

Week 6

Zondag in de Laudén

Ant.: Gaat zijn luister ook aarde en hemel te boven,
toch heeft Hij de eer van zijn volk doen rijzen,
tot lofzang voor al zijn getrouwen,
voor de kinderen Israëls, het volk dat Hem nabij is.

PSALM 148

Looft de Heer vanuit de hemel,
looft Hem, gij in den hoge,
 looft Hem, heir van zijn engelen.
 looft Hem, heel zijn hemelse schare.
Looft Hem, zon en maan te zamen,
looft Hem, leger van lichtende sterren,
 looft Hem, hoogste hemel
 met het water dat daar nog boven is:
Laten zij loven de Naam des Heren,
want Hij gebod en zij waren in aanzijn;
 Hij bepaalde hun plaats voor altijd en eeuwig
 en gaf hun een wet om nooit te verbreken.
Looft de Heer, gij hier op aarde,
gij gedrochten in de zee, gij diepste wateren,
 bliksem en hagel, sneeuw en wolken,
 stormwind, die volbrengt zijn bevelen,
gij bergen en heuvels te zamen,
geboomte dat vrucht draagt en wouden van ceders,
 gij wild gedierte, gij vee op de velden,
 dieren die kruipen en vliegen met vleugels;
gij vorsten op aarde, van alle landen,
machtigen, heersers der wereld,
 jonge mannen en gij, jonge meisjes
 oud en jong met elkander:

laat ieder loven de Naam des Heren,
want zijn Naam alleen is hoog verheven.

Gaat zijn luister ook aarde en hemel te boven,
toch heeft Hij de eer van zijn volk doen rijzen,
tot lofzang voor al zijn getrouwen,
voor de kinderen Israëls,
het volk dat Hem nabij is.

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

Ant.: De Heer scheidt in zijn volk behagen,
Hij wil met heil de geringen kronen.
Zijn getrouwen mogen met ere juichen.

PSALM 149

Bezingt met nieuw gezang de Heer,
zingt zijn lof in de schare der vromen,
laat Israël vieren zijn Schepper,
de kinderen van Sion voor hun koning juichen
en loven zijn Naam, en dansen,
bij tamboerijn en citerspel
voor Hem een psalm doen klinken.

Want de Heer scheidt in zijn volk behagen,
Hij wil met heil de geringen kronen.

Zijn getrouwen mogen met ere juichen,
jubelen op hun legersteden,
met de lof van God in hun mond,
in hun hand het zwaard, gescherpt aan beide sneden,
ter volvoering van wraak aan de volken
en tot bestraffing der heidenen.

Om hun vorsten met boeien te binden,
hun leiders in ijzeren kluisters,
om te voltrekken het vonnis, beschreven:
een taak die al zijn vromen tot eer strekt.

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

Ant.: Met geschal van bazuinen, met harp en citer,
looft de Heer.

PSALM 150

Looft God in zijn heilige tempel,
looft Hem in het firmament dat zijn macht toont,
 looft Hem om zijn geduchte daden,
 looft Hem naar zijn majesteit machtig!
Looft Hem met geschal van bazuinen,
looft Hem met harp en citer,
 looft Hem met timpaan en reidans,
 looft Hem bij harp- en fluitspel,
looft Hem met kleppende bekkens,
looft Hem bij rink'lende cimbels:
 alles wat ademt
 love de Heer!

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

Week 6

Zondag in het Middagebed

Ant.: De glorie van God verkondigt de hemel.

PSALM 19

De glorie van God verkondigt de hemel,
het uitspannel 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 6

Zondag in de Vespers

Ant.: Met heel mijn hart wil ik U loven,
ik zing U mijn psalmen, Heer, mijn God.

PSALM 138

Met heel mijn hart wil ik U loven,
ik zing U mijn psalmen, de goden trotserend,
 ik buig mij neer naar uw heilige tempel
 en verheerlijk uw Naam,
 daar Gij goed en getrouw zijt!
Hebt Gij niet meer gedaan dan Gij beloofd had,
de roep die reeds van U uitging te boven?
 Nauwelijks had ik geroepen,
 of daar kwam van U al het antwoord,
 waardoor Gij mijn ziel met kracht hebt bemoedigd.
Eens loven U, Heer, alle vorsten op aarde,
wanneer zij verstaan wat uw mond hun aanzegt;
 dan gaan zij 's Heren wegen bezingen:
 "Groot is de Heer in zijn glorie!"
Ja, de Heer, hoe verheven Hij is, Hij slaat de geringe gade
en Hij kent al de trotsaard van verre.
 Al moest ik ook gaan waar de nood het hoogst is,
 daar zoudt Gij nòg mijn leven bewaren;
waar mijn haters tekeer gaan,
daar strekt Gij uw hand uit,
uw rechterhand, die mij de redding nabij brengt.
 De Heer zal het voor mij volvoeren!
 O Heer, uw genade duurt eeuwig;
 laat het werk van uw handen niet varen.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Heer, Gij doorgrondt en kent mij,
Gij weet van mij, wanneer ik zit en opsta.

PSALM 139

Heer, Gij doorgrondt en kent mij,
Gij weet van mij, wanneer ik zit en opsta.

Gij verstaat mijn gedachten van verre,
mijn onderweg zijn, mijn rusten doorschouwt Gij,
Gij zijt vertrouwd met al mijn wegen.

Er komt mij geen woord op de tong, geen enkel,
of Gij, Heer, Gij kent het volkomen.

Achter mij zijt Gij, vóór mij, rondom mij,
Gij hebt op mij uw hand gelegd.

Te wonderbaar is mij dit weten,
te verheven, onbereikbaar.

Waar zou ik ooit aan uw Geest ontkomen,
waar zou ik mij voor uw Aanschijn verbergen?

Steeg ik op naar de hemel, — daar zijt Gij!

Lag ik neer waar de doden zijn, — Gij zijt aanwezig!

Al zou ik de wieken van 't morgenrood nemen,
om aan de uiterste zeekust te landen,

ook daar bleef uw hand mij geleiden,
zou nog uw rechterhand mij omvangen.

Zei ik: "Laat het duister mij dekken,
geen licht, maar de nacht mij omgeven",

dan maakt zelfs duisternis het niet donker voor U,
de nacht is als de dag zo helder,
gelijk aan het licht is het donker!

Mijn binnenste hebt Gij geschapen,
mij in de schoot van mijn moeder geweven;

ik dank U, die mij zo wonderbaar maakte:
hoe kostelijk zijn uw werken!

Mijn wezen kent Gij volkomen,
mijn oorsprong was U niet verborgen,

toen ik ontstond, nog onzichtbaar,
kunstig gevormd als in diepten der aarde;
mijn vormloos begin aanschouwden uw ogen.
 Alles stond bij U al te boek,
 ze waren beschreven, beschikt al, de dagen,
 ook toen nog geen ervan dáár was.
Te groots zijn mij, God, uw gedachten,
hun menigte al te machtig!
 Hoe zou ik ze nagaan?
 Meer dan zand zijn zij talrijk
 en aan het eind was ik altijd nog bij U ...
Doorgrond mij, God, om mijn hart te kennen,
toets mij en peil mijn gedachten;
 zie of de weg die ik ga niet verkeerd is,
 om mij dan het eeuwige pad te wijzen.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 6

Maandag in de Laudan

Ant.: O, gij allen, die voorbijgaat langs de weg,
zie of ergens een smart is, even groot als mijn smart.

PSALM 102

Heer, neem mijn gebed ter ore,
laat tot U komen mijn roepen,
 houd voor mij niet uw Aanschijn verborgen
 op de dag dat het mij benauwd is;
wil uw oor tot mij neigen
op de dag dat ik roep,
geef mij spoedig antwoord!

Want als rook verwaaien mijn dagen,
mijn gebeente gloeit als een oven,
zo is mijn hart getroffen,
dat het als gras verdord is,
ja, ik vergeet mijn brood te eten.
Van louter klagen en kermen
ben ik niet meer dan vel en beenderen;
ik lijk op een kraai in de steppe,
ben als een uil in een bouwval;
de slaap kan ik niet meer vinden,
ik gelijk op de mus die alleen op het dak zit.
Heel de dag word ik gehoond door mijn haters,
die tegen mij aangaan, nemen mijn naam als verwensing.
Ja, as voor brood moet ik eten,
wat ik drink, dat meng ik met tranen.
Het komt door uw toornen, uw gramschap,
want Gij hief mij op en daarna liet Gij mij vallen.
Mijn dagen zijn als een lengende schaduw,
en ik, ik verdor of ik gras ben.
Toch troont Gij, Heer, voor eeuwig,
toch blijft uw Naam van geslacht op geslachte.
Gij zult U verheffen, U over Sion ontfermen,
want de tijd om genade te tonen,
die bestemde tijd is gekomen.
Hoe dierbaar zijn uw dienaars haar stenen,
zij hebben met haar puin nog deernis.
Volken zullen de Naam des Heren vrezen,
alle vorsten der aarde uw glorie,
als de Here Sion herbouwd heeft
en in zijn glorie zal zijn verschenen,
als Hij zich tot het gebed
van hen die berooid zijn geneigd heeft
en niet heeft veracht waar zij om baden.

Dit worde te boek gesteld
voor 't geslacht dat gaat komen,
en 't volk dat nog moet worden geschapen,
dat zal de Here loven,
 want Hij zag neer van zijn heilige hoogte,
 de Heer schonk vanuit de hemel
 aan de aarde zijn aandacht,
om te horen hoe de gevangenen kermden,
om de kind'ren des doods te bevrijden.
 Daarom zal men in Sion
 de Naam des Heren verkondigen
 en zijn lof in Jeruzalem,
wanneer zich de volkeren samen treffen
en de koninkrijken als dienaars des Heren.
 Hij heeft onderweg mijn kracht gebroken,
 verkort heeft Hij mijn dagen.
Daarom zeg ik: Neem mij niet weg,
mijn God, halverwege mijn dagen,
Gij wiens jaren duren
van geslacht op geslacht.
 Voormaals hebt Gij de aarde gegrondvest,
 de hemel is het werk van uw handen,
zij zullen vergaan, maar Gij houdt stand,
zij alle zullen als een kleed verslijten,
als een mantel vervangt Gij hen
en dan is hun einde gekomen,
 maar Gij blijft dezelfde,
 nooit nemen uw jaren een einde.
De kinderen van uw knechten,
mogen zij hier ongestoord wonen
en hun nakroost blijven bestaan voor uw Aanschijn.
 Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
 nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 6

Maandag in het Middagebed

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 6

Maandag in de Vespers

Ant.: De Heer is barmhartig,
Hij blijft niet voortdurend verwijten,
Hij zal niet voor altijd vertoornd zijn.

PSALM 103

Verheerlijk, mijn ziel, de Heer
en zijn heilige Naam, heel mijn wezen!
Verheerlijk, mijn ziel, de Heer;
wil niet één van zijn gunsten vergeten,
van Hem die vergeeft al uw onrecht,
van Hem die geneest al uw kwalen,
van Hem die redt uit de groeve uw leven,
van Hem die u kroont met genade en erbarmen,
van Hem die uw bestaan met gaven verzadigt,
dat uw jeugd herrijst als op adelaarswieken.
De Heer, Hij stelt geduchte daden,
doet recht aan elk die verdrukt wordt;
bekend maakte Hij aan Mozes zijn wegen,
aan Israëls kind'ren zijn daden.
De Heer is barmhartig, genadig,
lankmoedig en rijk aan ontferming;
Hij blijft niet voortdurend verwijten,
Hij zal niet voor altijd vertoornd zijn,
Hij doet ons niet naar onze zonden,
vergelddt ons niet naar onze ongerechtigheden,

maar hoog als de hemel boven de aarde,
zo machtig is zijn goedheid
voor hen die Hem vrezen.

Zover als het oosten van het westen van vandaan is
doet Hij van ons weg hetgeen wij misdreven.
Zoals een vader zijn kinderen liefheeft,
ontfermt zich de Heer over hen die Hem vrezen.

Hij immers weet waarvan wij gemaakt zijn,
Hij gedenkt dat wij niet meer dan stof zijn.
De mens, — als het gras zijn zijn dagen,
als een bloem op het veld: zo bloeit hij;
gaat de wind erover, — zij is verdwenen
en de plek waar zij stond is haar al weer vergeten.

Maar de goedheid des Heren is eeuwig,
zij blijft over wie Hem wil vrezen;
aan zijn recht hebben deel de zonen der zonen
van hen die zijn verbond bewaren,
zijn geboden doen en betrachten.

De Heer heeft zijn troon in de hemel gevestigd,
in zijn koningsmacht is het al begrepen.
Verheerlijkt de Heer, gij, zijn engelen,
machtige strijders, die zijn woord volbrengt
en naar zijn bevelen moet horen.

Verheerlijkt de Heer, al zijn hemelse machten,
gij, zijn knechten, die zijn wil behartigt.
Verheerlijkt de Heer, al zijn werken,
overal waar Hij de macht heeft.
Verheerlijk, mijn ziel, de Heer!

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

Week 6

Dinsdag in de Laudan

Ant.: Het hart mag zich verheugen
van wie zoeken de Heer.

PSALM 105, 1-22

Looft de Heer, roept zijn Naam aan,
maakt zijn daden bekend bij de volken,
zingt voor Hem en speelt op de snaren,
richt uw aandacht op al zijn wonderde werken.
In zijn heilige Naam moogt gij roemen,
mag het hart zich verheugen van wie de Here zoeken.
Vraagt naar de Heer, naar zijn sterkte,
zoekt bestendig zijn Aanschijn.
Gedenkt de wonderen die Hij verrichtte,
de tekenen die Hij stelde,
het oordeel door zijn mond gesproken,
gij nakroost van zijn dienaar Abraham,
gij kinderen van Jakob, van hem die Hij uitkoos.
Hij is de Heer, die onze God is;
wat Hij beschikt, geldt voor heel de aarde.
Hij blijft zijn verbond voor eeuwig indachtig,
zijn gegeven woord tot in duizend geslachten,
het verbond dat Hij sloot met Abraham,
de eed, aan Isaak gezworen.
Hij heeft die voor Jakob als een wet bevestigd,
voor Israël als een verbond voor eeuwig,
toen Hij zei: "Ik geef u het land van Kanaän,
dat u als erfdeel wordt toegemeten."
Toen zij nog gering in aantal waren,
een kleine schare, daar vertoevend als vreemden,
die van volk naar volk moesten zwerven,
van het ene vorstendom naar een volk weer elders,

toen stond Hij geen mens toe hen te verdrukken,
om hen bestrafte Hij vorsten:
"Raak niet aan wie Ik gezalft heb,
doet mijn profeten geen schade!"
Toen Hij hongersnood over het land had geroepen
en elke broodstaf gebroken,
had Hij een man voor hen uit gezonden,
Jozef, die als slaaf verkocht werd.
Men sloeg zijn voeten in boeien,
hij werd in ijzers gekluisterd,
tot de tijd dat uitkwam wat hij voorzegt had
en het woord van de Heer hem gelijk gaf.
De koning gelastte zijn banden te slaken,
de heerser der volken hergaf hem de vrijheid,
hij stelde hem aan om zijn huis te beheren,
maakte hem meester van heel zijn bezitting;
zijn regeerders mocht hij laten doen wat hij wilde,
zijn raadsheren mocht hij wijsheid leren.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 6

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 6

Dinsdag in de Vespers

Ant.: Hij deed zijn volk vol vreugde vertrekken,
onder gejubel wie Hij had verkoren.

PSALM 105, 23-45

Toen kwam Isaël Egypte binnen,
Jakob kwam als gast in het land van Cham te wonen.

Daar maakte Hij zijn volk zeer vruchtbaar,
te talrijk voor wie hen verdrukten.

Toen veranderde hun gezindheid,
zij begonnen zijn volk te haten
en gemene dingen te doen met zijn knechten.

Hij zond Mozes, zijn dienaar,
en Aäron, die Hij had verkoren;

die stelden onder hen zijn tekenen,
daar, in het land van Cham zijn wonderen.

Duisternis zond Hij en donker werd het,
maar zij bleven zich tegen zijn woord verzetten.

Tot bloed deed Hij hun wateren worden,
Hij liet hun vissen sterven,

hun land werd één en al kikkers,
ze kwamen zelfs in 's konings kamers.

Hij sprak en er kwamen zwermen vliegen,
muggen, overal binnen hun grenzen.

Hij gaf hun hagel in plaats van regen,
door bliksemvuur werd hun land getroffen,

Hij sloeg hun wijnstok, hun vijgenboom,
Hij vernielde in hun gebied het geboomte,

Hij sprak, en sprinkhanen kwamen,
veelvraten, ongeteld vele;

die vraten al het groen in hun land op,
schrokten al het gewas op hun akker naar binnen.

Toen sloeg Hij in hun land
al wie het eerst was geboren,
de eerstelingen, waarin al hun kracht lag.
Hèn echter leidde Hij uit,
met zilver en goud beladen,
en onder hun stammen kwam niemand te vallen.
Egypte was blij dat ze gingen,
zó had de schrik voor hen dit land bevangen.
Hij spreidde een wolk uit om hen te bedekken
en een vuur om de nacht te verlichten.
Zij vroegen, Hij liet kwartels komen
en verzadigde hen met brood uit de hemel.
Hij spleet de rots, daar vloeide het water,
het stroomde als een beek door de dorre streken.
Zo was Hij zijn heilig woord indachtig,
de belofte aan zijn dienaar Abraham,
Hij deed zijn volk vol vreugde vertrekken,
onder gejubel wie Hij had verkoren.
Hij schonk hun de landen der heidenen,
zij beërfden wat volkeren moeizaam verwierven,
opdat zij zijn geboden in acht zouden nemen
en zouden bewaren zijn wetten.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 6

Woensdag in de Lauden

Ant.: Hij redde zijn volk uit de hand van hun hater
en bevrijdde hen uit de macht van de vijand.

PSALM 106

Looft de Heer, want Hij is goedertieren,
in eeuwigheid duurt zijn genade.

Wie kan 's Heren machtige daden vermelden,
al zijn lof verkondigen?
Zalig zij die het recht bewaren,
die gerechtigheid doen te allen tijde.
Wees mij gedachtig, Heer,
welgezind als Gij uw volk zijt,
wil met uw heil naar mij omzien,
dat ik mag aanschouwen het goede
dat hun die Gij uitkiest ten deel valt,
mij mag verheugen, zoals uw volk verblijd is,
mij met uw erfdeel beroemen.
Wij hebben gezondigd, gelijk onze vaders,
slecht gehandeld, kwaad bedreven.
Onze vaders, die in Egypte waren,
sloegen geen acht op uw wonderen,
zij dachten niet aan uw talrijke gunsten,
maar verzetten zich bij de Schelfzee tegen de Allerhoogste.
Toch bracht Hij hun om zijn Naam bevrijding,
teneinde zijn macht te tonen.
Hij dreigde de Schelfzee, en die verdroogde,
Hij leidde hen tussen de golven door,
alsof zij door de steppe gingen;
Hij redde hen uit de hand van hun hater
en bevrijdde hen uit de macht van de vijand.
Het water bedolf hun vervolgers;
niet één van hen bleef over.
Toen hechtten zij geloof aan zijn woorden,
toen zongen zij Hem een loflied,
maar spoedig waren zij al zijn daden vergeten
en wachtten niet af wat Hij . zou besluiten.
Zij gaven zich in de woestijn
aan hun gulzigheid over
en verzochten God in de steppe.
En Hij gaf hun wat zij begeerden,
zo veel zond Hij, dat zij er spoedig van walgden.

Zij werden in het kamp op Mozes afgunstig,
op Aaron, die de Heer gewijd was.
De aarde spleet open, verzwolgen werd Datan,
bedolven Abirams bende,
een vuur ontbrandde onder hun aanhang,
een vlam verzengde de slechtaards.
Zij maakten een kalf bij de Horeb,
voor een gegoten beeld bogen zij neder
en deden daarmee van hun Glorie afstand,
in ruil voor het beeld van een rund dat gras eet.
Ze waren God, hun Verlosser, vergeten,
die grote dingen in Egypte gedaan had,
in het land van Cham wondere tekenen,
bij de Schelfzee vreeswekkende daden.
Hij had hen verdelgd, naar zijn uitspraak,
als niet Mozes, die Hij had verkoren,
tegenover Hem op de bres had gestaan
om zijn gramschap af te wenden,
zodat Hij hen niet heeft vernietigd.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 6

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 zijn
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 zijn vrede,
rust in uw burchten.

Om mijn broeders, om hen die mij na zijn,
laat mij zeggen: "U zijn 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 6

Woensdag in de Vespers

Ant: Verlos ons, Heer onze God,
breng ons weer uit de volken te zamen,
opdat wij loven uw heilige Naam,
ons in uw lof beroemen.

PSALM 106, 24-48

Zij versmaadden het land, zo lieflijk,
geloofden niet aan zijn belofte,
 maar morden voort in hun tenten
 en luisterden niet naar de stem des Heren.
Toen hief Hij tegen hen zijn hand op
en zwoer: Hij zou hen in de woestijn doen vallen,
 hun nakroost onder de volken verstrooien
 en over de landen verspreiden.
Toen zij zich met de Baäl van Peor verbonden
en aten van wat men de doden geofferd had,
 toen zij Hem tergden door dat wat zij deden,
 kwam over hen een slopende ziekte.
Pinchas trad op en kwam tussenbeide;
daarop nam de plaag een einde.
 Tot gerechtigheid werd hem dit gerekend,
 van geslacht tot geslacht, voor eeuwig.
Weer wekten zij zijn toorn bij Meriba's wateren
en Mozes moest voor hen boeten,
 want zij hadden zijn gemoed verbitterd,
 zodat hem een ondoordacht woord was ontvallen.
Zij verdelgden niet de volken
waarover de Heer tot hen had gesproken,
 maar lieten zich in met die heidenen
 en leerden te doen wat zij deden.

Ze gingen hun afgoden dienen,
die hun tot een valstrik werden:

ze moesten hun zonen en dochters
offeren aan de boze geesten,
daarbij onschuldig bloed vergietend,
hun bloedeigen zonen en dochters,
die zij Kanaäns afgoden brachten ten offer;
door bloedschuld werd het land bezoedeld.
Ook zichzelf maakten zij onrein door hun werken
en pleegden ontucht door hetgeen zij deden.

Toen liet de Heer zijn toorn
tegen hen ontbranden,
gruwend van zijn erfdeel,
en Hij gaf hen in de hand der volken,
hun haters werden hun heersers.

Hun vijanden mochten hen onderdrukken
en zij moesten onder hun macht zich buigen.
Al bracht Hij hun telkens bevrijding,
zij bleven tegen zijn raad zich verzetten
en raakten steeds dieper in hun kwaad verzonken.

Maar wanneer Hij hun nood aanschouwde,
als Hij hun gejammer hoorde,
dan dacht Hij toch weer tot hun gunst
aan 't verbond, dat Hij had gesloten,
en kreeg deernis, zo groot was zijn goedheid.

Dan liet Hij hen genade vinden
bij allen die hen gevangen hielden.
Verlos ons, Heer onze God,
breng ons weer uit de volken te zamen,
opdat wij loven uw heilige Naam,
ons in uw lof beroemen.

Gezegend de Heer, de God van Israël,
van eeuwigheid tot eeuwigheid,
en heel het volk zegge: Amen

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

Week 6 Donderdag in de Laudan

Ant.: Looft de Heer, want Hij is goedertieren,
eeuwig duurt zijn genade

PSALM 107

Looft de Heer, want Hij is goedertieren,
eeuwig duurt zijn genade.

Zó mogen spreken wie de Heer verlost heeft,
wie Hij heeft gered uit de hand van de vijand,
wie Hij uit de landen tezamengebracht heeft,
van de opgang der zon, van de plaats waar zij daalt,
van het noorden en van daar waar de zee is.

Eens waren er, die in de woestijn moesten dwalen,
die geen weg naar een woonstee vermochten te vinden,
die honger moesten lijden en dorst daarenboven:
zij voelden, hoe 't leven in hen versmachtte.

Toen riepen zij in hun ellende de Heer aan
en Hij bracht hun uitkomst uit dat wat hen kwelde.
Hij deed hen de gebaande weg weer betreden,
die hen voerde naar een stad waar zij onderdak vonden.

Laten zij loven de Heer om zijn goedheid,
om de wonderen die Hij deed
aan de kinderen der mensen,
daar Hij wie dorstte gelaafd heeft,
die honger had met het goede verzadigd.

Anderen moesten in 't donker
en in diepe duisternis leven,
rampzalig in ijzer geklonken.

Daar zij zich verzet hadden tegen Gods woorden,
versmaad het beleid van de Allerhoogste,
 had Hij door beproeving hun hart gebogen;
 zij waren gevallen en niemand kon helpen.
Toen riepen zij in hun ellende de Heer aan
en Hij bracht hun uitkomst uit dat wat hen kwelde.
 Hij leidde hen weg uit het donker,
 weg uit de duistere diepte en Hij verbrak hun kluisters.
Laten zij loven de Heer om zijn goedheid,
om de wonderen die Hij deed .
aan de kinderen der mensen,
 omdat Hij verbrijzeld heeft bronzen deuren
 en grendels van ijzer gebroken.
Weer anderen waren ziek
als gevolg van hun zondige wandel,
ze werden om hun vergrijpen gepijnigd,
 ze hadden een afschuw van alle voedsel,
 de poorten des doods waren zij dicht genaderd.
Toen riepen zij in hun ellende de Heer aan
en Hij bracht hun uitkomst uit dat wat hen kwelde.
 Hij zond zijn woord, Hij genas hen,
 Hij deed hen aan de groeve ontkomen.
Laten zij loven de Heer om zijn goedheid,
om de wonderen die Hij deed
aan de kinderen der mensen,
 laten zij dankoffers brengen
 en van zijn daden juichend verhalen.
Dan waren er nog die met schepen de zee bevoeren,
die zaken deden op het wijde water;
 ze zagen de werken des Heren,
 zijn wondere schepping, daarginds in de diepte.
Toen Hij sprak en een stormwind deed opstaan
die de baren der zee omhoog hief,

— ze rezen nu eens hemelhoog,
dan weer zonken ze neer in de diepten van 't water, —
toen ontzonk hun de moed in dat onweer;
ze duizelden, slingerden rond als dronkaards,
al hun zeemanschap was op slag verdwenen.
Toen riepen zij in hun ellende de Heer aan
en Hij bracht hun uitkomst uit dat wat hen kwelde.
Hij bracht de storm tot kalmte
en de golven legden zich neder.
Wat waren ze opgelucht, nu de golven bedaarden
en Hij bracht hen terug op hun koers naar de haven.
Laten zij loven de Heer om zijn goedheid,
om de wonderen die Hij deed
aan de kinderen der mensen,
dat zij Hem verheffen waar het volk bijeen is,
in de raad van de oudsten Hem danken.
Hij doet stromen in woestijnland verkeren,
waterbronnen in dorstige bodem,
vruchtbaar land in zilte grond veranderen
wegens de boosheid van hen die daar wonen.
Maar woestijn maakt Hij ook tot een vijver vol water,
dorstige grond tot een oord van bronnen.
Hongerigen wijst Hij daar een woonplaats,
zij stichten er een stad om te wonen,
ze bezaaien er akkers, wijngaarden planten zij,
die als opbrengst vruchten geven.
Hij zegent hen, zeer worden zij talrijk,
ook laat Hij hun vee niet verminderen.
Maar anderen worden al minder
en tenslotte gaan zij ten onder
door verdrukking, ramp en ellende;
wie de macht hadden, overstelpt Hij met oneer,
laat in de woestijn, waar geen weg is, hen dolen.

De arme daarentegen bewaart Hij voor verdrukking,
hun geslachten maakt Hij als een kudde zo talrijk.

Dat zien de oprechten met vreugde
en het onrecht heeft niets te vertellen!

Wie is er wijs? Die hierop acht slaat!

Laat de mensen 's Heren weldaden inzien!

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

Week 6

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 6

Donderdag in de Vespers

Ant.: Loven zal ik U, Heer, bij de volken,
over U zal ik zingen voor alle landen,

PSALM 108

Mijn hart is bereid, o God, ik wil zingen,
op de snaren spelen, ja van harte!
 Wordt wakker, harp en citer,
 laat mij het morgenrood wekken!
Loven zal ik U, Heer, bij de volken,
over U zal ik zingen voor alle landen,
 want uw genade is hoog als de hemel,
 uw trouw reikt tot de wolken.
Verhef U, God, de hemel te boven,
uw majesteit zij over heel de aarde.
 Laat vrijheid het deel zijn
 van hen die Gij liefhebt,
 breng heil met uw rechterhand en geef mij antwoord.

God sprak het uit in zijn heiligdom:
"Juichend ga ik Sichem verdelen,
uitmeten zal ik het dal van Sukkot,
Mij behoort Gilead, van Mij is Manasse,
Efraïm is de helm van mijn hoofd
en Juda mijn scepter;
Moab is het bekken waarin Ik Mij was,
mijn sandaal werp Ik neer op Edom,
Ik zal over Filistea de triomfkreet slaken."
Wie brengt mij in die onneembare vesting,
wie gaat mij vooruit naar Edom?
Zijt Gij het niet, God, die ons eens had verstoten,
zult Gij niet, God, met onze legers voortgaan?
Bied ons hulp tegen wie ons te na komt,
waar hulp van een mens van geen nut is.
Met God ons terzij doen wij moedige daden,
want Hij zal zelf onze vijand vertreden.
Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Ant.: Blijf, God van mijn loflied, niet zwijgen,
men spreekt tegen mij met een tong vol leugen,
rondom mij zijn woorden van haat.

PSALM 109

Blijf, God van mijn loflied, niet zwijgen,
nu een mond vol slechtheid, een bedriegersmond
zich tegen mij heeft geopend.
Men spreekt tegen mij met een tong vol leugen,
rondom mij zijn woorden van haat,
men is tegen mij zonder oorzaak.
Men belaagt mij als dank voor mijn vriendschap
en het enige wat mij te doen staat: bidden!

Het goede wordt mij met kwaad vergolden,
mijn liefde krijgt haat als beloning.

Maar Gij, Heer mijn God, sta mij terzijde,
verlos mij, want rijk is uw goedheid.

Ik ben immers nooddruftig en weerloos,
het hart is mij gekwetst van binnen;

als een schaduw die langer wordt, zo ga ik ten einde,
als een sprinkhaan die men van zich af slaat.

Van het vasten knikken mijn knieën,

verschrompeld is mijn lichaam, zo zeer vermagerd,

een voorwerp van spot, dat ben ik voor hen geworden,
men schudt het hoofd als men mij aanziet.

Help mij, Heer, die mijn God zijt,

wil krachtens uw goedheid mij redden,

opdat men erkent, dat Gij hierin de hand hebt,
dat Gij het zijt, Heer, die dit hebt voltrokken.

Zij mogen vervloeken, — maar geef Gij zegen;

zij maken zich groot, — maak Gij hen te schande

en laat wie u dient zich mogen verheugen,

als mijn belagers het kleed

van verachting moeten dragen,

zich moeten hullen in een mantel van schande.

Met luider stem zal ik de Heer dan loven,

lofzingen zal ik Hem, waar velen bijeen zijn,

want Hij staat de arme bij, staat hem terzijde

om hem te verlossen van degenen

die over hem het vonnis vellen.

Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,

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

Week 6

Vrijdag in de Laudén

Ant.: Looft Hem, 's Heren knechten,
die staat in het huis des Heren.

PSALM 135

Looft de Naam des Heren,
looft Hem, 's Heren knechten,
die staat in het huis des Heren,
in de hoven van het huis
van Hem die onze God is.

Looft de Heer, want hij is goedertieren,
roemt met stem en snaren zijn Naam, zo lieflijk,
want Hij, de Heer, heeft zich Jakob verkoren,
Israël tot zijn eigen bezitting.

Ja, ik besef het, groot is de Heer,
onze Heer, boven alle goden verheven.
Al wat Hem behaagt, volvoert de Heer
in de hemel en op de aarde,
in de zeeën en in alle oceanen.

Hij doet nevels opgaan
van daar waar de wereld haar eind heeft,
Hij maakt bliksems en daarbij de regen,
de wind jaagt Hij voort uit zijn schuren.

Hij sloeg Egyptes eerstelingen,
de mens en het vee in gelijke mate,
tekenen en wonderen, Egypte,
liet Hij bij u geschieden
om Farao te treffen en al wie hem dienden.

Hij was het, die volkeren ongeteld neersloeg
en machtige koningen ombracht.
Sichon, de koning der Amorieten,
Og, de vorst van Basan
en voorts ieder rijk van Kanaän;

hun land heeft Hij gegeven ten erfdeel,
ten erfdeel aan Israël,
het volk dat van Hem is.

Heer, uw Naam duurt eeuwig,
geslacht na geslacht blijft U, Heer, gedenken,
want de Heer zal recht aan zijn volk doen,
Hij heeft met zijn dienaars deernis.

Zilver en goud zijn de goden der heidenen,
slechts maaksel van mensenhanden:
ze hebben een mond, maar kunnen niet spreken,
ze hebben wel ogen, maar zien niet,
ze hebben wel oren, maar kunnen niet horen,
ook is er in hun mond geen adem.

Hun evenbeeld worden hun makers,
allen die daarop vertrouwen.

Zegent de Heer, gij huis van Israël,
huis van Aaron, zegent de Heer,
zegent de Heer, gij huis van Levi,
gij die de Heer vreest, zegent de Heer!
Gezegend de Heer vanuit Sion,
Hij die woont in Jeruzalem.

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

Ant: Zingt ons een van de lied'ren van Sion.

PSALM 137

Aan Babylons stromen, daar zaten wij neder
en weenden wanneer wij dachten aan Sion
en aan de wilgen die daar stonden
hadden wij onze harpen gehangen,
want onze ontvoeders begeerden gezangen,
zij die ons kwelden een vrolijk lied:

“Zingt ons één van de liederen van Sion!”

Maar hoe zouden wij van de Heer kunnen zingen,
hier in den vreemde?

Indien ik u ooit mocht vergeten, Jeruzalem,
laat dan mijn rechterhand mij begeven;
 mijn tong mag in mijn mond verstommen,
 als ik aan U niet blijf gedenken,
als ik Jeruzalem niet hoog meer uithef
boven mijn allergrootste vreugde.
 Aan Vader, Zoon en heilige Geest de glorie,
 nu en altijd en in de eeuwen der eeuwen. Amen.

Week 6

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 6 Vrijdag in de Vespers

Ant.: Neemt ter ore, Heer, hoe ik smeeek om bijstand.

PSALM 140

Red mij, o Heer, van de mens die kwaad wil,
bewaars mij voor degeen die geweld pleegt,
voor wie gemene streken beramen,
alle dagen op oorlog zinnen.

Hun tong is gescherpt, zoals die van een slang is,
addervenijn zit hun achter de lippen.

Houd mij, Heer, de goddelozen uit handen,
bewaars mij voor degeen die geweld pleegt,
die trachten mij de voet te lichten:
schaamteloos spanden zij in 't geheim mij een valstrik.

Zij zetten een klem waar mijn pad voert,
een slagnet om mij te vangen.

Ik zeg tot de Heer: "Gij die mijn God zijt,
neem ter ore, o Heer,
hoe ik smeeek om uw bijstand.

Heer, o Heer, uw kracht is mijn redding,
Gij beschut mij het hoofd
als de strijd eenmaal dáár is.

Ik weet, dat de Heer de verdrukte recht doet,
dat Hij voor de armen het pleit voert.

Waarlijk, dan wordt zijn Naam door de vromen geprezen
en wie oprecht is, die woont voor zijn Aanschijn.

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

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.

Week 6

Zaterdag in de Laudan

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 maaieren:

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 6

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 6

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!