik ten val te komen,
mijn lijden staat mij voortdurend voor ogen.
Ja, ik beken mijn onrecht,
bekommerd als ik ben om mijn zonde.
Zij die mij naar 't leven staan echter zijn machtig,
talloos zijn zij die mij onverdiend haten,
zij die mij kwaad voor goed vergelden,
die tegen mij zijn, daar ik nastreef wat goed is.
Wil mij, Heer, niet verlaten,
mijn God, blijf niet verre van mij,

maar haast U toch mij te helpen,
Heer, Gij zijt mijn redding!
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.
Ant.: Heer, neem van mij weg al uw plagen.

PSALM 39

Ik dacht: "Ik moet op mijn wegen letten,
dat ik met mijn tong niet zondig;
laat ik mijn mond met een breidel betomen,
zolang ik wie kwaad wil nog vóór mij zien moet".
Dus hield ik mij stil, met stomheid geslagen,
ik bleef maar zwijgen, al kon ik geen geluk meer vinden
en werd mijn smart aldoor erger,
al brandde het hart mij van binnen.
Steeds als ik nadacht, laaide een vuur op,
tot mijn tong niet langer kon zwijgen:
"Laat mij, Heer, mijn einde kennen
en wat de maat mag zijn van mijn dagen,
geef mij in mijn kortstondigheid inzicht.
Zie, een handbreed, niet meer,
zo maakte Gij mijn dagen,
de duur van mijn leven is niets in uw ogen;
ja, hoe vast ieder mens ook staan mag,
hij is toch alleen maar een ademtocht.
De mens gaat heen als een schaduw,
om louter lucht maken ze leven,
men stapelt maar op en weet niet
wie degeen is die 't eenmaal verzamelt.
En nu, wat heb ik, Heer, te verwachten?
Mijn hoop is op U gevestigd.
Red mij uit al wat ik verkeerd deed,
bespaar mij de spot van de dwazen.

Ik houd mij stil, doe mijn mond niet open,
want Gij zijt degeen die het zover liet komen!

Neem van mij weg de plaag die van U komt,
ik bezwijk als uw hand zo voort slaat.

Als Gij iemand tuchtigt met straf voor zijn zonde,
dan tast Gij zijn schoonheid aan, als motten een kleed;
elk mens immers is niet meer dan een schaduw.

Hoor mijn gebed, Heer,
neem mijn schreien ter ore,
blijf bij mijn tranen niet zwijgen,
want ik ben bij U maar een vreemdeling,
een gast, gelijk al mijn vaders waren.

Wend uw blik van mij af,
dat ik weer vreugd mag vinden
voordat ik heenga en niet meer zijn zal.”

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Zaterdag in de Laudan

Ant.: Keer U tot mij en wees mij, o Heer, genadig.

PSALM 119, 4 (25-32)

Mijn ziel ligt in het stof verzonken,
maak naar uw woord mij weer levend.

Ik heb van mijn wegen verteld
en van U kwam mij antwoord;
leer mij uw wetten kennen,
doe mij de weg van wat Gij opdraagt inzien,
dan kan ik uw wondere daden bepeinen.

Mijn ziel stort droeve tranen,
richt mij weer op, naar uw woord, mij gegeven.

De weg van de leugen, laat die van mij wijken,
maar schenk mij de weldaad van dat wat Gij aanwijst.

Ik kies voor de weg der waarheid
en houd uw bestel voor ogen;
verzonken ben ik in wat Gij verordent,
zet mij, o Heer, niet te schande.

Met geestdrift ga ik voort op de weg van uw geboden,
want Gij verruimt mij het inzicht.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Laat mij gaan langs het pad van uw geboden.

PSALM 119, 5 (33-40)

Leer mij, Heer, de weg van uw wetten
en ik zal mij daaraan ten einde toe houden;
geef mij inzicht en ik bewaar wat Gij aanwijst,
dat zal ik met heel mijn hart betrachten.

Laat mij gaan langs het pad van uw geboden,
want daar is mijn vreugd gelegen.

Wil mijn hart tot uw uitspraken neigen
en niet tot het zoeken van eigen voordeel.
Wend mijn ogen af van dingen zonder waarde,
maak mij op uw wegen weer levend.

Doe uw dienaar gestand wat Gij aanzegt,
waardoor men voor U ontzag krijgt.
Wend de smaad van mij af, waarvoor ik bevreesd ben,
want goed is hetgeen Gij verordent.

Zie, naar uw bevelen verlang ik,
wek door uw gerechtigheid mij tot leven.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Vreugde vind ik bij uw geboden, deze zijn het die ik liefheb.

PSALM 119, 6 (41-48)

Laat uw genade, Heer, over mij komen,
uw verlossing, zoals Gij aanzegt;
dan heb ik voor wie mij hoont een weerwoord,
want ik stel op uw woord mijn vertrouwen.

Laat niet het woord der waarheid
in mijn mond tot zwijgen komen,
want ik blijf uw bestel verwachten,
en wat Gij wijst, dat blijf ik bewaren
voor altijd en eeuwig.

Op ruime baan zal dan mijn wandel wezen,
want ik streef te doen zoals Gij opdraagt.
Van uw getuigenissen zal ik spreken
zelfs voor vorsten, — zonder reden tot schaamte.

Vreugde vind ik bij uw geboden,
deze zijn het die ik liefheb;
daarom strek ik naar uw geboden mijn handen
en overpeins uw wetten.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Zaterdag in het Middaggebed

Ant.: Ik zal Davids macht verheffen,
voor mijn gezalfde zal Ik een licht bereiden;
zo luidt mijn woord.

PSALM 132

Gedenk, o Heer, aan David
en aan al zijn zorgen,
hoe hij de Heer had gezworen,
een gelofte aan Jakobs machtige Helper:
“Ik wil in mijn tent geen verblijf gaan nemen

of mij op mijn bed te ruste leggen,
ik zal aan mijn ogen de slaap niet gunnen
of zelfs mijn ogen luiken,
tot ik voor de Heer een plaats vind,
een woonstee voor Jakobs machtige Bijstand!"
Zie, wij hoorden van de ark in Efrata
en troffen haar aan in de velden van Jaär:
"Laat ons zijn verblijf betreden,
bij zijn voetbank ons ter aarde werpen!"
"Sta op, o Heer, om te gaan naar uw rustplaats,
Gij en de ark uwer sterkte!"
In gerechtigheid mogen uw priesters zich hullen
en uw getrouwen juichen;
ter wille van David, uw dienstknecht,
wijs hem niet af, uw gezalfde!
De Heer heeft aan David gezworen
een bestendige eed, Hij zal daar niet van wijken:
"Ik zet voor u ten troon uw nakroost;
als uw zonen mijn verbond bewaren,
mijn getuigenis, dat Ik hun zal leren,
dan zullen ook voor altijd uw zonen deze, uw zetel bezetten."
De Heer immers heeft de Sion verkoren,
Hij heeft haar verlangd als woning:
"Hier is mijn rustplaats voor eeuwig,
hier wil Ik wonen, zoals Ik steeds begeerd heb.
Mild zal Ik haar voedsel zegenen,
haar armen met brood verzadigen,
haar priesters met heil bekleden,
dan juichen van vreugde haar vromen.
Daar zal Ik Davids macht verheffen,
voor mijn gezalfde een licht bereiden,
zijn vijanden zal Ik in schande hullen,
maar hem zal stralend zijn wijding kronen!"
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Zie, hoe goed, hoe lieflijk,
als broeders in eendracht zijn aangezeten.

PSALM 133

Zie, hoe goed, hoe lieflijk,
als broeders in eendracht zijn aangezeten:
als heerlijke olie op het hoofd,
die neervloeit op de baard, de baard van Aäron,
die daalt tot de zoom van zijn klederen;
het is als de dauw van Hermon
die neerdaalt op de bergen van Sion.
Want daar gebiedt de Heer de zegen:
leven in eeuwigheid.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Heft naar het heiligdom opwaarts uw handen
en zegent Hem, de Heer!

PSALM 134

Nu dan, zegent de Heer, alle gij 's Heren knechten,
die in de donkere nacht staat in het huis des Heren:
heft naar het heiligdom opwaarts uw handen
en zegent Hem, de Heer!
"Hij zegene u, de Heer, vanuit Sion,
Hij, de Maker van hemel en aarde!"
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 2

Zaterdag in de Vespers

Ant.: Laat mijn bidden, wierook gelijk,
tot voor uw Aanschijn komen,
het heffen van mijn handen zij een avondoffer.

PSALM 141

Heer, ik roep tot U, kom mij haastig helpen,
geef aandacht aan mijn roep, die tot U gericht is.

Laat mijn bidden, wierook gelijk,
tot voor uw Aanschijn komen,
het heffen van mijn handen zij een avondoffer.

Heer, stel aan mijn mond een wachter,
bewaak de deur van mijn lippen;
neig mij het hart niet naar kwade zaken,
tot het doen van slechte daden.

Wat lieden aangaat die onrecht plegen,
laat mij niet van hun onthaal genieten!
Mij mag slaan een gerechte,
kastijden een vrome,
maar op mijn hoofd komt geen olie van slechtaards!

Doch mijn gebed blijft stijgen,
hoe verkeerd hun handel ook zijn mag;
slaat men langs de rotsen
wie hun pleit voert te pletter,
woorden, hun ten gunste
zal men van mij slechts horen.

Zoals men vanéénrijt de grond bij het ploegen,
zó ligt straks ons gebeente verstrooid
waar de mond is van 't rijk van de doden.

Maar op U, Heer God, zijn mijn ogen,
bij U kom ik schuilen,
pleng mijn bestaan niet!

Bewaar mij voor de strik die mij wordt gespannen,
voor het net van wie onrecht bedrijven;
laat de slechtaards maar vallen in hun eigen kuilen,
allen bijeen, — maar laat mij ontkomen!

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Mijn stem hef ik op tot de Heer,
mijn stem om genade te vragen.

PSALM 142

Mijn stem hef ik op tot de Heer,
mijn stem om genade te vragen;
 mijn klacht stort ik uit voor zijn Aanschijn,
 ik maak Hem vertrouwd met mijn zorgen.
Ik voel mij de moed ontzinken,
ofschoon toch mijn pad U bekend is.
 Op de weg waarlangs ik gaan moet
 wordt mij heim'lijk een valstrik gespannen.
Ik zoek naar hulp en zie om mij heen:
Geen mens die zich iets van mij aantrekt;
er is nergens meer toevlucht voor mij,
niet één die zich om mij bekommert!
 Tot U blijf ik roepen, o Heer,
 ik blijf U noemen: "Mijn toevlucht,
 mijn vaste grond in dit leven op aarde."
Sla Gij dan acht op mijn smeken,
want ik ben al te diep gezonken;
 verlos mij van mijn vervolgers,
 want zij worden mij te machtig.
Bevrijd mij uit het gevang,
opdat ik weer uw Naam mag loven;
de rechtvaardigen staan in een kring om mij heen
wanneer Gij mij weer uw gunst toont.
 Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
 nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Ik blijf de Heer verbeiden meer dan wachters de morgen.

PSALM 130

Uit de diepten heb ik, o Heer, tot U geroepen;
Heer, wil naar mijn vragen luisteren,
 mochten verstaan uw oren
 hoe ik smEEK om erbarmen.
Slaat Gij, Heer, de zonden gade,
wie zal nog bestaan, o Heer?

Doch er is bij U genade,
want zó wilt Gij gevreesd zijn.
Ik wacht de Heer, verwacht Hem,
op zijn woord is mijn hoop gevestigd;
ik blijf de Heer verbeiden
meer dan wachters de morgen.
Zij wachten de morgen:
Israël hoopt op de Heer,
want er is bij de Heer ontferming,
overvloedig is bij Hem verlossing.
Hij is degeen die Israël vrijmaakt
van al wat het heeft misdreven.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

PSALM 117

Looft de Heer, heel de wereld,
verheft Hem, gij volkeren, alle!
De trouw van de Heer duurt eeuwig!
Want machtig is ons zijn ontferming,
de trouw van de Heer duurt eeuwig.
De trouw van de Heer duurt eeuwig!
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.
De trouw van de Heer duurt eeuwig!