

Week 4

Zondag in de Laudén

Ant.: Mijn geest is zeer bedrukt, beangst ben ik van binnen,
mijn ziel is bedroefd ten dode.

PSALM 143

Luister, Heer, naar mijn bidden,
neem mijn smeken ter ore,

geef, naar uw trouw, mij antwoord,
om uwer gerechtigheid wille.

Ga niet in 't gericht met uw dienstknecht;
niet één die leeft is toch voor U rechtvaardig!

Zie, naar het leven staat mij de vijand,
wat ik ben vertreedt hij ter aarde,

hij laat mij in duisternis wonen
als bij hen die al lang zijn gestorven.

Zo is het mij somber te moede,
diep in mij is mijn hart vertwijfeld.

Denk ik terug aan vroeger dagen,
overweeg ik al uw daden,
ga ik na wat uw handen volbrachten,

dan strek ik tot U de mijne;
mijn ziel smacht naar U, als dorre bodem.

Antwoord mij spoedig, Heer, — mijn kracht gaat bezwijken! —
keer uw Aanschijn van mij niet af,
of ik word als wie ten grave dalen.

Doe in de morgen van uw goedheid mij horen,
— op U is mijn vertrouwen gevestigd;

wijs mij de weg die ik gaan moet,
— naar U gaat mijn zielsverlangen.

Laat mij aan mijn vijanden, Heer, ontkomen,
immers, bij U zoek ik toevlucht,

leer mij uw wil te doen, Gij die mijn God zijt,
laat uw goede Geest mij leiden
door gebaande streken.

Om uw Naam gestand te doen, Heer, laat mij leven!

Wil, in uw gerechtigheid, uit de nood mij redden!

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

Ant.: Van dag tot dag, Heer, zal ik uw Naam verhogen.

PSALM 145

Hoog verheffen wil ik U, mijn God, — Gij zijt koning!

Zegenen wil ik uw Naam, altijd en eeuwig,

van dag tot dag U zegenen,

uw Naam verhogen, altijd en eeuwig.

Groot is de Heer en hoog te loven,

nimmer is te doorgronden zijn grootheid.

Als geslacht na geslacht uw werken zal prijzen,

vermelden uw machtige daden,

uw majesteit, heerlijk in luister,

laat ook mij van uw wond'ren gewagen;

als men spreekt van uw macht,

hoe vreeswekkend Gij handelt,

zal ook ik van uw grootheid verhalen.

Verbreid wordt de faam van al uw mildheid,

uw gerechtigheid wordt juichend bezongen:

goedertieren de Heer en barmhartig,

lankmoedig en groot in genade.

De Heer is voor allen vol liefde,

heel zijn schepping omsluit zijn erbarmen.

Al uw werken, Heer, mogen U loven:

mogen uw getrouwen U zegenen

om de glorie van uw rijk te melden

en van uw macht te getuigen,

om de mensenkinderen uw macht te leren,
van uw koningschap de stralende luister.
Uw rijk is een rijk voor alle eeuwen,
uw heerschappij is voor alle geslachten.
Getrouw is de Heer in al zijn woorden.
in al wat Hij doet genadig.
De Heer schraagt elk wie zou vallen,
Hij richt ieder op die gebukt gaat.
Aller ogen zijn op U geslagen:
Gij geeft hun spijs te rechter tijde;
Gij opent uw hand en verzadigt
al wat leeft met welbehagen.
De Heer is rechtvaardig in al zijn wegen,
goedertieren in al zijn werken.
De Heer is nabij voor elk die Hem aanroept,
voor elk die oprecht Hem aanroept.
't Verlangen van hen die Hem vrezen vervult Hij,
Hij hoort naar hun klacht en bevrijdt hen.
Eenieder bewaart de Heer die Hem liefheeft,
maar de booswichten richt Hij allen te gronde.
Mijn mond zegt úit de lof des Heren;
laat alles wat leeft zijn heilige Naam
zegenen, altijd en eeuwig!
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 4

Zondag in het Middaggebed

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 Losser.

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 4

Zondag in de Vespers

Ant.: De kelk van het heil zal ik heffen,
een dankoffer zal ik U brengen,
aanroepen de Naam des Heren.

PSALM 116

Hem bemin ik die luistert, de Heer!
Hij hoort naar mijn stem, mijn smeken.
Hij wilde zijn oor tot mij neigen
ten tijde dat ik Hem aanriep;
de dood had mij al in zijn banden omstrengeld,
doodsangsten grepen mij aan,
ik was in de greep van smart en ellende,
maar steeds riep ik áán de Naam des Heren:
Ach Heer, wil mijn leven behouden!
Genadig de Heer en rechtvaardig,
onze God, Hij is vol erbarmen;
eenvoudigen wil Hij, de Heer, behoeden,
hoe zwak ik ook was, Hij bracht mij redding.
Nu moogt gij, mijn ziel, tot uw vrede weer komen,
want de Heer, Hij bewees u een weldaad!
Ja, mijn leven hebt gij aan de dood onttrokken,
Gij wist van mijn ogen de tranen,
mijn voet hoef ik zelfs niet te stoten;

ik richt nu mijn schreden naar het Aanschijn des Heren,
hier in dit leven op aarde.

Ik bleef geloven, zelfs toen ik meende
dat ik al te zeer was vernederd,

toen ik dacht in mijn verwarring:
doortrapt is heel het mensdom!

Hoe kan ik de Heer ooit vergelden
al zijn weldaden, mij bewezen?

De kelk van het heil zal ik heffen,
aanroepen de Naam des Heren;

ik zal de Heer mijn geloften volbrengen
en heel zijn volk mag erbij zijn!

Kostbaar is in de ogen des Heren
het sterven van zijn gunstgenoten.

O Heer, ik ben uw dienstknecht,
uw knecht ben ik, de zoon van uw dienstmaagd.

Mijn banden hebt gij losgemaakt,
ik zal U een dankoffer brengen,
aanroepen zal ik de Naam des Heren;

ik zal de Heer mijn geloften volbrengen
en heel zijn volk mag erbij zijn

in de voorhoven van het huis des Heren,
midden in u, Jeruzalem.

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

Ant.: Machtig is ons zijn ontferming,
de trouw van de Heer duurt eeuwig!

PSALM 117

Looft de Heer, heel de wereld,
verheft Hem, gij volkeren, alle!

Want machtig is ons zijn ontferming,
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.

Week 4

Maandag in de Laudén

Ant.: U komt een lofzang toe, o God, in Sion.

PSALM 65

U komt een lofzang toe, o God, in Sion,
U kwijte men de gelofte in Jeruzalem;
 Gij die verhoort het bidden,
 voor U moet al wat leeft verschijnen.
Had ons ooit in zijn macht het verkeerde, —
hetgeen wij misdeden verzoent Gij.
 Zalig degeen die Gij kiest, die Gij toelaat
 om in uw hoven te wonen;
wij worden met de weldaad van uw huis verzadigd,
de heilige plaats van uw tempel.
 Doordat naar recht vreeswekkend Gij handelt
 geeft Gij ons antwoord, God die ons heil zijt;
't vertrouwen zijt Gij van de einden der aarde
en van de zee in de verste streken,
 Gij die de bergen door uw kracht hebt bevestigd,
 Gij die omgord zijt met sterkte,
die bedaring brengt in het bruisen der zeeën,
het bulderen der golven, het getier van de volken.
 De verste bewoners der aarde,
 zij hebben ontzag voor uw tekenen;
 waar de ochtend gloort, waar de avond daalt,
 alle streken doet Gij van U juichen.
Bezoekt Gij het land, dan baadt het in weelde,
Gij brengt het rijkdom, want vol is de beek van Gods regen.

Zo doet Gij kiemen het koren,
want zo bereidt Gij de aarde.
De ploegsneden drenkt Gij, Gij effent de voren,
doorweekt de grond met stromende regen,
Gij zegent de groei,
kroont het jaar met uw goedheid,
overvloed laat Gij na als uw sporen.
Blij getooid zijn de dreven der steppe,
de heuvels, zij dragen hun feestkleed,
de weiden zijn overdekt met kudden,
de dalen zijn gesierd met koren,
zij jubelen tot elkaar, ja, zij zingen!
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Heel het aardrijk moet U aanbidden,
een psalm voor U zingen;
laat het voor U zingen, uw Naam ter ere.

PSALM 66

Juicht Gode toe, gij ganse aarde,
bezingt de heerlijkheid van zijn Naam,
wijdte aan zijn glorie een loflied.
Zegt tot God: "Hoe geducht zijn uw daden;
om uw almacht moeten uw haters
U nederig hulde bewijzen.
Laat heel het aardrijk U aanbidden,
een psalm voor U zingen,
zingen uw Naam ter ere."
Komt en aanschouwt wat God volvoerde;
ontzaglijk is Hij in zijn doen aan de mensen:
de zee heeft Hij droog doen vallen,
zij trokken te voet de stroom door.

Daar mochten wij ons in Hem verheugen
die heerst door zijn sterkte voor eeuwig,
die zijn ogen op de volken gericht houdt;
laat geen rebel zich verheffen!

Zegent dus onze God, gij volken,
laat luide zijn lof weerschallen;
Hij is het die het leven ons weergaf,
die niet duldde, dat onze voet zou wankelen.

Ja, Gij, God, hebt ons wèl op de proef gesteld,
ons gezuiverd, zoals men zilver zuivert,
Gij hebt ons in het net gedreven,
een knellende band ons gelegd om de lendenen,
Gij liet mensen rijden over ons hoofd,
wij moesten door vuur en door water,
maar Gij leidde ons uit naar de vrijheid.

Met brandoffers zal ik uw huis betreden,
ik ga U mijn geloften betalen,
waartoe zich mijn lippen ontsloten,
die mijn mond eens uitsprak
toen ik in nood verkeerde.

Mestvee ten brandoffer zal ik U brengen,
de offergeur van rammen doen opgaan,
stieren bied ik aan, en bokken.

Komt, hoort toe, gij allen die God vreest,
vertellen wil ik wat Hij mij gedaan heeft.
Mijn mond had Hem nauwelijks aangeroepen
of daar lag mij op de tong al een loflied.

Had ik in mijn hart het kwade gekoesterd,
nooit had mij de Heer willen horen,
maar zeker, God heeft geluisterd,
Hij gaf gehoor aan mijn luide bede.

Gezegend zij God, die mijn bidden niet afwees
en zijn genade mij nooit heeft onthouden.

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

Week 4

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 schanddadens 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 4

Maandag in de Vespers

Ant.: Hoe heerlijk is 't wat Gij aanzegt te proeven,
voor mijn mond is het zoeter dan honing.

PSALM 119, 13 (97-104)

Hoe is mij wat Gij aanwijst dierbaar,
ik blijf het de ganse dag bepeinen;
uw gebod maakt mij wijzer dan wie mij weerstreven,
want het staat steeds aan mijn zijde.
Verstandiger ben ik dan al mijn leraars,
want uw uitspraken zijn het, waarover ik nadenk.
Inzicht heb ik, meer dan de ouden,
want ik betracht uw bevelen.
Op geen pad dat niet deugt wil ik mijn voeten zetten,
om maar uw woord te bewaren,
van uw bestel wil ik niet wijken,
want Gijzelf onderwijst mij.
Hoe heerlijk is 't wat Gij aanzegt te proeven,
voor mijn mond is het zoeter dan honing.
Uit uw beschikkingen heb ik inzicht verworven,
'k heb daarom van ieder leugenpad afschuw.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Uw woord is een lamp voor mijn voeten,
het is een licht waar mijn pad voert.

PSALM 119, 14 (105-112)

Uw woord is een lamp voor mijn voeten,
het is een licht waar mijn pad voert.

Ik zwoer, — en ik zal het gestand doen, —
uw rechtvaardig bestel te betrachten.

Ik ben al ten diepste gebogen,
schenk, Heer, naar uw woord mij het leven.

U moge behagen, Heer,
wat mijn mond U gaarne offert
en leer mij hetgeen Gij verordent.

Los in de hand ligt mij steeds het leven,
maar nooit vergeet ik dat wat Gij aanwijst.

Leggen mij ook de bozen een valstrik,
ik dwaal niet af van uw bevelen.

Uw uitspraken heb ik voor altijd ten erfdeel ontvangen,
ja, zij zijn van mijn hart de verrukking.

Ik zet mijn hart tot het doen van uw wetten,
voor altijd, tot aan het einde.

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

Ant.: Wil mij, o Heer, niet om mijn verwachting beschamen.

PSALM 119, 15 (113-120)

Van wie dubbelhartig zijn,
ik heb van zulken een afkeer,
maar wat Gij wijst, dat bemin ik.

Mijn schuilplaats, mijn schild, Gij zijt het;
mijn hoop is op uw uitspraak gevestigd.

Gaat van mij heen, gij die kwaad doet,
dat ik mag bewaren wat mijn God heeft geboden.

Ondersteun naar uw aanzegging mij, — ik mag leven! —
en wil mij niet om mijn verwachting beschamen.

Schraag mij, bevrijd zal ik worden;
dan staan mij uw wetten bestendig voor ogen.
 Wie uw wetten verlaten, Gij verwerpt ze allen,
 want hun bedrog is nietswaardig,
als afval werpt Gij hen weg,
al die slechtaards op aarde;
daarom zijn mij uw uitspraken dierbaar.
 Van schrik voor U siddert mijn lichaam,
 in heilig ontzag voor hetgeen Gij verordent.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 4

Dinsdag in de Laudan

Ant.: God staat op, daar stuiven uiteen wie tegen Hem zich keerden.

PSALM 68

God staat op, daar stuiven uiteen
wie tegen Hem zich keerden,
zij vluchten voor zijn Aanshijn, die Hem haten.
 Als rook die verwaait op de wind,
 als was voor het vuur versmeltend,
 zo vergaan voor Gods Aanshijn de bozen;
de rechtvaardigen echter, die mogen blij zijn;
voor Gods Aanshijn mogen zij juichen
en jubelen, opgetogen!
 Zingt Gode toe, wilt zijn Naam bezingen;
 ruim baan voor Hem die rijdt op de wolken!
Zijn Naam luidt niet anders dan "HERE",
voor wiens Aanshijn het juichen moet opgaan.
 die de vader der wezen is, der weduwen voorspraak,
 Hij, God, in zijn heilige woning.

God doet wie eenzaam zijn in een huisgezin wonen,
Hij brengt gevangenen tot vrijheid en voorspoed,
 maar wie zich blijft verzetten
 moet in een dor land blijven wonen.

Toen Gij, God, uw volk vooruit ging,
toen Gij door de wildernis optrok,
 doorvoer de aarde een beving,
 een stortvloed viel neer van de hemel,
voor het Aanschijn van de God van de Sinaï, ginder,
voor het Aanschijn Gods, de God van Israël.
 Gij zond neer, God, een regen van milde gaven,
 uw afgemat erfdeel versterkend;
in dat land zette uw kudde zich neder,
dat Gij, God, in uw goedheid
voor degen die verdrukt was bereid had.

 De Heer heeft toen zijn bevel gegeven,
 groot was de schare der vrouwen
 die de goede tijding brachten:

“De vorsten met hun legers,
zij vluchten, zij vluchten!”
en zij die thuis moest blijven
mocht nu de buit verdelen.

 Mocht gij maar vreedzaam tussen de schaapskooien rusten;
 zijn de vleugels van duiven niet bekleed met zilver,
 niet hun wieken met gouden weerschijn?

Toen de Almachtige daar vorsten uiteendreef,
toen viel er sneeuw op de Salmon.

 Gij machtig gebergte,
 bergrug van Basan,
 gebergte met toppen zo talrijk,
 gij bergrug van Basan,
gebergte met toppen zo talrijk,
wat staart gij vol afgunst
naar de berg die God zich als woning verlangde?

Ja, waarlijk, de Heer zal voor eeuwig daar wonen!
 Strijdwagens heeft God, twee maal tienduizend,
 duizenden duizendtallen;
 van de Sinaï trok de Heer naar zijn heiligdom.

Gij zijt in de hoogte gevaren,
 Gij hebt gevangenen meegevoerd,
 van de mensen hebt Gij schatting gevorderd,
 ook van hen die zich eerst verzetten,
 om daar, Heer God, woning te maken.

Dag aan dag zij de Heer gezegend,
 Hij die ons draagt, die God is onze bevrijding,
 die God, ons een God van verlossing;
 bij God de Heer is uit de dood zelfs uitkomst.

Nu is men getuige, God, van uw plechtige intocht,
 nu voortgaat naar 't heiligdom de feestelijke stoet
 van God, die mijn koning mag heten.

 Zangers vooraan, muzikanten daarachter,
 meisjes in 't midden, die slaan op de handtrom:

"Zegent God in koren,
 Gij die aan Israëls bron zijt ontsproten!"

 Daar gaat Benjamin, de jongste, voorop,
 de voornaamsten van Juda in drommen,
 de aanzienlijken van Zebulon, de groten van Naftali.

"Openbaar nu, o God, uw sterkte,
 hoe grote dingen, God, Gij aan ons gedaan hebt!"

 Ten bate van uw tempel, om Jeruzalems wille
 brengen U vorsten geschenken;
 daar komen de heersers van Egypte nader,
 Ethiopië haast zich tot God de handen te heffen.

 Ga dreigend af op het beest dat in 't riet huist,
 op die bende stieren, op die kalv'ren van heidenen;
 vertrap die lieden, naar zilver begerig,
 sla de volken uiteen die naar oorlog verlangen.

Zingt Gode toe, aardse vorstendommen,
zingt en speelt voor de Heer,
die voortrijdt door der hemelen hemel,
die bestond al vanaf den beginne;
hoor, hoe Hij zijn machtige stem doet weerklinken!
Erkent dan God in zijn macht,
zijn majesteit strekt zich uit over Israël,
tot in de wolken reikt zijn sterkte.
Vreeswekkend is God uit zijn heiligdom,
Hij die Israëls God is,
Hij geeft aan zijn volk kracht en sterkte,
God, Hij zij gezegend!
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 4

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 4

Dinsdag in de Vespers

Ant.: IJver voor uw woning heeft mij verteerd
en de smaad van wie U smaden kreeg ik te dragen.

PSALM 69

Red mij, God, want het water
is mij tot de hals gestegen.
In grondeloos slijk verzink ik
en kan niet staande blijven.
Ik ben geraakt in diepe wateren,
door de stroming word ik meegenomen.

Moede ben ik van mijn roepen,
schor is mijn keel geworden,
gebroken zijn mijn ogen,
zó heb ik naar mijn God steeds uitgezien.

De haren op mijn hoofd in tal te boven
zijn zij die zonder grond mij haten,
genoeg om mij te breken,
— mijn belagers, trouweloos! —
wat ik nimmer stal moet ik toch wedergeven.

God, Gij weet van mijn dwaasheid,
mijn schuldige daden zijn U niet verborgen.
Maak om mij niet beschaamd wie U verwachten,
Heer der legerscharen,
stel om mij niet teleur wie U zoeken,
God van Israël.

Want om Uwentwil draag ik schande
en ligt op mijn gelaat de schaamte,
werd ik mijn broeders een vreemde,
een onbekende voor mijn moeders zonen.

Ijver voor uw woning heeft mij weg doen teren,
de smaad van wie U smaden kreeg ik te dragen.

Schreeuwde ik het uit bij mijn vasten,
dat gaf enkel aanstoot
en sloeg ik een zak om als rouwkleed,
zij wisten op mij wel een spreekwoord;
mij besprak wat daar zit in de stadspoort:
— een spotlied van drinkebroers!

Maar zelf blijf ik, Heer, tot U bidden,
tot de tijd van genade weerkomt:

God, verhoor mij in uw grote goedheid,
in uw trouw die hulp geeft;
trek mij uit het slijk eer ik wegzink,
laat mij mijn haters ontgaan,
ontkomen aan dit diepe water.

Laat de watervloed mij niet bedelven,
mij niet verslinden de diepte,
dat boven mij de put zijn mond niet toesluit.
Geef mij antwoord, Heer, want rijk is uw goedheid,
zie naar mij om in uw oneindig erbarmen,
verberg niet uw Gelaat voor uw dienstknecht;
beangst ben ik, — geef mij spoedig antwoord!
Sta mijn leven bij, wees mijn lossen,
ten spijt van mijn haters, bevrijd mij!
Gij, Gij kent mijn smaad, mijn schaamte, mijn schande;
Gij doorschouwt wie mij benauwen.
De smaad heeft mij het hart gebroken,
doodziek bleef ik achter.
Ik wachtte op deernis: niemand!
Op troosters: ik heb ze niet gevonden.
Ze deden vergif in mijn voedsel,
gaven mij azijn toen ik dorst had.
Al ben ik ellendig, vol treurnis,
uw hulp, God, zal mij beschermen!
Dan loof ik Gods Naam met een lofzang,
zing van zijn grootheid een danklied;
dat zal de Heer boven een rund behagen,
een offerstier met hoeven en horens.
Dat zien de verdrukten met vreugde,
gij die God zoekt, uw hart zal herleven,
want de Heer leent het oor aan de armen,
Hij veracht niet de zijnen in boeien.
Laat hemel en aarde Hem loven,
de zeeën en al wat daar wemelt,
want God zal Sion verlossen,
herbouwen zal Hij Juda's steden,
opdat zij daar wonen in volle rechten,
het kroost van zijn knechten het land beerve;

wie zijn Naam in liefde vereren,
in dit land maken zij woning.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 4

Woensdag in de Lauden

Ant.: Kom, o God, mij verlossen,
Heer, kom mij spoedig helpen.

PSALM 70

Kom, o God, mij verlossen,
Heer, kom mij spoedig helpen.
Laat hen schande en beschaming treffen
die het hebben voorzien op mijn leven.
Laat terugdeinzen en te schande worden
zij die voor mij onheil begeren,
Laat smadelijk de aftocht blazen
die schateren: "Goed zo, goed zo!",
maar mogen zij jubelen en zich in U verblijden,
allen die U zoeken,
en bestendig zeggen: "Groot is God!"
die uw heil beminnen.

Al ben ik ellendig en arm,
— God, kom mij haastig bijstaan! —
Gij zijt mijn hulp, mijn bevrijder,
Heer, laat niet op U wachten!
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Alle vorsten werpen voor hem zich neder,
hem zijn alle volken dienstbaar, zij brengen hem geschenken.

PSALM 72

Vertrouw, o God, de koning uw recht toe,
uw gerechtigheid aan een kind des konings:

hij zal uw volk rechtmatig richten
en uw verdrukten recht doen.

Dan brengt aan het volk het gebergte vrede
en de heuvelen ware gerechtigheid.

Hij geeft de geringsten van 't volk wat hun toekomt,
hij is het heil van de kind'ren der armen,
maar hun verdrukker, die zal hij neerslaan!

Hij leve, zolang de zon zal schijnen
en zolang er de maan is, van geslacht op geslacht,
hij zal zijn als de regen, die daalt op het grasland,
als regens in 't voorjaar, die het land besproeien.

De rechtvaardigheid komt tot bloei in zijn dagen,
vrede alom, tot de maan niet meer zijn zal.

Een rijk van zee tot zee beheerst hij,
van de Stroom tot de einden der aarde;
voor hem moet het woestijnvolk buigen,
zijn vijanden, tot in het stof vernederd.

Vorsten van Tarsis, van verre kusten,
zij komen geschenken hem brengen,
de koningen van Saba en Seba,
die moeten hem cijns betalen;

alle vorsten werpen voor hem zich neder,
hem zijn alle volken dienstbaar.

Immers, hij redt de arme die steun vraagt,
de verdrukte, die geheel alleen staat;

hij trekt zich het lot aan van wie weerloos gebrek lijdt,
hij redt de geringen het leven,

hij verlost hun bestaan uit geweld en verdrukking;
hun bloed, — 't is in zijn ogen kostbaar!

Hij leve! Hij mag van Seba's goud ontvangen,
bestendig wordt voor hem gebeden;
elke dag weer gewordt hem zegen.
Een weelde van koren zij in het land,
het gedije tot aan de kam van de bergen,
op de Libanon bloeie zijn oogst,
ontspruitend als gras aan de aarde.
Zijn naam zij eeuwig
en zette zich voort, zolang de zon bestaan zal;
men mag zich met hem gezegend weten,
dat alle volken hem zalig prijzen!
Gezegend de Heer, de God van Israël,
ja, Hij alleen doet wonderen,
gezegend voor altoos de Naam zijner glorie,
en heel de aarde zij vol van zijn luister. Amen, ja, amen!
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Wij loven U, o God, wij roepen uw Naam aan.

PSALM 75

Wij loven U, o God, wij loven,
wij roepen uw Naam aan, vertellen uw wonderen.
"Acht Ik de tijd gekomen,
dan zal Ik rechtmatig richten!
Als de aarde wankelt met al haar bewoners,
ben Ik degeen die haar zuilen vastzet.
Ik spreek tot de trotsen: Weest niet hovaardig,
en tot de bozen: Heft niet de hoorn op,
heft uw hoorn niet op naar den hoge
en sla geen halsstarrige taal uit!"
Want noch uit het oosten, noch uit het westen,
niet uit woestijn of gebergte,

maar slechts van God komt het oordeel;
Hij vernedert de één en de ander verhoogt Hij.
 In de hand van de Heer is een beker,
 daarin bruist de wijn, een bedwelmend mengsel;
die schenkt Hij uit, met droesem en al
en elk die op aard niet wil deugen
moet die tot de bodem drinken.
 Maar ik zal dit telkens verkondigen,
 een psalm wil ik zingen voor de God van Jakob;
ik houw af alle horens der bozen,
dan worden verhoogd des rechtvaardigen hoornen!
 Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
 nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 4

Woensdag in het Middagebed

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 4

Woensdag in de Vespers

Ant.: Wees mij een rots, een vesting, waarheen ik altijd kan komen.

PSALM 71

Bij U, o Heer, zoek ik toevlucht,
laat mij niet voor altijd beschaamd staan.

Gij, in uw gerechtigheid, red mij, geef mij uitkomst,
neig tot mij uw oor en verhoor mij,

wees mij een rots, een vesting,
waarheen ik altijd kan komen,
 die Gij beschikt tot mijn redding,
 mijn rots en mijn schutse, die Gij zijt.
God, bevrijd mij uit de greep van de boze,
uit de klauwen van wie vals en wreed zijn,
 want Gij waart steeds mijn verwachting,
 Heer God, mijn betrouwen vanaf mijn jonge jaren.
Bij U was ik al in de moederschoot veilig,
toen zij mij droeg waart Gij al mijn helper,
nog steeds geldt U mijn lofzang.
 Ik was een mirakel voor velen,
 zo waart Gij mijn machtige toevlucht!
Vervuld was mijn mond van uw loflied,
de ganse dag vol van uw luister.
 Verwerp mij dan niet, nu ik oud ben,
 nu mijn kracht vergaat, laat mij niet vallen.
Zij spreken van mij, zij die mij haten,
die mijn leven belagen gaan samen te rade
 en zeggen: "God heeft hem verlaten;
 vervolgt hem en grijpt hem, nu geen mens hem bijstaat!"
God, blijf mij niet verre,
mijn God, haast U mij te helpen;
 laten vergaan van schaamte
 zij die mij naar het leven staan.
Maar ik, ik blijf steeds hopen
dat ik eens weer uw lof mag verhogen,
 dat mijn mond van uw recht mag vertellen,
 heel de dag door van uw heil verhalen,
 dat ik nooit geheel kan beseffen,
en uitspreek de daden van Hem, God de Heer,
vermeld uw gerechtigheid, — alleen de uwe!
 Gij hebt mij, God, vanaf mijn jeugd onderwezen
 en nog verhaal ik uw wonderen.

In mijn ouderdom thans, in mijn grijsheid,
wil mij ook, God, niet begeven;
 laat mij ook dit geslacht uw kracht verhalen,
 aan ieder in opkomst uw sterkte.

Uw gerechtigheid, God, reikt tot den hoge,
Gij die grote dingen gedaan hebt,
wie is, God, uw gelijke?
 Gij die mij deed zien beproevingen, talloos,
 Gij schenkt mij weerom het leven:
aan de diepten der aarde
laat Gij mij weer ontstijgen.
 Gij zult mij weer verhogen,
 Gij wendt U toe en schenkt mij vertroosting,
dan mag ik U weer met harpspel prijzen,
mijn God, om uw getrouwheid,
 voor U bij de citer psalmen zingen,
 o heilige Israëls;
dan juichen mijn lippen,
als ik voor U een psalm zing,
om mijn leven, dat Gij verlost hebt.
 Ook zal mijn tong elke dag van uw recht gewagen,
 als zij beschaamd en te schande worden
 die mijn val begeren.

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

Week 4

Donderdag in de Laudén

Ant.: God is goed voor Israël, voor degenen die rein van hart zijn

PSALM 73

Ja, goed is God voor Israël,

voor degenen die rein van hart zijn.

Maar mijn voeten waren haast gestruikeld,

mijn schreden waren bijna uitgegleden,

want ik was op de bozen afgunstig,

toen ik zag hoe goed het ging met de bozen:

voor hen bestaan er geen kwalen,

gezond en weldoorvoed is hun lichaam,

zij kennen geen zorgen als ieder ander,

zij worden niet als een gewoon mens getroffen.

Zo maken zij dat mijn volk hen naloopt

en bij hen niets verkeerd kan ontdekken.

Ze zeggen: "Hoe zou God dit merken?

Bestaat er wel iets dat Hem daarboven kan schelen?"

Ja, zó zijn nu de goddelozen,

nooit hebben ze zorgen

en ze worden steeds maar rijker.

't Was nergens goed voor,

dat ik mijn hart onbesmet hield,

dat ik in onschuld mijn handen waste;

heel de dag door moet ik kwelling ervaren,

elke morgen krijg ik weer een bestraffing.

Maar had ik gedacht: "Ik ga ook maar zo spreken",

ja, dan was ik echt een verrader geweest

van wie bij de stam uwer kinderen horen.

Het liet me niet los, ik kon het niet begrijpen,

het stond mij steeds als een kwelling voor ogen,

totdat ik Gods heiligdom mocht betreden
en inzien hoe zij aan hun einde komen.

Heer, als een droom bij 't ontwaken,
zo schudt Gij hun beeld van U af als Gij opstaat.

Mijn hart was verbitterd,
het stak mij van binnen,
een dwaas was ik, één zonder inzicht,
voor U als een beest zonder rede
en toch ben ik voor altijd bij U,
bij de rechterhand hebt Gij mij genomen,
Gij geeft door uw raad mij leiding
en later neemt Gij mij op in heerlijkheid.

Wie heb ik nog meer in de hemel?

Buiten U heb ik geen verlangen op aarde;
zouden mijn lichaam en hart ook bezwijken,
de rots van mijn hart, mijn erfdeel,
dàt is God voor altijd.

Ja, teloor gaan wie verre van U zijn,

Gij verdelgt wie schandelijk U in de steek laat,
maar mij is het goed te toeven
daar waar God nabij is;

ik stel op de Here God mijn vertrouwen
om te vertellen van al uw daden.

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

Week 4

Donderdag in het Middaggebed

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 4

Donderdag in de Vespers

Ant.: Gedenk uw gemeente, eertijds door U verworven,
door U verlost als de stam U tot erfdeel.

PSALM 74

Waarom, o God, blijft Gij
voor altijd maar verwerpen,
smeult uw toornen voort
tegen de schapen die zijn in uw hoede?

Gedenk uw gemeente, eertijds door U verworven,
door U verlost als de stam U tot erfdeel,
de Sionsberg, alwaar
Gij uw woning hebt gevestigd.

Richt uw schreden daar
waar het puin ligt, onafzienbaar,
waar de vijand alles vernield heeft
in uw heiligdom.

Zij die U haten, joelden
in uw woonstee, zo heilig,
en plantten daar als tekenen
hun eigen krijgsbanieren.

Het leek wel of iemand zijn bijl hief
en op hakhout neer liet komen,
zó sloegen ze al het snijwerk
met bijl en moker aan splinters.

Uw heiligdom hebben zij
daarna in brand gestoken
en het huis van uw Naam
tot de grond ontheilgd.

Ze zeiden bij zichzelf:

“Nu gaan we alles vernielen!”

en gingen elke plaats Gods
die er is in het land verbranden.

Onze tekenen krijgen wij niet meer te zien,
er is geen profeet meer over
en niemand is er onder ons
die zeggen kan hoelang nog ...

Ja, hoelang nog, o God,
moet de hoon der verdrukkers duren?
Zal de vijand uw Naam
altijd maar door beschimpen?

Waarom houdt Gij uw hand terug,
uw rechterhand in uw kleed verborgen?
Toch is God van oudsher mijn koning,
die daden van redding volvoert hier op aarde.

Gij zijt het die de zee
door uw sterkte hebt gespleten,
en de schedels van draken
hebt Gij op het water verbrijzeld.

Gij zijt het die Levíatan
de koppen hebt vermorzeld
en hem aan wat de woestijn bevolkt
als voedsel hebt gegeven.

Gij zijt degeen die bron en beek
eenmaal hebt doen ontspringen.
Gij zijt het die rivieren hebt drooggelegd
die voordien gestadig stroomden.

De dag is van U,
U behoort ook de nacht toe,
Gij zijt het die licht
en zon hebt vastgesteld.

Gij zijt het die alle grenzen
van 't aardrijk hebt afgebakend,
zomer en winter,
Gij hebt ze geschapen!

Wees hieraan gedachtig, Heer,
de vijand beschimpt U,
een volk van verdwaasden
dat uw Naam door het slijk haalt!
Lever de ziel van uw tortelduif
niet uit aan de wilde beesten,
wil niet voor immer vergeten
het bestaan der geringen, zij zijn toch de uwen!

Maar houd Gij uw aandacht
op het verbond gevestigd,
want daar waar het duister is in het land,
daar schuilt alom verdrukking.

Laat geen die onderdrukt wordt
beschaamd bij U moeten heengaan,
maar laat wie ellendig en arm zijn
uw Naam mogen prijzen.

Verhef U toch, o God,
neem Gij uw zaak in handen,
gedenk de smaad die verdwaasden
U heel de dag door aandoen!

Vergeet niet hoe tekeer gaan
degenen die U weerstreven,
hoe het geraas gedurig opklinkt
van hen die tegen U opstaan!

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

Week 4

Vrijdag in de Laudan

Ant.: Toen Gij uit de hemel het vonnis deed horen,
verstilde de aarde in vreze.

PSALM 76

In Juda heeft God zich doen kennen,
zijn Naam werd groot in Israël,
Hij had zijn tent in Salem
en op de Sion zijn woning;
daar heeft Hij gebroken de vurige pijlen,
schild en zwaard en krijgstuig.
Hoe stralend zijt Gij, hoe heerlijk,
vanaf het gebergte dat eeuwig zijn zal;
hovaardigen werden zelf geplunderd,
— zij waren in slaap verzonken —,
geen van die helden kon zijn kracht nog hervinden,
Door uw dreigen, o God van Jakob,
raakten verlamd zowel wagens als paarden.
Gij zijt vervaarlijk zoals Gij zijt,
wie houdt zich staande
voor uw Aanschijn, wanneer uw toorn is ontstoken?
Toen Gij uit de hemel het vonnis deed horen,
verstilde de aarde in vreze,
toen God zich verhief ten gerichte
om al wie op aarde verdrukt wordt te redden.
Ja, het mensdom, al gaat het tekeer, moet U loven,
de rest der rebellen, die slaat Gij in boeien.
Doet geloften en kwijt ze de Heer die uw God is;
gij allen die rondom Hem woont,
brengt uw gaven aan Hem, de gevreesde,
die vorsten de trotse moed doet ontzinken,
geducht als Hij is voor wie heersen op aarde.

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

Ant.: God, uw weg is een heilige;
wie is een god als God zo grootmachtig?

PSALM 77

Mijn stem stijgt tot God, die ik aanroep,
mijn stem stijgt tot God, dat Hij naar mij luistert.

Op de dag dat 't mij bang is, zoek ik de Heer,
in de nacht houd ik mijn hand gestrekt,
zij wordt niet moede,
mijn ziel wil zich anders niet laten troosten.

Denk ik aan God, dan kan ik slechts kreunen,
wanneer ik peins, raakt mijn geest terneergeslagen.

Gij laat mijn ogen de slaap niet vinden,
'k breng geen woord meer uit van ontzetting.

Ik denk terug aan vroeger dagen,
ben lang vervlogen jaren indachtig,

bij mijzelf, in de nacht, overweeg ik,
ik peins en mijn geest blijft maar vragen:

“Zal de Heer dan voor immer verstoten,
nooit meer genadig wezen?

Is het voor altijd gedaan met zijn goedheid?

Aan wat Hij beloofde, van geslacht op geslacht,
is daaraan nu een eind gekomen?

Is God vergeten zijn liefde te tonen,
of heeft Hij zijn erbarmen in
gramschap dichtgeslagen?”

Ik kan alleen nog maar zeggen,
hoezeer het mij pijn doet:

“Des Allerhoogsten rechterhand
is niet langer dezelfde ...”

Opnieuw wil ik 's Heren daden gedenken,
uw wonderen van vroeger nagaan,
 al uw werken in gedachten nemen
 en al wat Gij hebt gedaan overwegen.
God, uw weg is een heilige;
wie is een god, als God zo grootmachtig?
 Gij zijt de God die wond'ren tot stand brengt,
 die uw macht bij de volken deed kennen,
die met eigen arm uw volk verlost hebt,
de zonen van Jakob en Jozef.
 Toen U, God, de wateren ontwaarden,
 toen de wateren U ontwaarden,
werden zij door huiver bevangen,
de diepten zelfs, zij beefden.
 De wolken stortten water uit,
 de hemel deed de donder weerklinken,
 uw schichten schoten naar alle kanten.
Voort rolde 't gedreun van uw donder,
bliksems verlichtten de wereld,
de aarde schudde en schokte.
 Uw weg voerde dwars door de zee,
 uw pad door 't geweldige water,
 maar uw sporen bleven onzichtbaar.
Gij hebt uw volk geleid als een kudde
door de hand van Mozes en Aaron.
 Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
 nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 4

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 4

Vrijdag in de Vespers

Ant.: Kom ons redden, o God, en verzoen onze zonden.

PSALM 79

Heidenen drongen, o God, in uw erfdeel,
ontwijdden uw heilige tempel,
legden in puin Jeruzalem,
ze gaven de lijken van uw knechten
als aas aan de vogels des hemels,
het lichaam van uw gunstgenoten
aan de wilde beesten.

Hun bloed werd als water vergoten
overal rondom Jeruzalem
en er was niemand om hen te begraven.

Tot een voorwerp van spot werden wij onze burenen,
tot smaad en schimp voor wie ons omringen.

Hoelang nog, Heer? Blijft Gij altijd verbolgen,
blijft als vuur uw naijver branden?

Stort uw gramschap uit over volken
die van U geen kennis dragen,
over koninkrijken die niet uw Naam belijden,

want zij hebben Jakob verslonden
en verwoest de plaats waar hij thuis was.

Vergeld ons geen zonden van 't voorgeslacht,
laat spoedig tot ons uw erbarmen komen,
want wij zijn al te diep gezonken.

Help ons, God van ons heil,
omwille van uw Naam, zo heerlijk,
red ons, verzoen onze zonden,
om de Naam waarmee Gij gekend zijt.

Waarom mogen de heidenen zeggen:
"Die God van hen, waar blijft Hij?"

Laat de heidenen ondervinden,
vlak voor onze ogen,
de wraak voor het bloed door uw dienaars vergoten.

Laat het kermen van wie zijn gevangen
voor uw Aanschijn komen,
verlos, want sterk is uw arm,
hen die al kind'ren des doods zijn.

Werp zeventvoud in de schoot onzer burenen
de smaad, Heer, waarmee zij U smaadden
en wij, die uw volk zijn, de schapen die Gij weidit,
wij zullen U eeuwig danken,
van geslacht tot geslacht uw lof verkondigen.

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

Ant.: Herder van Israël, wek op uw macht,
opdat wij behouden worden.

PSALM 80

Herder van Israël, neig uw oor,
Gij die Jozef leidt als schapen,
die troont op de cherubim, verschijn in luister.

Voor Efraïm, Benjamin, Manasse tevens,
wek op uw macht en kom ons ter redding.

O God, herstel ons, laat uw Aanschijn ons lichten,
opdat wij behouden worden.

Hoelang, Heer, God van de machten,
blijft Gij bij 't gebed van uw volk nog toornen?

Gij hebt hen gespijzigd met brood van tranen,
hen overmaat van tranen doen drinken.

Onze naburen laat Gij om ons twisten,
onze vijanden de spot met ons drijven.

O God van de machten, herstel ons,
laat uw Aanschijn ons lichten,
opdat wij behouden worden.

Een wijnstok in Egypte, die hebt Gij uitgegraven;
Gij hebt volken verdreven om hem hier te planten.
Gij hebt de grond voor hem toebereid,
zodat hij wortels maakte en het land vervulde;
met zijn schaduw bedekte hij bergen,
met zijn twijgen geweldige ceders,
tot de zee toe reikten zijn takken
en tot de Rivier zijn loten.
Waarom moest Gij zijn omheining verwoesten,
zodat elk die nu langskomt kan plukken,
het wilde zwijn uit het woud hem omwoelt
en de dieren van 't veld aan hem knagen?
O God van de machten, keer toch weder,
zie neer uit de hemel en sla het gade,
strek uw zorg toch weer uit naar deze wijnstok,
de loot die uw rechterhand plantte,
de zoon die Gij U grootbracht!
Die hem als afval met vuur verbrandden,
zij vergaan voor uw dreigende aanblik;
laat uw bescherming op uw gunsteling rusten,
op het menskind, dat Gij hebt grootgebracht.
Nooit zullen wij van U meer wijken,
doe ons herleven en wij roepen uw Naam aan.
Heer, God van de machten, herstel ons,
laat uw Aanschijn ons lichten,
opdat wij behouden worden.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 4

Zaterdag in de Laudan

Ant.: Geef mij inzicht en ik bewaar wat Gij aanwijst.

PSALM 119, 16 (121-128)

Recht en gerechtigheid zijn wat ik steeds gedaan heb,
geef mij thans aan mijn verdrukkers niet over.

Sta borg voor uw dienaar ten goede,
laat geen trotsaards mij vernederen.

Mijn ogen zien uit naar uw heil met verlangen,
naar het recht dat uw woord mij aanzegt.

Doe met uw knecht naar uw genade
en wil mij uw wetten leren.

Ik ben uw knecht, geef mij inzicht
en uw uitspraken kan ik begrijpen.

't Is tijd, Heer, dat Gij handelend optreedt;
men heeft wat Gij aanwijst verbroken.

Daarom zijn mij uw geboden dierbaar,
boven goud en gouden sieraad,
daarom stel ik behagen in al wat Gij opdraagt,
terwijl ik elk pad van leugen verafschuw.

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

Ant.: Richt mijn schreden naar dat wat Gij aanzegt.

PSALM 119, 17 (129-136)

Uw uitspraken, zijn het geen wonderen?
Daarom wil mijn ziel ze bewaren.

Ontvouwt zich uw woord, het licht gaat schijnen,
het geeft aan onwetenden inzicht.

Mijn mond doe ik hunkerend open,
uit honger naar uw geboden.

Keer U tot mij en wees mij genadig,
zoals recht is voor wie uw Naam beminnen.
Richt mijn schreden naar dat wat Gij aanzegt,
laat over mij geen onrecht heersen.
Bevrijd mij van de verdrukking door mensen
en ik zal uw bevelen betrachten.
Doe over uw dienaar uw Aanschijn lichten
en wil mij uw wetten leren.
Als in stromen vloeien uit mijn ogen de tranen
om hen die uw wet niet houden.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Rechtvaardig zijt Gij, Heer,
waarachtig is wat Gij verordent.

PSALM 119, 18 (137-144)

Rechtvaardig zijt Gij, o Heer,
waarachtig is wat Gij verordent.
Uw uitspraken hebt Gij naar recht geboden,
betrouwbaar bovenmate.
Mij verteert mijn ijver,
daar mijn kwellers uw woorden vergeten.
Wat Gij aanzegt is van het zuiverst gehalte
en uw dienaar bemint het.
Al ben ik gering en onaanzienlijk,
nooit heb ik uw bevelen vergeten.
Uw gerechtigheid blijft voor eeuwig gelden
en wat Gij wijst blijft de waarheid.
Treffen mij nood en verdrukking,
uw geboden vormen mijn vreugde.
Uw getuigenissen: recht voor de eeuwen.
Geef mij inzicht daarin en ik mag leven.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 4

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 4

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!