

**Week 5**

**Zondag in de Laudan**

**Ant.:** Lofzingen mijn God, zolang ik zijn zal.

**PSALM 146**

Loof, mijn ziel, de Heer,  
loven zal ik de Heer, heel mijn leven,  
lofzingen mijn God, zolang ik zijn zal.

Stelt niet uw betrouwen op vorsten,  
op een mensenkind, — van hem komt geen redding:  
eenmaal blaast hij zijn adem weer uit,  
hij keert tot de aarde weder;  
op die dag gaan zijn plannen mee te gronde.

Maar zalig wiens hulp is de God van Jakob,  
wiens hoop op de Heer, zijn God is,  
de Maker van hemel en aarde,  
van de zee en al wat daarin is,  
die trouw houdt voor eeuwig;  
die de verdrukten recht doet,  
aan wie honger heeft brood geeft.

De Heer, die geboeiden losmaakt,  
de Heer, die blinden de ogen opent,  
de Heer, die gekromden opricht,  
de Heer, die de rechtvaardige liefheeft,  
de Heer, de hoeder van de vreemdeling,  
een steun is Hij voor wees en weduw,  
maar de bozen doet Hij op hun pad verdwalen.

De Heer is Koning voor eeuwig,  
uw God, o Sion, van geslacht op geslacht.  
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

**Ant.:** Heerlijk is het, onze God te bezingen.

PSALM 147

Heerlijk is het, onze God te bezingen,  
ja, lieflijk is het; op zijn plaats is een loflied.  
    't is de Heer, die Jeruzalem opbouwt,  
    de verdrevenen van Israël brengt te zamen,  
die geneest wier hart is gebroken  
en verbindt hun wonden.  
    Hij bepaalt het getal der sterren,  
    ze alle bij name roepend.  
Groot is onze Heer en geweldig zijn almacht,  
zijn inzicht ongemeten;  
    de Heer houdt de vertredenen staande,  
    maar de slechtaards doet Hij buigen ter aarde.  
Zing voor de Heer een lofzang,  
onze God een psalm bij de citer,  
    voor Hem die de hemel kleedt in wolken,  
    die maakt dat het regent op aarde,  
die op de bergen het gras doet ontkiemen,  
aardgewas ten dienste der mensen.  
    Hij geeft aan het vee zijn voedsel,  
    waar zij om schreeuwen aan de jonge raven.  
Geen paardenkracht kan Hem bekoren,  
de stoere krijgsmansgang  
doet Hem al evenmin genoeg,  
    maar de Heer scheidt behagen in hen die Hem vrezen  
    en die op zijn goedheid hopen.  
Prijs de Heer, Jeruzalem,  
verheerlijk uw God, o Sion,  
    die versterkt aan uw poorten de grendels,  
    in uw midden zegent uw zonen,  
die binnen uw grenzen de vrede vestigt,  
die u spijzigt met de bloem van de tarwe,  
    die zijn bevel naar de aarde heenzendt,  
    — dan rept zijn woord zich haastig, —  
die als wol de sneeuw doet dalen  
en rijp als as laat vallen,

die werpt met ijzel als scherven;  
door zijn kou komt het water tot stilstand.  
Maar als Hij zijn woord zendt, dan doet Hij het smelten,  
laat Hij waaien zijn wind, dan stroomt weer het water.  
Hij openbaarde zijn woorden aan Jakob,  
aan Israël zijn regels en wetten.  
Met geen ander volk heeft Hij nog zo gehandeld:  
anderen kennen geen geboden.  
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

## Week 5

### 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,  
overstelpt 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 5

### Zondag in de Vespers

**Ant.:** De hand van de Heer doet machtige daden,  
de hand van de Heer is geheven.

#### PSALM 118

Looft de Heer, Hij is goedertieren,  
in eeuwigheid duurt zijn genade.  
Laat het nu Israël zeggen:  
in eeuwigheid duurt zijn genade.  
Laat het huis van Aaron beamen:  
in eeuwigheid duurt zijn genade.

Laat al die de Heer vreest herhalen:  
in eeuwigheid duurt zijn genade.  
Vanuit de benauwdheid riep ik de Heer;  
daar gaf mij de Heer ten antwoord: verruiming!  
De Heer is met mij, ik behoef niet te vrezen,  
wat zou een mens mij nog kwaad doen?  
De Heer is met mij, Hij staat aan mijn zijde,  
dus kan ik mijn haters trotseren.  
't Is beter bij de Heer te schuilen  
dan te vertrouwen op mensen;  
't is beter bij de Heer te schuilen  
dan op vorsten betrouwen te stellen.  
Mij omringden de heidenen, talloos! —  
'k heb hen in 's Heren Naam verslagen!  
Ze omsingelden mij, ja van alle kanten! —  
'k heb hen in 's Heren Naam verslagen!  
Ze zwermde om mij heen als bijen,  
laaiden op als een vuur van doornen, —  
'k heb hen in 's Heren Naam verslagen!  
Hoezeer ik geraakt ben, 'k was bijna gevallen, —  
de Heer, Hij heeft mij geholpen;  
de Heer is mijn kracht, Hij mijn lofzang,  
't was van Hem dat mij kwam de verlossing.  
Hoor, een zang van vreugd, een triomflied  
weerklinkt in de tenten der vromen:  
"De hand van de Heer doet machtige daden,  
de hand van de Heer is geheven,  
de hand van de Heer doet machtige daden!"  
Geenszins zal ik sterven; 'k mag leven  
en verhalen hoe de Heer heeft gehandeld,  
hoe de Heer mij wel zwaar gekastijd heeft,  
maar aan de dood mij niet prijs gaf.  
Doet mij de deuren der gerechtigheid open,  
laat mij daardoor ingaan om de Heer te loven.

Dit is de poort des Heren,  
waardoor wie rechtvaardig is, intreedt.  
Ik loof U, die mij hebt geantwoord,  
die mij tot verlossing geweest zijt.  
De steen die de bouwers verwierpen,  
die is tot hoeksteen geworden;  
't is door de Heer dat dit kon geschieden,  
't komt ons onder ogen als wonder.  
Dit is de dag die de Heer heeft doen worden,  
laat ons hem vieren met blijdschap.  
Wil, Heer, uw heil toch geven,  
ach Heer, geef Gij ons de voorspoed!  
Gezegend die komt in de Naam des Heren,  
wij zegenen u uit 's Heren woning.  
De Heer is God,  
heeft het licht ons doen schijnen;  
sluit u aaneen in een optocht met twijgen  
tot de horens toe van het altaar.  
U, die mijn God zijt, U wil ik danken,  
U, mijn God, U zal ik verheffen.  
Looft de Heer, Hij is goedertieren,  
in eeuwigheid duurt zijn genade.  
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

## Week 5

### Maandag in de Laudan

**Ant.:** De Heer, Hij heeft ons gevoed met de bloem van de tarwe,  
ja, met honing uit de rots heeft Hij ons verzadigd.

#### Psalm 81

Jubelt voor God, onze sterkte,  
juicht voor de God van Jakob,

stemt een zang aan, laat de tamboerijnen klinken,  
 de lieflijke luit en het psalter.  
 Steekt de bazuin als het nieuwe maan is,  
 bij volle maan, voor onze feestdag,  
 want dit is een regel voor Israël,  
 een wet is dit, van de God van Jakob.  
 Een getuigenis maakte Hij dit bij Jozef,  
 bij diens uittocht uit het land Egypte.  
 Ik hoorde een spreken dat mij onbekend was:  
 "Ik neem de last van zijn schouder,  
 zijn handen worden vrij van de draagkorf.  
 Toen gij riep in benauwdheid bracht Ik u uitkomst;  
 omhuld door de donder gaf Ik u antwoord,  
 Ik beproefde u bij Meriba's wateren.  
 Hoor toe, mijn volk, Ik ga u betuigen,  
 mocht gij, Israël, naar Mij toch horen!  
 Onder u zal geen god zijn van elders,  
 gij zult u voor geen vreemde godheid buigen.  
 Ik, de Heer, ben uw God,  
 die u leidde, weg uit Egypte.  
 Doe open uw mond, en Ik zal hem vullen.  
 Maar mijn volk wou naar Mij niet horen,  
 Israël wilde niets van Mij weten,  
 dus liet Ik hen aan hun verstoktheid over  
 om hun eigen begeerten te volgen.  
 Ach, wilde mijn volk naar Mij horen,  
 wilde Israël gaan langs mijn paden,  
 hoe spoedig had ik hun vijand doen buigen,  
 had mijn hand hun belagers doen keren!  
 Die haters des Heren, kruipend  
 zouden zij hulde Hem brengen,  
 hun uur had voor altijd geslagen.  
 Ik had u gevoed met de bloem der tarwe,  
 ja, met honing uit de rots had Ik u verzadigd!"  
 Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
 nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.



**Ant.:** Sta op, o God, richt over het aardrijk.

**PSALM 82**

God staat daar waar de goden vergaderd zijn,  
Hij houdt gericht temidden der goden:

“Hoelang nog spreekt gij recht in onrecht,  
bewijst gij de schuldige gunsten?

Treedt op voor wie zwak en verweesd is,  
maakt dat de geringe, de arme zijn recht krijgt,  
bevrijdt degeen die berooid en misdeeld is,  
redt hem uit de hand van wie kwaad doet.”

Nergens weten zij van,  
zij tonen geen enkel inzicht,  
zij volgen hun eigen, duistere wegen;  
zó wankelt heel de grondslag der wereld.

Ik heb wel gezegd: “Gij zijt goden,  
ja zonen van de Hoogste, gij allen,  
nochtans komt gij te sterven als mensen,  
als één van de vorsten te vallen!”

Sta op, o God, richt over 't aardrijk,  
want uw eigendom zijn alle volken.

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

**Ant.:** Gelukkig wie uw huis bewonen,  
daar zij U steeds mogen loven.

**PSALM 84**

Hoe dierbaar uw verheven woning,  
Heer van de hemelse machten!

Al wat ik ben verlangt,  
ja, brandt van verlangen naar des Heren hoven;  
mijn hart en heel mijn wezen  
roepen áán de God des levens.

Zelfs vindt de mus een woning,  
de zwaluw als nest zich bereid,  
waar zij haar jongen mag bergen:  
    uw altaren, Heer van de machten,  
    Gij die mijn Koning, mijn God zijt!  
Gelukkig wie uw huis bewonen,  
daar zij U steeds mogen loven!  
    Gelukkig degenen die in U hun sterkte vinden;  
    hun hart wijst hun gebaande wegen.  
Als zulken gaan door 't dorre laagland  
maakt Hij het tot een oord van bronnen,  
dat ook de vroege regen weldadig wil besproeien.  
    Zo is van kracht naar kracht hun voortgang  
    en eens verschijnen zij voor God op Sion.  
Heer, God van de machten, hoor naar mijn bidden,  
neig toch uw oor, God van Jakob!  
    Gij die ons beveiligt, God, zie neder,  
    aanschouw het gelaat van uw gezalfde.  
Eén enkele dag in uw hoven  
is meer waard dan duizend elders;  
    nog liever staan aan de drempel  
    dáár, in het huis van mijn God,  
    dan wonen in de tenten der zonde.  
Is Hij niet een zon en een schild, God de Heer,  
de Heer, die gunst en eer wil schenken,  
    die hun het goede niet weigert  
    die in oprechtheid voortgaan?  
Heer van de hemelse machten,  
zalig de mens die op U mag vertrouwen.  
    Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
    nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

## Week 5

### Maandag in het Middaggebed

**Ant.:** Zalig zij die wandelen zoals de Heer hun wil wijzen.

#### PSALM 119, 1 (1-8)

Zalig zij die zuiver hun weg gaan,  
die wandelen zoals de Heer hun wil wijzen,  
zalig die zijn uitspraken achten;  
zij zoeken naar Hem van ganser harte.

Nee, zij begaan geen onrecht  
die op zijn wegen wandelen.

Gij hebt van hetgeen Gij opdraagt geboden  
dat men zich daarnaar getrouw zal richten;  
och, waren mijn wegen maar zó bestendig,  
dat ik steeds uw wetten nakwam,  
dan zou ik mij niet behoeven te schamen  
bij het denken aan al uw geboden.

Ik wil in oprechtheid des harten U loven,  
nu ik uw rechtvaardig bestel ga inzien.

Aan uw wetten wil ik mij houden;  
wil mij dan niet voorgoed verlaten.

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

**Ant.:** Met heel mijn hart blijf ik U zoeken,  
laat mij van uw geboden niet wijken.  
Ik koester in mijn hart wat Gij aanzegt.

#### PSALM 119, 2 (9-16)

Hoe zal de jeugd zich het pad rein bewaren?  
Door naar uw woord zich te richten.

Met heel mijn hart blijf ik U zoeken;  
laat mij van uw geboden niet wijken.

Ik koester in mijn hart wat Gij aanzegt  
om niet tegen U tot zonde te komen.

Gezegend zijt Gij, o Heer;  
wil mij uw wetten leren.

Luide zullen mijn lippen gewagen  
van heel het bestel dat uw mond heeft verordend.

Op de weg van uw uitspraken, dáár ligt mijn vreugde,  
alsof ik onmetelijk rijk was.

Ik zal wat Gij opdraagt bepeinen,  
op de paden die Gij wijst zal ik letten,  
uw wetten zijn mij een bron van vreugde,  
nooit zal ik uw woorden verzaken.

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

**Ant.:** Draag zorg voor uw dienaar, voor mij, ik zal leven  
en ik zal uw woord bewaren.

#### PSALM 119, 3 (17-24)

Draag zorg voor uw dienaar, voor mij, ik zal leven  
en ik zal uw woord bewaren.

Ontsluit mij de ogen en doe mij aanschouwen  
wat aan wonderen in uw wet ligt besloten.

Ik ben maar een vreemdeling hier op aarde,  
houd mij uw geboden niet verre.

Mijn ziel wordt verteerd van verlangen,  
altijd maar door, naar hetgeen Gij verordent.

Bedreigend zijt Gij voor de trotsaards;  
vervloekt wie van uw geboden afdwaalt!

Wend smaad van mij af en schande,  
want uw uitspraken neem ik ter harte.

Al zetten zich vorsten neder  
om tegen mij samen te spannen,  
uw knecht blijft uw wet bepeinen.

Uw uitspraken zijn mijn grootste vreugde,  
zij zijn het die mij raad verschaffen.

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

## Week 5

### Maandag in de Vespers

**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 5 Dinsdag in de Lauden

*Ant.:* Luister, mijn volk, naar mijn lering,  
schenk aan mijn uitspraken aandacht.

### PSALM 78, 1-32

Luister, mijn volk, naar mijn lering,  
schenk aan mijn uitspraken aandacht,  
mijn mond doe ik open tot wijze lessen,  
'k zal geheimen van vroeger ontsluiten.  
Wat ons ter ore kwam, hetgeen wij weten,  
wat onze vaders ons vertelden,  
dat zullen wij niet aan hun zonen onthouden,  
het komend geslacht verhalend  
van des Heren roemrijke daden,  
van zijn kracht en de wonderen die Hij gedaan heeft.  
Een getuigenis heeft Hij in Jakob gegeven,  
Hij stelde een wet in Israël  
en legde aan onze vaad'ren de plicht op  
om die aan hun kind'ren te leren,  
opdat het volgend geslacht die zou kennen  
en de kinderen, daaruit geboren,

als zij in hun plaats zullen treden  
hùn kinderen daarvan weer zouden vertellen.  
Ook die moeten immers uitzien naar God,  
Gods handelen nimmer vergeten,  
maar zijn geboden bewaren  
en zó niet worden als hun vaders waren:  
een geslacht vol verzet en opstand,  
een geslacht dat onbestendig van hart was,  
met een geest die God niet trouw bleef.  
Efraïms zonen: vaardige schutters,  
maar zij vluchtten, toen de strijd eenmaal dáár was.  
Zij bewaarden Gods verbond niet  
en wilden naar zijn wet niet wandelen;  
ze waren zijn daden vergeten  
en de wonderen die Hij hun getoond had:  
wonderdaden, voor hun vaders zichtbaar,  
die Hij deed in Egypte, in de streken van Soan.  
Hij kliefde de zee en liet hen er door gaan,  
terwijl Hij het water als een dam tot staan bracht,  
Hij ging hun voor in een wolk als het dag was  
en bij nacht in vurig schijnsel,  
Hij spleet in de woestijn het gesteente,  
gaf hun in overvloed water te drinken;  
uit de rots deed Hij beken ontspringen  
en water vlieten bij stromen.  
Maar zij gingen voort tegen Hem te zondigen,  
in de woestijn de Allerhoogste te tarten;  
zij stelden God op de proef in gedachten  
door begerig om voedsel te vragen.  
Zij lasterden God, ze zeiden:  
"Kan God in de woestijn ons een tafel soms dekken?  
Zeker, Hij sloeg op de rots  
en er vloeyde wel water,  
er begonnen zelfs beken te stromen,



maar zal Hij ook brood kunnen geven  
en vlees aan zijn volk verstrekken?"

Dit hoorde de Heer en Hij werd verbolgen;  
er ontbrandde een vuur tegen Jakob,  
daar verhief zich zijn toorn tegen Israël,  
dat immers in God niet geloofde  
en op zijn heil niet vertrouwde.

Toen gebood Hij de wolken daarboven,  
Hij zette de poorten des hemels open  
en liet manna tot spijs op hen regenen,  
koren uit de hemel heeft Hij hun gegeven;  
brood voor de engelen kreeg de mens te eten,  
leeftocht zond Hij hun toe, zo veel ze maar wilden!

De oostenwind liet Hij los aan de hemel,  
deed met kracht de zuidenwind waaien  
en het regende vlees op hen neer, of het stof was,  
gevederde vogels, als het zeezand zo talrijk.

Hij liet ze midden in de legerplaats landen,  
overal in het rond bij hun tenten.

Zij aten en werden ten volle verzadigd,  
Hij had hun verschaft wat zij wensten.  
Maar nauwelijks was hun begeerte gestild,  
— ze hadden de mond nog vol eten —,  
of daar stortte zich op hen Gods gramschap,  
treffend wie bij hen het meest welgedaan was:  
zo sloeg Hij neer de bloem van Israël.  
Ze zondigden ondanks dit alles maar verder  
en wilden niet op zijn wond'ren vertrouwen.  
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

## Week 5

# Dinsdag in het Middagebed

**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 5

# Dinsdag in de Vespers

**Ant.:** Hij bouwde zijn heiligdom, hemelhoog,  
vast als de aarde, voor eeuwig gegrondvest.

### PSALM 78, 33-72

Toen liet Hij in rook hun dagen opgaan,  
verglijden in wanhoop hun jaren.

't Was wanneer Hij hen sloeg, dat zij naar Hem vroegen,  
dat zij zich bekeerden en God weer zochten,  
dat zij weer wisten, dat God hun rots was,  
God, de Allerhoogste, hun Losser.

Maar ook dan gaf hun mond Hem slechts mooie woorden  
en bleven zij Hem met hun tong bedriegen,  
want hun hart was niet altijd waar Hij was;  
zij wilden zijn verbond niet trouw zijn.

Maar Hij, in zijn erbarming, verzoende  
wat zij misdreven, Hij wilde hen niet verdelgen,  
maar wendde telkens zijn toorn af  
en deed niet zijn volle gramschap woeden;

“Het zijn toch maar mensen”, zo dacht Hij,  
“een ademtocht, die gaat en niet weerkeert.”

Hoe vaak hebben zij Hem in de woestijn nog verbitterd  
en tergden zij Hem in de steppe,

telkens opnieuw God beproevend  
krenkten zij de Heilige Israëls.

Zij waren niet zijn sterkte indachtig,  
de dag dat Hij hen van de vijand verlostte,

hoe Hij in Egypte tekenen stelde,  
zijn wondere daden in de streken van Soan;

hun Nijlstream had Hij in bloed veranderd,  
Hij maakte hun rivieren ondrinkbaar,

steekvliegen zond Hij, die hun bloed kwamen zuigen,  
kikvorsen, die hen te gronde richtten,  
hun oogst gaf Hij prijs aan de sprinkhaan,  
aan die vernieler heel hun voorraad,  
Hij verwoestte met hagel hun wijnstok,  
door de ijzel hun vijgenbomen,  
ook hun vee gaf Hij aan het noodweer over,  
aan de vurige bliksem hun kudden.  
Hij stuurde zijn brandende toorn op hen af,  
gramschap, angstwekkende woede,  
een schare van onheilsboden;  
Hij liet zijn toorn nu de vrije loop,  
Hij ontzegde de dood niet hun leven,  
maar gaf het aan de pest in handen.  
Zo sloeg Hij elke oudste zoon in Egypte,  
in de tenten van Cham de eerstverwekten.  
Zijn volk liet Hij als schapen uitgaan  
en voerde hen door de woestijn als een kudde,  
Hij leidde hen veilig, zij hadden niets te vrezen,  
want de zee had hun vijand verzwolgen.  
Toen bracht Hij hen binnen zijn heilige grenzen,  
naar de berg die zijn rechterhand had verworven;  
volken verdreef Hij voor hen,  
— Hij mat hun dit land toe als erfdeel —,  
liet door Israëls stammen hun tenten bewonen.  
Nochtans verzochten zij, tartten zij God, de Allerhoogste  
en wilden zich aan zijn wetten niet houden.  
Zij werden afvallig, ontrouw,  
zoals eertijds hun vaderen waren,  
zij faalden, zoals een boog doet  
waarop men niet meer kan vertrouwen.  
Zij daagden Hem uit met hun offerterpen,  
zij wekten zijn naijver op met hun beelden;

toen God daarvan hoorde, werd Hij diep verontwaardigd  
en begon van Israël afschuw te krijgen.  
Toen verwierp Hij zijn woning in Silo,  
waar Hij bij de mensen zijn tent had.  
Zijn Arke liet Hij aan de ballingschap over,  
wat zijn glorie was aan de macht van de vijand,  
zijn volk gaf Hij aan het zwaard prijs,  
Hij was op zijn erfdeel verbolgen.  
Vuur verteerde hun jonge mannen,  
men zong voor hun dochters niet langer het bruidslied,  
hun priesterschap werd neergesabeld,  
hun weduwen hadden voor de smart zelfs geen tranen.  
Toen ontwaakte de Heer, als had Hij geslapen,  
als een krijgsman die door de wijn was beneveld.  
Van achter viel Hij aan op zijn haters,  
hen beladend met eeuwige schande.  
Doch Hij verwierp de tent van Jozef,  
ging voorbij aan de stam van Efraïm;  
't was Juda's stam die Hij uitkoos,  
de Sionsberg die Hij liefhad,  
waar Hij zijn heiligdom hemelhoog bouwde,  
vast als de aarde, voor eeuwig gegrondvest.  
David, zijn dienaar, die heeft Hij verkozen,  
Hij haalde hem weg bij de schaapskooi,  
Hij haalde hem weg van achter de oeien  
om herder te zijn over Jakob, zijn volk,  
Israël, — dat was zijn erfdeel.  
En hij heeft hen geweid in oprechtheid,  
met vaardige handen hen leidend.  
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

## Week 5

# Woensdag in de Laudan

**Ant.:** Ik ben uw helper, zo spreekt de Heer,  
Ik, de heilige van Israël, ben uw redder.

### PSALM 89, 1-28

Van 's Heren gunsten wil ik eeuwig zingen,  
van geslacht tot geslacht wil ik van uw trouw  
met mijn mond getuigen.

Zó luidt dan mijn woord:

“Genade wordt voor eeuwig gevestigd,  
uw trouw maakt Gij vast als de hemel.”

“Met hem die Ik verkoos heb Ik een verbond gesloten;  
Ik zwoer aan David, mijn dienaar:

Ik maak dat uw nakroost voor eeuwig standhoudt  
en grondvest uw troon van geslacht op geslacht.”

De hemelen prijzen, o Heer, daarom uw wondere daden,  
zo ook uw trouw de schare der heiligen,

want wie in de hemel staat gelijk aan de Heer,  
wie onder de zonen der goden kan de Heer evenaren?

Ontzaglijk is God in de raad der heiligen,  
geducht boven allen rondom Hem.

Heer, God der hemelse machten,  
wie, Heer, is zo machtig als Gij zijt,  
Gij, die door trouw wordt omgeven?

Het woeden van de zee beheerst Gij;  
steigeren haar golven, Gij stilt ze.

Rahab hebt Gij verpletterd, als één die zwaar gewond was,  
uw vijanden hebt Gij door uw sterke arm verdreven.

Van U is de hemel, van U ook de aarde,  
Gij hebt de wereld gegrond, met al wat daarop is,  
het noorden, het zuiden, Gij hebt ze geschapen,  
om uw Naam jubelen Tabor en Hermon.

Een machtige arm is de uwe,  
sterk is uw hand, uw rechterhand geheven,  
    van uw troon zijn recht en gerechtigheid grondslag,  
    voor uw Aanschijn uit gaan genade en waarheid.  
Zalig het volk dat bekend is met het geschal der bazuinen;  
zij wandelen, Heer, in het licht van uw Aanschijn,  
    zij verblijden zich over uw Naam, alle dagen,  
    door uw gerechtigheid worden zij hoog verheven,  
want Gij zijt de roem van hun sterkte,  
door uw gunst zult Gij onze kracht doen rijzen.  
    Ja, ons schild is waarlijk de Heer,  
    de Heilige Israëls, Hij, onze Koning!  
Eens hebt Gij in een gezicht gesproken  
tot wie staan in uw gunst, en zó was uw uitspraak:  
    “Een held heb Ik mijn bijstand geschonken,  
    één die Ik uitkoos uit het volk verheven;  
David, mijn dienaar, hem heb Ik gevonden,  
hem heb Ik gezalfd met mijn heilige olie,  
    hem zal mijn hand tot steun zijn,  
    ook zal mijn arm hem sterken;  
hem overweldigt geen vijand,  
geen kind van het kwaad wordt zijn verdrukker.  
    Wie tegen hem zijn, sla Ik neer voor zijn ogen,  
    wie hem haten, die vel Ik neder.  
Met hèm zullen zijn mijn trouw en genade,  
door mijn Naam zal zijn hoorn zich heffen;  
    op de zee zal Ik hem de hand doen leggen  
    en zijn rechterhand op de stromen.  
Zó mag hij Mij noemen: “Gij zijt mijn Vader,  
mijn God en de rots van mijn redding.”  
    Ja, Ik zal hem tot een eersteling stellen,  
    tot de hoogste van hen die heersen op aarde.  
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.



## Week 5

# Woensdag in het Middagebed

**Ant.:** Gedenk het woord, tot uw dienaar gesproken,  
waardoor Gij mij hoop hebt gegeven.

### PSALM 119, 7 (49-56)

Gedenk het woord, tot uw dienaar gesproken,  
waardoor Gij mij hoop hebt gegeven.

Dat is mijn troost, wanneer ik bedrukt ben,  
dat Gij mij door dat wat Gij aanzegt doet leven.

Hoezeer mij ook trotsaards bespotten,  
ik wil van wat Gij wijst niet wijken.

Bedenk ik wat Gij van oudsher verordent,  
Heer, dan word ik bemoedigd.

Toen een brandende toorn mij aangreep  
om booswichten, die uw wet verlaten,

klonken mij uw wetten als harpspel  
in het huis waar ik als vreemdeling woonde.

's Nachts houd ik, Heer, uw Naam in gedachten  
en 't bewaren van dat wat Gij aanwijst.

Dat is wat mij ten deel is gevallen,  
daar ik uw bevelen nakom.

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

**Ant.:** Leer mij onderscheiding,  
want ik stel vertrouwen in uw geboden.

### PSALM 119, 8 (57-64)

Dit mag ik, Heer, mijn erfdeel noemen,  
dat ik aan uw woorden trouw blijf.

Met heel mijn hart zoek ik de gunst van uw Aanschijn,  
volgens uw aanzegging, wees mij genadig!

Als ik mijn gedachten richt op uw wegen  
en naar uw uitspraken heenwend mijn schreden,  
dan haast ik mij, zonder talmen,  
om wat Gij gebiedt te bewaren.

Al zijn rondom mij de strikken der bozen,  
ik vergeet niet wat Gij mij aanwijst.

Te middernacht sta ik op om U te loven,  
om de rechtvaardigheid van hetgeen Gij verordent.

Een metgezel ben ik van al wie U vrezen,  
van elk die betracht uw bevelen.

Heer, de aarde is vol van uw goedheid;  
wil mij uw wetten leren.

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

**Ant.:** Goed hebt Gij met uw knecht gehandeld,  
Heer, naar het woord, door U gesproken.

#### PSALM 119, 9 (65-72)

Goed hebt Gij met uw knecht gehandeld,  
Heer, naar het woord, door U gesproken.

Leer mij onderscheiding en kennis,  
want ik stel in uw geboden vertrouwen.

Eer ik gebogen werd, was ik in dwaling,  
maar thans betracht ik hetgeen Gij aanzegt.

Goed zijt Gij, Gij doet wat goed is,  
leer mij uw wetten kennen.

Al word ik van leugens beschuldigd door slechtaards,  
aan uw bevelen blijf ik trouw van ganser harte.

Hun hart is als vet, zo ondoordringbaar,  
maar ik vind in uw wet mijn vreugde.

't Is mij goed, dat ik eens werd gebogen:  
het was om uw wetten te leren.

Beter is mij de wet die uw mond heeft gesproken  
dan duizend stukken goud en zilver.

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

## Week 5

### Woensdag in de Vespers

**Ant.:** De Heer heeft een eed gezworen;  
hoe zou Hij ooit zijn woorden breken?

#### PSALM 89, 29-53

Voor altijd zal Ik hem mijn gunst bewaren,  
mijn verbond zal voor hem bestendigheid kennen,  
zijn nakroost zal ik doen bestaan voor eeuwig,  
zijn troon als de dagen des hemels.

Doch indien zijn zonen mijn wet verlaten  
en niet naar mijn geboden wandelen,  
indien zij mijn voorschriften schenden  
en zich aan hetgeen Ik opdraag niet houden,  
dan zal Ik hun vergrijp met de roede straffen  
en hun kwaad met plagen;

maar hem zal Ik mijn gunst niet onthouden,  
noch zal Ik mijn trouw verloochenen,  
Ik zal mijn verbond niet schenden,  
noch veranderen wat eenmaal kwam van mijn lippen.

Eens heb Ik bij mijn heiligheid een eed gezworen;  
hoe zou ik mijn woord aan David breken?  
Zijn nakroost zal bestaan voor eeuwig,  
zijn troon zal vóór mij zijn, als de zon zo bestendig,  
zo vast als de maan voor altijd,  
de getuige die duurzaam staat aan de hemel!"

Doch nu verwerpt en verstoot Gij,  
Gij zijt op uw gezalfde verbolgen,  
Gij hebt het verbond met uw knecht teniet gedaan,  
zijn kroon, ontheiligd, ter aarde geworpen.

In al zijn muren hebt Gij bressen geslagen,  
geslecht hebt Gij zijn burchten.

Hem plundert nu elk die langs de weg voorbijkomt,  
hij werd tot een smaad voor zijn bureu.

Zijn belagers hebt Gij de rechterhand doen heffen  
en al zijn vijanden triomf doen vieren.

Het scherp van zijn zwaard hebt Gij doen wijken,  
zodat hij in de strijd geen stand hield.

De scepter hebt Gij hem uit de hand geslagen  
en zijn troon ter aarde geworpen;

de dagen van zijn jeugd verkortend  
hebt Gij hem overladen met schande.

Hoelang nog, Heer? Blijft Gij verborgen?

Blijft als een vuur uw gramschap woeden?

Gedenk, hoe kort mijn leven slechts duurt,  
hoe vergankelijk Gij hebt geschapen  
al de kind'ren van Adam.

Leeft er één mens die nooit de dood te zien krijgt,  
die zijn leven kan redden uit de macht van het doodsrjk?

Waar zijn, o Heer, uw gunsten van vroeger,  
die Gij in uw trouw hebt aan David gezworen?

Gedenk, Heer, de smaad die uw dienaars verduren,  
die ik in mij omdraag, van zo machtige volken,

waarmee, Heer, uw vijanden smaden,  
smaden uw gezalfde, waar hij zijn voet zet!

Gezegend zij de Heer voor eeuwig.

Amen, ja, amen.

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

**Week 5**

**Donderdag in de Laudan**

**Ant.:** Trouw ontkiemt aan de aarde,  
gerechtigheid ziet van de hemel neder.

**PSALM 85**

Gij hebt, o Heer, uw land begunstigd,  
gekeerd hebt Gij het lot van Jakob,  
    Gij hebt het falen van uw volk verdragen,  
    verhuld hebt Gij het al zijn zonden;  
Gij hebt uw gramschap ingetrokken,  
de gloed van uw toorn gematigd.  
    Herstel ons, God die ons heil zijt,  
    wil uw weerzin tegen ons doorbreken.  
Zult Gij dan altijd maar tegen ons toornen,  
van geslacht op geslacht verbolgen blijven?  
    Zult Gij ons niet opnieuw doen leven,  
    zodat weer uw volk zich in U mag verblijden?  
Toon ons, Heer, uw goedheid,  
laat uw verlossing weer over ons komen!  
    Ik mag horen, wat God de Heer zal zeggen;  
    immers, Hij zal van vrede spreken  
tot zijn volk, zijn gunstgenoten,  
maar laten zij niet weer in traagheid vervallen.  
    Ja, nabij is zijn heil voor hen die Hem vrezen,  
    zodat heerlijkheid in ons land zal wonen.  
Genade en waarheid komen elkaar dan tegen,  
gerechtigheid en vrede omhelzen elkander,  
    trouw ontkiemt aan de aarde,  
    gerechtigheid ziet van de hemel neder.  
Daarbij geeft de Heer nog de welvaart  
en ons land zal zijn vruchten dragen.

Gerechtigheid zal voor Hem uitgaan  
en voorspoed zijn schreden volgen.  
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

**Ant.:** Alle volken, die Gij hebt geschapen,  
zullen eenmaal nader komen  
om uw Naam eer te bewijzen.

### PSALM 86

Heer, neig uw oor, geef mij antwoord,  
want ik ben arm en behoeftig.  
    Bewaar mijn leven; ben ik niet godvrezend?  
    Gij, mijn God, verlos uw dienaar  
    die op U zijn vertrouwen vestigt.  
Wees, o Heer, mij genadig,  
want ik roep tot U zolang de dag duurt.  
    Breng in de ziel van uw dienaar blijdschap,  
    want naar U, Heer, doe ik mijn verlangen uitgaan.  
Gij immers, Heer, zijt goed,  
Gij zijt gezind tot vergeven  
en rijk aan erbarmen voor elk die U aanroept.  
    Heer, neem mijn bidden ter ore,  
    sla acht op mijn stem, op mijn smeken.  
Op de dag van mijn nood stijgt tot U mijn roepen,  
want van U komt mij antwoord.  
    Geen van de goden, Heer, kan U evenaren,  
    niets is zó als Gij gedaan hebt.  
Alle volken, die Gij hebt geschapen,  
zij zullen eenmaal nader komen  
    om voor U, Heer, zich neder te buigen  
    en uw Naam eer te bewijzen,  
want Gij zijt grootmachtig, doet wondere daden,  
ja, Gij alleen, God!

Leer mij uw weg, Heer,  
dat ik in uw waarheid mag wandelen;  
geef mij één doel in het hart:  
voor uw Naam ontzag te dragen.

Loven zal ik U, Heer mijn God, van ganser harte,  
uw Naam zal ik altijd verheerlijken,  
want groot jegens mij is uw goedheid,  
Gij toch hebt mijn leven gered uit het peilloze doodsrijk.  
Overmoedigen zijn het, die tegen mij opstaan,  
een bende geweldenaars staat mij naar 't leven,  
lieden die U niet voor ogen houden,  
maar Gij, Heer, zijt een God die genadig, meedogend is,  
die lankmoedig, rijk aan goedheid en trouw is.

Keer U tot mij en wees mij genadig,  
verleen uw dienaar uw sterkte,  
verlos de zoon van uw dienstmaagd.  
Doe aan mij een teken ten goede,  
opdat wie mij haten tot hun schande aanschouwen,  
dat Gij, Heer, mij helpt en bemoedigt.  
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

**Ant.:** 't Is groots, o Godsstad, hetgeen van u gezegd wordt.

### PSALM 87

Wat op heilige bergen Hij stichtte,  
de poorten van Sion, de Heer verkiest ze  
boven al de woningen Jakobs.  
't Is groots, o Godsstad,  
hetgeen van u gezegd wordt!  
Rahab en Babel reken Ik bij wie Mij kennen,  
en zie, Filistea en Tyrus, Ethiopië tevens:  
"één die daar is geboren!"

Ja, men zegt van Sion:  
"De één voor de ander is daar geboren!"  
Hij bevestigt haar, de Allerhoogste,  
en tekent aan bij 't beschrijven der volken:  
"Weer één die daar is geboren!"  
Dan zingt eenieder het uit  
en danst in den ronde:  
"Bij U ontspringen al mijn bronnen!"  
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen..

## Week 5

### Donderdag in het Middagebed

**Ant.:** Uw barmhartigheid kome tot mij en ik leef weer!  
Wat Gij wijst, Heer, dat is mijn vreugde.

#### PSALM 119, 10 (73-80)

Mij maakten, bereidden uw handen;  
geef mij inzicht om uw geboden te leren.

Zij die U vrezen, zien mij met vreugde,  
daar ik op uw woord mijn hoop stel.  
Ik weet het, Heer, 't is gerecht wat Gij verordent,  
Gij bleef trouw, zelfs toen Gij mij had vernederd.  
Laat uw gunst mij toch zijn tot vertroosting,  
naar hetgeen Gij uw dienaar hebt toegezegd.  
Uw barmhartigheid kome tot mij, — en ik leef weer!  
Wat Gij wijst, dat is mijn vreugde.  
De trotsen mogen beschaamd staan  
die trachtten mij vals te betichten;  
ik echter bleef wat Gij opdraagt bepeinzen.  
Laat wie U vrezen tot mij zich wenden,  
zij die van uw uitspraken weten.



Mijn hart blijve trouw aan uw wetten,  
dan zal ik niet worden te schande.  
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

**Ant.:** Op uw uitspraak, Heer, blijf ik hopen.

**PSALM 119, 11 (81-88)**

Hoe hunkert mijn ziel naar 't heil van uwentwege,  
op uw uitspraak blijf ik hopen,  
naar uw aanzegging smachten mijn ogen,  
ze vragen: "Wanneer komt Gij mij troosten?"

Al ben ik als een leren zak  
die hangt in de rook geworden,  
ik heb uw wetten niet veronachtzaamd.  
Hoevele dagen zijn uw knecht nog beschoren?  
Wanneer treft uw vonnis wie mij vervolgen?

Hovaardigen hebben mij kuilen gedolven,  
lieden die naar uw richtsnoer niet leven.  
Waarheid zijn uw geboden;  
nu men mij zonder reden vervolgt,  
geef Gij mij uitkomst!

Haast had men mij op aarde vernietigd,  
maar nimmer heb ik verzaakt wat Gij opdraagt.  
Láát mij, om uw genade, het leven  
en ik zal betrachten wat uw mond getuigd heeft.

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

**Ant.:** Uw woord blijft in eeuwigheid, Heer,  
het is in de hemel gegrondvest.

**PSALM 119, 12 (89-96)**

Uw woord blijft in eeuwigheid, Heer,  
het is in de hemel gegrondvest,

uw trouw duurt voort van geslacht op geslacht,  
Gij hebt de aarde vastgesteld en daarom blijft zij staande.  
Alles staat vast, naar uw bestel, tot op de dag van heden,  
zó is het U dienstbaar.

Was mijn vreugde niet dat wat Gij aanwijst,  
ik was in mijn ellende verloren.

Nimmer vergeet ik uw bevelen,  
want daardoor doet Gij mij leven.

Ik ben de uwe, bevrijd mij,  
wat Gij beschikt, dat zoek ik.

Slechtaards pogen mij te verderven,  
maar ik blijf op uw uitspraken acht slaan.

Aan wat er ook is, hoezeer ook volmaakt,  
ik zag aan alles een einde,  
maar uw gebod kent geen grenzen.

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

## Week 5

### Donderdag in de Vespers

**Ant.:** Laat mijn gebed, o Heer, voor uw Aanschijn komen.

#### PSALM 88

Heer, God die mijn heil zijt,  
ik roep om hulp als het dag is,  
ik ben des nachts voor uw ogen.

Laat mijn gebed voor uw Aanschijn komen,  
neig uw oor tot mijn klagen,  
want mijn ziel is van rampen verzadigd,  
mijn leven staat aan de rand van het doodsrijk.

Men beschouwt mij als één van wie ten grave dalen,  
ik werd als een mens die zijn kracht heeft verloren,

ik lig al neer bij de doden,  
gesneuvelden, dood en begraven, —  
    Gij houdt die niet meer in gedachten,  
    zij zijn aan uw hand onttrokken.  
Gij liet mij neer in de diepste groeve,  
in oorden, duister en peilloos.  
    Zwaar drukt mij uw gramschap neder,  
    Gij overstelpt mij met al uw golven.  
Gij hebt van mij vervreemd wie mij kenden,  
maakte mij voor hen tot een gruwel,  
    gevangen zit ik, zal nooit meer ontkomen,  
    mijn oog is dof van droefheid.  
Ik roep tot U, Heer, alle dagen,  
naar U strek ik smekend mijn handen.  
    Zult Gij wonderen doen aan de doden,  
    zullen schimmen tot uw lof verrijzen?  
Wordt in het graf uw genade verkondigd,  
uw trouw in dat oord waar bederf heerst?  
    Wordt uw wondere macht bekend, daar in 't duister,  
    uw gerechtigheid in dat land van vergeten?  
Maar ik blijf, Heer, tot U roepen,  
's ochtends vroeg komt mijn gebed al vóór U.  
    Waarom, Heer, verstoot Gij mijn leven,  
    houdt Gij mij uw Aanschijn verborgen?  
Ellendig ben ik, van jongsaf aan  
al door de dood getekend,  
ik draag uw verschrikkingen, radeloos ben ik;  
    over mij heen woedt uw gloeiende gramschap,  
    't zijn uw verschrikkingen, die mij te gronde richten,  
die heel de dag door mij als water omspoelen,  
mij omgeven, van alle zijden.  
    Wie mijn vriend was, mijn naaste,  
    hebt Gij van mij verwijderd;  
    mij bekend is alleen nog het donker ...

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

**Ant.:** Heer, Gij waart voor ons een toevlucht,  
van geslacht op geslacht.

### PSALM 90

Heer, Gij waart voor ons een toevlucht,  
van geslacht op geslacht.

Eer nog de bergen geboren waren  
en Gij aarde en wereld had voortgebracht,  
zijt Gij, God, van eeuwig tot eeuwig.

Gij doet de sterveling weer in stof veranderen  
en spreekt: "Keer terug, gij kind van mensen."

Duizend jaren immers zijn in uw ogen  
als de dag van gister, — voorbijgegaan!

Ze zijn als een doorwaakte nacht,

Gij rukt ze weg, als een droom in de morgen,  
als het gras dat opschiet:

's ochtends groeit en bloeit het,

maar 's avonds is het al verwelkt en dor geworden.

Zo vergaan ook wij door uw gramschap,

wij worden door uw toorn verbijsterd,

als Gij onze schulden vóór U stelt,

ons kwaad dat wij zelf niet kennen

komt te staan in het licht van uw Aanschijn.

Want onze dagen gaan voorbij door uw gramschap,

wij voleinden onze jaren;

niet méér dan een ademtocht.

De dagen van onze jaren: zeventig jaren

en, zijn wij sterk, hooguit tachtig;

— het meeste daarvan is moeite en kommer,

hoe snel gaat het heen —,

wij zijn voorbij gevlogen ...

Wie beseft de kracht van uw woeden  
en uw verbolgenheid, hoezeer Gij zijt te vrezen?  
    Leer ons zó onze dagen tellen,  
    dat wij een wijs hart verkrijgen.  
Keer tot ons weder, Heer, hoe lang nog?  
Wees toch uw knechten genadig,  
    maak ons in de ochtend rijk door uw goedheid,  
    dat wij juichende blij zijn, al onze dagen.  
Schenk ons blijdschap,  
zovele dagen als Gij ons verdrukt hebt,  
als de jaren dat wij uw onheil ervoeren:  
    zichtbaar zij uw werk voor uw knechten,  
    zij over hun kinderen uw glorie;  
de lieflijkheid van de Heer onze God zij over ons,  
bevestig Gij ons het werk onzer handen;  
ja, het werk onzer handen, maak het bestendig.  
    Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
    nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

**Ant.:** Heiligheid strekt, o Heer, uw woning tot sieraad  
tot in lengte van dagen.

### PSALM 93

De Heer is koning, Hij is bekleed met luister;  
de Heer heeft zich bekleed, Hij is omgord met sterkte.  
    Vast staat nu de wereld, onwrikbaar,  
    zo vast als van oudsher uw troon;  
    Gij zijt van vóór de tijden.  
Hoe stegen de stromen, o Heer,  
razend gingen tekeer de rivieren,  
de zeeën doen bruisen hun branding,  
    maar boven het razen van 't machtige water,  
    boven de baren der zee, zo ontzaglijk,  
    is ontzaglijk de Heer in den hoge.

Wat Gij verordent: ten zeerste betrouwbaar!  
Heiligheid strekt uw woning tot sieraad,  
Heer, tot in lengte van dagen.  
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

## Week 5 Vrijdag in de Laudan

**Ant.:** Welzalig is de mens die Gij, Heer, terechtwijst,  
die Gij uit uw wet wilt onderrichten.

### PSALM 94

God, aan wie de wraak is, Heer,  
God, aan wie de wraak is, verschijn in luister,  
verhef U, Gij richter der aarde,  
vergeld de hovaardigen naar hetgeen zij verdienen.  
Hoelang nog, Heer, mogen de bozen,  
hoelang nog mogen de bozen  
hun triomfen blijven vieren?  
Ze slaan verwaten taal uit,  
voeren het hoogste woord,  
die bedrivers van onrecht.  
't Is uw volk, Heer, dat door hen wordt vertreden,  
uw erfdeel, . dat door hen verdrukt wordt;  
ze doden de weduwe en degeen die hier vreemd is,  
ze vermoorden wie geen vader hebben  
en zeggen: "De Heer ziet het toch niet,  
Jakobs God merkt er niets van!"  
Ziet het toch in, gij kortzichtige lieden,  
gij dwazen, wanneer wordt ge wijzer?  
Zou Hij die het oor heeft geplant zelf niet horen,  
zou Hij niet zien die het oog heeft geschapen?

Zou Hij die de volken terecht wijst niet straffen,  
zou Hij die de mens onderricht zelf niets weten?  
De Heer doorgrondt het denken der mensen,  
Hij weet hoe weinig het waard is.  
Welzalig de mens die Gij, Heer, terecht wijst,  
die Gij wilt uit uw wet onderrichten,  
om hem rust te verschaffen na dagen van onheil,  
terwijl voor de bozen de kuil wordt gedolven.  
Want de Heer zal zijn volk niet verstoten,  
nooit zal Hij zijn erfdeel begeven;  
eens keert het recht tot rechtvaardigheid weder,  
gevolgd door al wie oprecht van hart zijn.  
Wie treedt er voor mij in het krijt tegen slechtaards,  
wie is het, die het voor mij tegen boosdoeners opneemt?  
Was de Heer mij niet te hulp gekomen,  
haast had mijn ziel al gewoond in de stilte.  
Dacht ik: "Mijn voet gaat wankelen",  
dan was het, Heer, uw gunst die mij steunde.  
Vermeerderden zich in mijn hart de zorgen,  
dan was het uw troost die mijn ziel verkwikte.  
Zoudt Gij dan met de rechterstoel  
van verderf iets gemeen willen hebben,  
die in naam der wet ondraaglijk leed veroorzaakt,  
waar men de vrome naar 't leven staat,  
waar onschuldig bloed wordt gevonnist?  
Maar mij was de Heer tot een vesting,  
mijn God was de rots waar ik toevlucht mocht vinden.  
Hij maakt dat hun onrecht zich tegen hen keert,  
verdelgt hen in hun eigen boosheid;  
Hij de Heer, onze God, verdelgt hen.  
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

**Ant.:** Treedt toe, laat ons Hem aanbidden,  
laat ons buigen en knielen voor de Heer, die ons maakte.

### PSALM 95

Komt, laat ons de Heer met vreugde loven,  
hulde betuigen aan de rots onzer redding,  
    laat met dank voor zijn Aanschijn ons treden,  
    Hem bij snarenspeel jubelend eren,  
want een machtige God is Hij, de Heer,  
groot Koning is Hij, alle goden te boven,  
    die in zijn hand houdt de diepten der aarde,  
    aan wie de hoogten der bergen behoren.  
Van Hem is de zee, want Hij is haar maker,  
het land ook, door zijn handen geschapen.  
    Treedt toe, werpen wij ter aarde ons neder,  
    laat ons buigen en knielen voor de Heer, die ons maakte,  
want Hij is onze God en wij, wij bevolken zijn weide;  
als schapen zijn wij in zijn hoede.  
    Heden mocht gij zijn stem nog horen;  
    verhardt niet uw hart als bij Meriba,  
ten tijde van Massa,  
toen in de woestijn Mij uw vaders tartten,  
Mij verzochten en nog mijn daden zagen!  
    Veertig jaar lang stond dit geslacht Mij tegen;  
    Ik dacht: "Dat blijft een volk met een zwervershart,  
dat wil mijn wegen niet kennen!"  
Ik had van hen in mijn toorn al gezworen:  
    "De rust die Ik hun heb bereid,  
    als zij die nog ooit eens bereiken!"  
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.



## Week 5

### Vrijdag in het Middaggebed

**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 bepeinzen;  
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 5

### Vrijdag in de Vespers

**Ant.:** Bezingt de Heer, zijn Naam ten zegen,  
wilt dag aan dag zijn heil verhalen.

#### PSALM 96

Bezingt met nieuw gezang de Heer,  
bezingt de Heer, gij ganse aarde,  
bezingt de Heer, zijn Naam ten zegen,  
wilt dag aan dag zijn heil verhalen.  
Vermeldt bij de volken zijn glorie,  
in alle landen zijn wondere daden,  
want groot is de Heer, bovenmate lofwaardig,  
vreeswekkend is Hij, alle goden te boven.  
Niets zijn immers de goden der volken,  
maar de Heer, Hij is de Schepper des hemels!  
Voor zijn Aangezicht uit gaan roem en glorie,  
macht en schoonheid, in zijn heilige tempel.  
Huldigt de Heer, gij geslachten der volken,  
huldigt de Heer om zijn glorie en sterkte,  
huldigt de Heer, zijn Naam ter ere,  
komt met uw offer in zijn hoven getreden,  
buigt voor de Heer in gewijde gewaden;  
beef, aarde alom, voor zijn Aanschijn.  
Zegt aan bij de volken: "De Heer stijgt ten troon;  
vast staat nu de wereld, onwrikbaar.  
Hij zal de volken rechtmatig richten."

De hemel viert feest, de aarde mag juichen,  
bruiſe de zee met haar rijkdom aan leven,  
    laat het veld, met al zijn gewas, verheugd zijn,  
    de bomen in 't woud zelfs mogen juichen van vreugde  
voor het Aanshijn des Heren, want Hij is in aantocht,  
Hij nadert als richter der aarde;  
    Hij komt in gerechtigheid richten de wereld  
    en volgens zijn waarheid de volken.  
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

**Ant.:** Koning is de Heer, laat juichen de aarde.

### PSALM 97

Koning is de Heer, laat juichen de aarde,  
blij zijn de eilanden, talloos!  
    Rondom Hem zijn wolken en duister,  
    recht en gerechtigheid schragen zijn zetel,  
vuur gaat uit voor zijn Aanshijn,  
om wie Hem weerstreven alom te verzengen.  
    Zijn schichten doen de wereld lichten;  
    als de aarde dat ziet, dan beeft zij!  
Bergen smelten weg als was,  
daar waar de Here nadert,  
voor de beheersers van heel de wereld.  
    De hemel zegt aan dat Hij recht doet,  
    alle volken ontwaren zijn luister.  
Die voor beelden zich buigen, zij staan te schande,  
zij die op afgoden groot gaan;  
werpt u neer voor Hem, alle gij goden!  
    Als dit Sion ter ore komt, is zij verheugd,  
    dan juichen de dochters van Juda  
    om hetgeen Gij, o Heer, hebt verordend,

want Gij zijt grootmachtig, Heer,  
heel de aarde te boven,  
hoog boven de goden verheven.

    Zo gij kiest voor de Heer,  
    verafschuwt het kwade;  
    die zijn getrouwen het leven bewaart,  
    Hij redt hen ook uit de handen der bozen.

Licht zal voor de vromen stralen,  
vreugde wacht hen wier hart oprecht is.

    Verheugt u in de Heer, gij vromen,  
    verheerlijkt Hem die gij heilig moogt heten.

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

**Ant.:** Juicht voor het Aanshijn van de Koning, de Heer,  
want Hij is in aantocht,  
Hij komt om het aardrijk te richten.

#### PSALM 98

Bezingt met nieuw gezang de Heer,  
want Hij verrichtte wondere daden,  
    zijn rechterhand bracht Hem zege,  
    zijn heilige arm de victorie;  
de Heer heeft zijn heil doen kennen,  
onthuld zijn gerechtigheid voor de ogen der volken.

    Hij bleef zijn goedheid, zijn trouw indachtig  
    jegens het huis van Israël.

Zo mochten al 's aardrijks einden aanschouwen  
het heil dat onze God bewerkte.

    Juich voor de Heer, gij ganse aarde,  
    breek uit in gejubel, in blijde zangen,  
zing een psalm voor de Heer bij de citer,  
zing bij het snarenspeel met luider stemme;

bij de trompetten, het geschal van bazuinen,  
juich voor het Aanschijn van de koning, de Heer!  
Laat bruisen de zee met haar rijkdom aan leven,  
de wereld en wie haar bewonen;  
laat bij het handgeklap van de stromen  
de bergen juichen tegader  
voor het Aanschijn des Heren, want Hij is in aantocht,  
Hij komt om het aardrijk te richten:  
in gerechtigheid richt Hij de wereld  
en de volken naar recht en rede.  
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,  
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

## Week 5

### Zaterdag in de Laudan

**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 worden,  
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 5

### Zaterdag in het Middaggebed

**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 5**

**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 van één rijt 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!*