

Inhoud

Ten Geleide	7
Woord vooraf	9
Reis naar binnen	9
Belofte met een opdracht	11
<i>Mijn Getijdengebed</i>	11
Introductie <i>Mijn Getijdengebed</i>	13
Eigentijds en toch eeuwenoud	13
BGT en <i>Mijn Getijdengebed</i>	13
Opbouw van <i>Mijn Getijdengebed</i>	15
Deel I Dagelijkse en bijzondere getijdengebeden	17
Morgengebed	18
Middaggebed	25
Avondgebed	28
Nachtgebed	31
Loflied morgengebed veertigdagentijd	33
Bijzondere getijdengebeden	37
Kerst	37
Driekoningen	40
Veertigdagentijd	43
Week van Goede Vrijdag	45
Pasen	52
Hemelvaartsdag	55
Pinksteren	58
Drievuldigheid	61
Deel II Leesmenu voor vandaag	63
Deel III Leesmenu voor de zondagen	249
Deel IV Meditaties	339
Bidden: wat, hoe en waarom?	751
Verantwoording	758
Over keuzes, bronnen en achtergrondliteratuur	758
Terug naar de wortels van de kerk	758
De lessen van Sint Benedictus	762

Van benedictijnse naar anglicaanse getijden	766
Het Onze Vader	772
De Aanroep	774
Lofprijzing	776
Uitnodiging tot gebed: Psalm 95	778
Lezingen uit de Psalmen en de Bijbel	779
Te Deum laudamus en Loflied op de schepping	781
Het Kyrie als bede om ontferming	783
De Regels van de Heer	783
Afsluitend gebed om genade	784
De Lofzang van Zacharias	784
Gebed om heil en zegen	784
Gebed om vrede en eenheid	785
De Lofzang van Maria	785
Geloofsbelijdenis van Nicea	786
Gebed om rust en vrede	787
De Lofzang van Simeon	787
Gebed om bescherming in de nacht	788
Literatuur, bronnen & tips voor verdieping en verrijking	789
Woord van dank	795
Lijst met bijbelboeken en hun afkortingen volgens Bijbel in Gewone Taal	798

Ten Geleide

Velen zullen blij zijn met het verschijnen en vooral met de beschikbaarheid van *Mijn Getijdengebed*.

Om te beginnen is in de voorbije decennia veel werk gemaakt van de herbronning en de daarmee samenhangende revitalisering van het monastieke charisma. Daartoe behoort ook de cultivering van het dagelijkse getijdengebed. Drie generaties van geleerden en auteurs (van Adelbert de Vogué o.s.b. en Esther de Waal tot Michael Casey o.c.s.o. en sinds kort 'onze' eigen broeder Thomas Quartier o.s.b.), en dus zowel van binnen als – in verbondenheid – van buiten de kloostermuren, hebben inmiddels op vele terreinen vruchten voortgebracht.

Een van die vruchten is het groeiende aantal mensen, uit heel uiteenlopende christelijke gezindten, die als gast van monastieke gemeenschappen participeren in het getijdengebed. Bij hen roept dit vaak het verlangen op om deze monastieke ervaring vruchtbaar voort te zetten in hun eigen levenscontext 'extra muros' – tijdens de lange perioden buiten het klooster waar ze slechts af en toe (hoewel regelmatig) kunnen 'inloggen'. Bij sommigen wordt dit verlangen zo sterk dat zij de weg op gaan om als oblaat of geassocieerde zich blijvend te hechten aan een specifieke monastieke gemeenschap. Anderen zoeken naar eigen vormen om elementen uit hun voedende ervaringen een plaats te geven in hun leven en werken.

In beide groepen is vaak de behoefte aanwezig om 'extra muros' een structuur te vinden, die hun spirituele verlangen dagelijks kan voeden. Deze structuur kan meerdere elementen bevatten. Allereerst de inrichting van een bij de eigen levenscontext passende dagorde, die een goede ritmiek biedt van gebed, arbeid, (geestelijke) studie, sociaal leven en gastvrijheid, stilte, recreatie en (soms) feestvieren. De realisering hiervan is niet onproblematisch. Je hebt er steun bij nodig. Niet in het minst omdat onze levensloop, sociale context en ook het spirituele 'seizoen' dat we persoonlijk beleven, zo uiteenlopend kunnen zijn.

Die steun is wellicht het meest nodig bij het vinden van een dagelijkse gebedsstructuur – het persoonlijke getijdengebed – die niet wil imiteren wat monniken en monialen dagelijks centraal kunnen stellen, maar wel op een realistische wijze kan bijdragen aan een volhardend gebedsritme.

In de laatste tien jaar zijn er heel wat mooie initiatieven ontwikkeld om deze steun te bieden. Er is het kloekke *Getijdenboek – Gebeden voor*

elke dag, uitgegeven op initiatief van de Nederlandse en Vlaamse R.K. Bisschoppenconferenties. Heel geschikt voor de tafel van je gebedshoekje thuis, maar minder voor onderweg en op reis. Bovendien ontbreken de dagelijkse schriftlezingen. Daarvoor zijn dan weer de meerdere delen van het *Lectionarium* nodig. Prachtig uitgegeven is het gebeden- en getijdenboek *Bid, Luister, Leef – Dichter bij God*, geschreven en samengesteld door Rick Timmermans en Heleen Dekens. Met leesrooster – maar dan moet er een Bijbel naast dit toch al omvangrijke boek liggen. Heel handig vind ik zelf de maandelijkse uitgave van *Te Deum*, uitgegeven door de monniken van Maria Laach. Met de dagelijkse schriftlezingen en kleine overwegingen erbij, en enkele langere reflecties over het maandthema. Maar dan wordt je gebedsleven vanuit een ‘vreemde’ taal gevoed, en die moet je maar liggen.

Elise Lengkeek weet in *Mijn Getijdengebed* het beste uit meerdere werelden te verenigen: dagelijks ochtend-, middag-, avond- en nachtgebed, de bijbehorende schriftlezingen met kleine persoonlijke meditaties, en werkend vanuit een oecumenisch perspectief: met het anglicaanse *Book of Common Prayer* én het haar vertrouwde, meer monastieke getijdengebed als uitgangspunten. Een extra kracht is dat dit bijzondere project in gang is gezet door heel persoonlijke ervaringen en de daaruit opgeroepen verlangens – ook naar grondige theologische studie – en dat merk je.

Daarnaast heeft Elise Lengkeek nadrukkelijk gekozen voor toegankelijkheid: de lezingen komen uit de *Bijbel in Gewone Taal*, en op basis van deze vertaling heeft zij eveneens de oude gebedsteksten aangepast aan de tijd van nu. Mede daardoor is het ook voor lezers die niet of minder vertrouwd zijn met het bidden van de getijden een geschikte kennismaking.

En dan heeft de uitgever nog het kunststukje geleverd om dit boek in een handzaam formaat uit te voeren, zodat je ook met het getijdenboek op schoot in je vliegtuigstoeltje kunt bidden.

Inderdaad: wat zullen velen blij zijn met *Mijn Getijdengebed*. ‘Ut in omnibus Deus glorificetur’ – ‘Opdat in alles God verheerlijkt wordt’.

Wil Derkse

Oblaat van de benedictijner Sint Willibrordsabdij

Auteur van onder meer *Een levensregel voor beginners* en *Gezegend leven*.

Woord vooraf

Stilte schept een ruimte voor gebed en contemplatie, een plaats om tot God en tot jezelf te komen. Verbondenheid met wie je bent in relatie tot je omgeving. Stilte helpt je ook om innerlijke balans te vinden en met jezelf in het reine te komen. Een basis van waaruit je je leven opnieuw kunt ordenen en makkelijker contact maakt met anderen om je heen, zoals pater Anselm Grün uitlegt in zijn boek *Rust en regelmaat. Wat je kunt leren van het leven in een klooster*.

Er is echter ook een keerzijde. Onverwachts tot stilte komen kan een schokkende ervaring zijn. Zeker voor niet-kloosterlingen, die gewend zijn aan een wereld die zichzelf via allerlei media overschreeuwt. Maar wie eenmaal de kracht en rijkdom van echte stilte heeft geproefd, gaat op zoek naar meer dan serene rust alleen ...

Mij heeft een dergelijke ervaring ertoe gebracht dat ik – na een intensief onderzoeks- en leerproces van vijf jaar – nu *Mijn Getijdengebed* met jou kan delen.

Reis naar binnen

Vanuit het ultieme dieptepunt in mijn leven is een godsverlangen geboren dat ik niet eerder kende. Ik verbleef in die tijd in het Nederlands Astmacentrum in Davos (Zwitserland). Mijn revalidatie daar verliep heel anders dan ik me bij aankomst had voorgesteld. Van de ene op de andere dag werd ik stilgezet. Al mijn reserves waren verbruikt. Alles wat me voorheen houvast en vertrouwen had gegeven, ontglipte me. Toen zelfs de eenvoudigste revalidatieoefeningen niet meer lukten, voelde ik me als een beklimmer van de Mount Everest die op eenzame hoogte zonder zuurstof komt te zitten. Ik raakte in een toestand van totale uitputting. Van lichaam, ziel én geest. Mijn zonnige kamer werd een cel. En het werd daar zo donker, dat ik me op de tast moest heroriënteren in een totaal nieuwe werkelijkheid.

Mijn bijbel bleef gesloten. Bidden deed ik niet meer. Er was nog maar één zin die ik kon stamelen: ‘God, als U werkelijk bestaat, red mij dan. Houd mij vast en berg mij onder uw vleugels, want ik ben te moe om mij nog langer aan U vast te klampen.’

Op een dag ontving ik per post een cadeau: het boek van Esther de Waal, *Zoeken naar God. De weg van Benedictus*. Ik keek naar het beeld op de cover: een smal, modderig bergpad, bezaaid met stenen. Het bracht me op dat moment in verwarring. Enerzijds wekte het een onweerstaanbaar

verlangen op om dicht bij God te zijn; om tot rust te komen in zijn liefdevolle aanwezigheid.

Maar het riep ook vragen op. Symboliseerde dit beeld de vluchtroute van deze Sint Benedictus, ver weg van het aardse, van het gewone leven met werkstress en mensen die je wel of niet liggen, om ergens op onbereikbare hoogte voor anderen te schuilen bij God? Of koos Benedictus welbewust voor deze ongemakkelijke weg, omdat die dwars door het onherbergzame landschap van onze ziel voert?

Omdat ik niet tot lezen in staat was, duurde het nog maanden voor ik begreep waarover het boek ging en waarheen dit pad zou leiden. Het bleek een inleiding te zijn op de leefregel van Sint Benedictus van Nursia, met daarop waardevolle reflecties van Esther de Waal, een autoriteit op het gebied van de benedictijnse en Keltische traditie.

Ze schrijft op een boeiende manier over de zoektocht van de kluienaar Benedictus naar God. Een eenzame zoeker – die leefde in de zesde eeuw na Christus – bij wie andere monniken aanklopten om van hem te leren. Zo werd hij tegen wil en dank abt en later zelfs ‘vader van het kloosterleven’. Bovendien verwierf hij, zonder dat hij daaropuit was, naam en faam met zijn *Regel voor monniken*, een leefregel die hij opstelde voor zijn broeders. Wat hij voor ogen had, was een praktische handleiding voor het bidden, werken en samenleven in zijn kloostergemeenschap.

Zijn regel onderscheidde zich in meer dan één opzicht positief van andere monastieke regels voor en na hem. Graag kom ik in mijn ‘Verantwoording’ terug op deze Benedictus, op zijn Regel en de krachtige invloed daarvan op kloostergemeenschappen van het westerse christendom en de christelijke spiritualiteit (zie pag. 763 e.v.).

Ik keer nu terug naar het moment dat ik voor het eerst enkele zinnen proefde in het boek van De Waal over Benedictus’ zoektocht naar God. Intuïtief voelde ik aan dat ik een belangrijke bron van inspiratie in handen had. Maar ik had er toen nog geen idee van hoe diepgaand de inzichten van Benedictus in Jezus’ boodschap voor de wereld mijn leven ten goede zouden beïnvloeden. En hoe de praktische aanbevelingen in zijn Regel mij zouden helpen om de weg te vinden naar een hersteld en gezegend leven.

Belofte met een opdracht

Mijn zoektocht begon aarzelend; meer op de tast dan doelgericht. In de voetsporen van Sint Benedictus van Nursia ging ik verder terug in de geschiedenis. Lezend over kerkvaders als Augustinus en Ambrosius, en de woestijnvaders op wier schouders Benedictus stond.

Ik stootte me tijdens die tocht aan vervreemding en eenzaamheid. Dat weerhield me er niet van om door te gaan. Ik wilde hoe dan ook proberen de lessen en inzichten van Benedictus mezelf eigen te maken en te doorgronden.

Het boek van Esther de Waal bracht mij uiteindelijk ook in Canterbury, waar de Engelse reformatie vorm kreeg in de Anglicaanse Kerk. Losgemaakt van de Rooms-Katholieke Kerk, maar tegelijkertijd ingebed in de erfenis van een zeer invloedrijke benedictijnse gemeenschap. Ik werd vervolgens diep getroffen door de samenbindende kracht van het anglicaanse gebedenboek *The Book of Common Prayer*.

Dit boek is in 1549 opgesteld door Thomas Cranmer, de toenmalige eerste protestantse aartsbisschop van Canterbury. Hij deed dat in opdracht van koning Hendrik VIII, die zichzelf in 1534 tot hoofd van de afgescheiden Engelse kerk had uitgeroepen.

The Book of Common Prayer omvat de essentie van de getijdengebeden van Sint Benedictus. Maar dan in een hanteerbare vorm voor 'gewone' kerkleden: een morgen- en avondgebed dat teruggrijpt naar de gebedstradities vanuit de Vroege Kerk en de Joodse ballingschap, doorgegeven aan volgende generaties.

Mijn Getijdengebed

Mijn journalistieke nieuwsgierigheid naar deze eeuwenoude gebedsriten bracht me op het idee zelf het 'Morning Prayer' en het 'Evening Prayer' te gaan bidden. Ik koos uiteindelijk voor de vroegste en originele versie uit 1549 (Cummings 2012), vooral vanwege de verbinding met het loffer en gebed, zoals dat is doorgegeven door de Vroege Kerk en de benedictijnse kloosters.

Al gauw begon ik te merken dat mijn leven en mijn werkhouding veranderden. Er kwam ruimte in mijn binnenste voor Gods vrede. Voor zijn compassie, nabijheid en onvoorwaardelijke liefde. Alsof de hemel werd opengeschoven en God mij midden in mijn eenzaamheid (mijn eigen 'modderige bergpad') omstraalde met zijn warmte, licht en liefde.

Het werd ten slotte een ervaring met een belofte waaraan een opdracht was verbonden. De *belofte* hield in dat ook ik het geheim van

een gezegend leven mocht ontdekken: het dagritme dat Benedictus zijn monniken had geleerd, de gezonde afwisseling van gebed, arbeid en lezen. De *opdracht* was dat ik van binnenuit gedreven werd daarmee aan het werk te gaan. Voor mezelf en voor anderen.

Er volgde vijf jaar intensieve literatuurstudie. Vakken als Grieks, Latijn en Kerkgeschiedenis kon ik ondertussen bijspijkeren aan de Theologische Universiteit Kampen en de Protestantse Theologische Universiteit in Amsterdam. Verder: kloosterretraites, interviews en gesprekken met rooms-katholieke en protestantse kerkleiders en theologen en classici met kennis van de Vroege Kerk.

God opende mijn ogen voor de mogelijkheid om de oude getijdengebeden als lofoffer aan hem opnieuw toegankelijk en concreet te maken voor niet-kloosterlingen. Eerst als ‘vingeroefening’ in de vorm van een gratis toegankelijke website: www.persoonlijk-getijdengebed.com. Vervolgens in de vorm van het boek dat je nu in handen hebt, *Mijn Getijdengebed*, en de app die later beschikbaar komt (blijf op de hoogte via de hierboven genoemde website).

Ik hoop en bid dat *Mijn Getijdengebed* je helpt ervaren hoe het ritme van bidden, werken en lezen ook jouw leven heelt en zegent. En dat je tijdens de lange en vermoeiende reis door deze wereld onderweg steeds een verfrissend verblijf vindt in de oase van Gods eeuwige nabijheid en rust.

Elise G. Lengkeek, najaar 2016

Introductie Mijn Getijdengebed

Eigentijds en toch eeuwenoud

Mijn Getijdengebed is geboren uit een sterk verlangen naar God. God openbaart zich aan wie gelooft in de aandachtige stilte van het hart. Dit leidt tot lofprijzing en gebed tot God. Het idee dit boek te schrijven is bovendien geworteld in een diep respect voor wat ik zou willen noemen 'de rode draad'. Deze lijn loopt vanaf de Babylonische ballingschap via de Vroege Kerk en de kloosters en is doorgegeven aan het nageslacht van de Kerk van Jezus Christus van alle tijden en plaatsen. Een kerk die gekenmerkt wordt door haar veelkleurigheid en pluriformiteit, vroeger en ook nu.

Het fascineert me dat de eeuwenoude basis onder de getijdengebeden al die tijd bewaard is gebleven tot nu toe. En dat God elk uur van de dag over heel de wereld heen geprezen wordt. Omdat het bidden van de (getijden)gebeden door de dag heen nooit stopt en ook nooit zal eindigen.

Samen met de uitgever heb ik gestreefd naar een zo compact en toegankelijk mogelijk gebedenboek. Direct kunnen bidden, zonder eindeloos te bladeren, dat is de opzet. Via de website gaat dat uiteraard het gemakkelijkst. Maar er zijn ook momenten dat het gebruik van een handzaam papieren boek de voorkeur heeft boven een digitale versie. Voor ik een en ander vertel over de opbouw van *Mijn Getijdengebed* en de bronnen waaruit ik heb geput, licht ik toe waarom ik heb gekozen voor de *Bijbel in Gewone Taal* (BGT) als begeleidende bijbelvertaling voor dit boek.

BGT en *Mijn Getijdengebed*

De bijbelteksten in *Mijn Getijdengebed* komen uit de *Bijbel in Gewone Taal* (BGT) (Nederlands Bijbelgenootschap 2014), tenzij nadrukkelijk anders vermeld.

Vanwege het brede oecumenische karakter van *Mijn Getijdengebed* heb ik ervoor gekozen om op sommige punten af te wijken van de BGT-vertaling. De BGT hanteert namelijk geen eerbiedskapitalen voor persoonlijke voornaamwoorden waarmee God, Jezus en de heilige Geest direct worden aangesproken, of benoemd, of als persoon handelen. Ik heb daar buiten de citaten wel hoofdletters gezet (dus bv. 'U', 'Ik' en 'Hij'), maar niet bij de afgeleide voornaamwoorden als 'hem' en 'zijn'.

Ook bij andere namen en titels van God, Jezus en de heilige Geest, zoals Messias, Schepper, Verlosser, Redder, goede Herder enzovoorts, heb ik afwijkend van de BGT-vertaling hoofdletters gezet. In de eerste plaats

uit respect voor God. En ook uit respect voor die kerkelijke tradities waarvoor de keuze om de BGT te gebruiken een blokkade zou vormen om *Mijn Getijdengebed* te gaan gebruiken als gebedsboek.

Ook alle woordsamenstellingen met 'bijbel' zijn met een kleine letter geschreven. Bijbel krijgt een hoofdletter in alle gevallen waarin het gaat om de aanduiding van het woord van God, ook wel de heilige Schrift.

Dit is een zuiver taalkundige en redactionele beslissing om de toegang tot God niet te hinderen met onnodig veel hoofdletters. Laat het boven alle twijfel verheven zijn: als auteur/samensteller van *Mijn Getijdengebed* betoon ik alleen maar respect en liefde aan God de Vader, Jezus Christus zijn Zoon en de heilige Geest, aan wie dit werk is opgedragen tot eer en glorie van hun drie-eenheid. In verbondenheid met alle gelovigen die samen zijn Kerk op aarde vormen. Nu en tot in eeuwigheid.

Waarom de BGT-bijbelvertaling?

Voor nogal wat mensen blijkt de Bijbel een gesloten boek. Dat geldt ook voor de oude gebeden. Vaak komt het door onbekendheid of weinig vertrouwdheid met veel religieuze begrippen en met woorden en uitdrukkingen zoals die in de taal van de oudere, maar ook in nieuwere bijbelvertalingen zijn blijven staan. Een van de belangrijkste drijfveren voor de vertalers van dit type bijbelvertaling is dat ze diepe eerbied koesteren voor Gods woord. Veiligheidshalve blijven ze daarom liever zo dicht mogelijk bij de Hebreeuwse en Griekse grondtekst en vertrouwde wetenschappelijke interpretaties. Het gevolg hiervan is dat ze de tekst niet laten meekleuren met opvattingen en interpretaties die goed aansluiten bij onze tijd. Geen enkele vertaler ontkomt overigens aan deze valkuil. Maar het ligt bij het vertalen van de Bijbel extra gevoelig. Mede daarom is het begrijpelijk dat de Statenvertaling zo beroemd en geliefd is geworden, en bij veel christenen die van jongs af aan vertrouwd zijn met deze vertaling dus ook nog altijd in gebruik is.

De *Bijbel in Gewone Taal* gebruikt echter een beperkte woordenschat die gemeengoed is onder het merendeel van gelovigen en niet-gelovigen. En dat is nieuw. Daarmee is deze vertaling op dit moment de meest toegankelijke bijbelvertaling tot nu toe. Uit het verlangen naar eenheid tussen gelovigen en het toegankelijk maken van Gods woord voor heel veel mensen, jong en oud, ongeacht ras of cultuur, is immers juist het initiatief geboren voor een *Bijbel in Gewone Taal*.

Wie er toch voor wil kiezen een andere vertaling te gebruiken, is hier vrij in. Het is zeker ontdekkend en verrijkend om bij het lezen van de Bijbel en de getijdengebeden meerdere vertalingen naast elkaar te leggen. De verschillende keuzes die bij het vertalen zijn gemaakt, verdiepen vaak het inzicht in een bepaalde bijbeltekst of geven er een andere dimensie van aan.

Opbouw van *Mijn Getijdengebed*

Praktisch en snel je eigen (getijden)gebed bidden

Wie zonder toelichting wil bidden en bijbellezen, kan meteen aan de slag. *Mijn Getijdengebed* start met een ‘Woord vooraf’, gevolgd door de ‘Introductie *Mijn Getijdengebed*’. Wil je toch liever eerst wat meer weten over bidden in het algemeen of het bidden van het getijdengebed in het bijzonder? Ga dan naar pagina 751: ‘Bidden: wat, hoe en waarom?’

In het hoofdstuk Verantwoording (pag. 759) vind je bovendien een beschrijving van en een toelichting op de achtergronden van de gebedsonderdelen, en de motivatie van mijn keuzes.

Het hart van *Mijn Getijdengebed* bestaat uit vier praktische delen, voorzien van leeslinten. Deze delen kunnen afzonderlijk of gecombineerd gebruikt worden:

- getijdengebeden voor de morgen, middag, avond en nacht en de feestdagen (Deel I),
- dagelijkse bijbellezingen (Deel II),
- zondagse lezingen (Deel III),
- dagmeditaties over een bijbeltekst (Deel IV).

Deel I bevat de getijdengebeden voor de morgen, middag, avond en nacht. Daarachter zijn de belangrijkste christelijke hoogtij- en feestdagen opgenomen, met een uitleg en een afwijkend bijbelleesmenu voor die specifieke dag.

Deel II omvat het jaarrooster met voor elke dag de lezingen uit de Bijbel, behorend bij het morgen-, middag-, avond- of nachtgebed. Van de gemarkeerde lezingen staat (een gedeelte van) de tekst en de bijbehorende meditatie in *Deel IV*.

Deel III is specifiek aan de zondagen gewijd, die allemaal een eigen naam hebben in het kerkelijk jaar, afgeleid van de belangrijkste hoogtij- en

feestdagen van de algemene, christelijke Kerk. Elke zondag is voorzien van een bijbeltekst en een meditatie daarover.

Deel IV bevat voor een heel jaar enkele verzen uit de Bijbel met een bijbehorende meditatie.

Het schutblad voor bevat een korte uitleg wat het getijdengebed is en hoe je het bidt (zonder 'dwang', zonder schuldgevoel of angst om te falen).

Op het schutblad achter staan enkele gangbare versies van het Onze Vader en het Jezusgebed.

DEEL I

Dagelijkse en bijzondere getijdengebeden



Getijdengebeden zijn de vaste gebeden die je bidt op de ‘scharnieren’ van de dag, wanneer voor jou de morgen, de middag, de avond of de nacht begint.

Getijdengebeden helpen je te bidden op het ritme van de dag in de gebedstraditie van de Vroege Kerk.

Deel I Dagelijkse en bijzondere getijdengebeden

start met het morgengebed, middaggebed, avondgebed en nachtgebed.

Daarna volgen de bijzondere getijdengebeden voor de kerkelijke feestdagen.

Daarin vind je lezingen uit de Bijbel die afwijken van het dagritme van de gewone getijdengebeden.

De bijbelteksten in Deel I zijn ontleend aan de *Bijbel in Gewone Taal*.
©2014 Nederlands Bijbelgenootschap.

Morgengebed

Openingsgebed: het Onze Vader

Onze Vader die in de hemelen is. Geheiligd moet worden uw naam. Komen moet uw koninkrijk. Geschieden moet uw wil, zoals in de hemel, zo ook op aarde. Ons dagelijks brood geef het ons vandaag. En vergeef ons onze schulden, zoals ook wij vergeven hebben onze schuldenaars. En leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de Boze.

(Uit: Griekse grondtekst volgens Nestle 2012, Murre 2009, vert. EGL). Voor andere versies van het Onze Vader: zie schutblad achter.

Aanroep en lofprijzing

*Heer, geef me kracht om te spreken.
Dan zal ik overal over U vertellen.*

*God, kom mij redden.
Kom snel en help mij, Heer!*

*Eer aan de Vader, de Zoon en de heilige Geest.
Zoals het was in het begin, nu is en zal zijn tot in de eeuwen der eeuwen.
Amen.
Prijs de Heer.*

Tussen Pasen en Pinksteren volgt hierop: *Halleluja!*

Uitnodiging tot gebed: Psalm 95

Om het oor van je hart te luisteren te leggen in gebed en tijdens het lezen van de bijbelteksten.

Laten we zingen voor de Heer
*1 Kom, laten we zingen voor de Heer!
Laten we juichen voor hem,
want hij beschermt ons en hij redt ons.
2 Laten we hem danken in zijn tempel,
en vrolijk voor hem zingen.*

*3 De Heer is een grote koning, een machtige God,
machtiger dan alle andere goden.*

*4 Alles op aarde is van hem,
het diepste dal en de hoogste berg.*

*5 Ook de zee en het land zijn van hem,
hij heeft alles gemaakt.*

*6 Laten we knielen voor de Heer,
laten we diep voor hem buigen,
want hij heeft ons gemaakt.*

*7 Hij is onze God,
en wij zijn zijn volk.*

*Hij is onze herder,
en wij zijn de schapen die hij leidt.*

Wees gehoorzaam aan God

Vandaag spreekt God tegen jullie.

Luister dus goed,

8-9 wees gehoorzaam aan hem.

*Verzet je niet tegen hem,
zoals jullie voorouders deden.*

Zij vroegen God om water in de woestijn.

*Ze hadden gezien dat hij wonderen kon doen,
maar toch twijfelden ze aan zijn macht.*

*10-11 Daarom ergerde God zich aan hen,
veertig jaar lang.*

Hij werd woedend, en zei tegen hen:

*'Jullie willen niet luisteren,
jullie doen nooit wat ik wil.*

Zo zeker als ik leef,

nooit zullen jullie het land binnengaan waar je rust krijgt!'

Lofprijzing

Eer aan de Vader, de Zoon en de heilige Geest.

*Zoals het was in het begin, nu is en zal zijn tot in de eeuwen der eeuwen.
Amen.*

Lezing uit de Psalmen

Ga naar de Psalmen uit *Deel II Leesmenu voor vandaag* en sluit de lezing af met de Lofprijzing:

*Eer aan de Vader, de Zoon en de heilige Geest.
Zoals het was in het begin, nu is en zal zijn tot in de eeuwen der eeuwen.
Amen.*

Lezing uit de Bijbel

Ga naar *Deel II Leesmenu voor vandaag* of naar *Deel III Leesmenu voor de zondagen* voor het dagelijks leesrooster uit het Oude Testament.

Loflied Te Deum laudamus

Optie: Lees in de veertigdagentijd het Loflied op de schepping. (Zie pag. 33-34.)

*Wij loven U, o God: we erkennen dat U Heer bent.
De hele aarde aanbidt U, eeuwige Vader.
Tot U roepen alle engelen uit alle macht, en ook de hemelen en alles
wat daartoe behoort.
De cherubs en serafs roepen U voortdurend toe:
Heilig, heilig, heilig, Heer en God Sabaoth!
Hemel en aarde zijn vol van uw majesteit en heerlijkheid.*

*De roemrijke kring van apostelen looft U.
De aanzienlijke broederschap van profeten looft U.
Het geweldige leger van martelaren looft U.
De heilige Kerk over heel de wereld erkent U,
Vader, oneindig in majesteit;
uw waarachtige en enige Zoon, die wij aanbidden,
en ook de heilige Geest, de Trooster.*

*U bent de Koning van ongekende eer, o Christus!
U bent de eeuwige Zoon van de Vader.
Toen U de taak op U nam de mensheid te verlossen, wees U de schoot van
de maagd [Maria] niet af.
Toen U ten slotte de dood had overwonnen, opende U het Rijk van de
hemelen voor iedereen die geloof.
U zit aan de rechterhand van God, in de heerlijke aanwezigheid van de
Vader.*

Wij geloven dat U naar de aarde zult terugkeren om als onze Rechter op te treden.

Daarom bidden we U dat U iedereen helpt die U dient en die U hebt verlost door uw kostbaar bloed. Geef dat zij onder uw heiligen worden gerekend tot in de eeuwige heerlijkheid.

O Heer, bescherm uw uitverkorenen en zegen uw erfdeel. Regeer hen en neem hen voor eeuwig op in uw heerlijkheid. Dag in, dag uit prijzen wij U en aanbidden wij uw naam voor eeuwig.

O Heer, laat uw genade over ons oplichten, want wij vertrouwen op U. O Heer! op U alleen heb ik vertrouwd, laat mij nooit beschaamd worden.

Bewerkte en verkorte vertaling (EGL) van het Te Deum Laudamus.

Bede om ontferming

Heer, ontferm U; Christus, ontferm U; Heer, ontferm U.

Gods gouden regels voor een leven dat lukt

Dit zijn de Tien Regels uit Deuteronomium 5:6-21. Alternatief: lees eventueel de eigentijdse versie van ds. C. van der Leest: *Een nieuwtestamentische versie van de Tien Geboden* (overgenomen met toestemming van de auteur). Of Jezus' Bergrede (Mat. 5).

Regels over het vereren van God

De Heer zei toen:

6 Ik ben de Heer, jullie God. Ik heb jullie uit Egypte weggehaald, en bevrijd uit de slavernij.

7 Vereer geen andere goden. Vereer alleen mij.

8 Maak geen beeld van een mens, of van een dier dat in de lucht, op het land of in het water leeft. 9 Je mag geen beelden vereren of ervoor knielen. Want ik, de Heer, ben jullie God. Ik wil niet dat jullie andere goden dienen.

Als iemand mij ontrouw is en andere goden gaat dienen, zal ik hem straffen. Dan straf ik hem en ook zijn nakomelingen, tot en met de vierde generatie. 10 Maar als iemand mij liefheeft en zich aan mijn regels

houdt, zal ik goed voor hem zijn. Ik zal ook goed zijn voor zijn nakomelingen, zelfs voor de duizendste generatie.

11 Spreek mijn naam niet zomaar uit, zonder nadenken. Als iemand dat toch doet, zal ik hem straffen.

12 Houd je aan de sabbat, omdat ik, de Heer, dat wil. De sabbat is een bijzondere dag. 13 Zes dagen mogen jullie werken en bezig zijn met alles wat je moet doen. 14 Maar de zevende dag is een dag die voor mij bestemd is. Dan mag je niet werken. Ook je zoon, je dochter, je slaaf en je slavin mogen niet werken. Je dieren mogen niet voor je werken. En ook de vreemdelingen die in jullie steden wonen, mogen niet werken. 15 Want jullie mogen nooit vergeten dat ik jullie bevrijd heb. Ik heb ervoor gezorgd dat jullie nooit meer als slaven hoeven te werken. Ik heb mijn macht laten zien en ik heb jullie bevrijd uit de slavernij in Egypte. Daarom wil ik dat jullie je aan de sabbat houden.

Regels over het omgaan met anderen

16 Heb respect voor je vader en je moeder, omdat ik, de Heer, dat wil. Dan zul je lang leven in het land dat ik je zal geven. Dan zal het goed met je gaan.

17 Vermoord niemand.

18 Ga niet vreemd.

19 Steel niet.

20 Vertel bij de rechter geen leugens over iemand.

21 Verlang niet naar iets dat van een ander is. Blijf af van zijn vrouw, zijn huis, zijn slaaf of slavin, zijn koe of zijn ezel.'

Deuteronomium 5:6-21

De belangrijkste regel in de wet

28 (...) 'Wat is de belangrijkste regel in de wet?'

29 Jezus antwoordde: 'Dit is de belangrijkste regel: «Luister goed, Israëlieten! De Heer, onze God, is de enige God. 30 Je moet van hem houden met je hele hart, met je hele ziel, met je hele verstand en met al je kracht.»

31 Daarna komt deze regel: «Van de mensen om je heen moet je evenveel houden als van jezelf.» Dat zijn de twee belangrijkste regels.'

Marcus 12:28b-31

Een nieuwtestamentische versie van de Tien Geboden

God heeft zijn Zoon in de wereld gezonden om ons te bevrijden uit de macht van de duivel en van de zonde. Het leven in al zijn volheid, dát

wil Christus ons geven door de kracht van zijn Geest. Daardoor luisteren we extra intens naar de Tien Geboden:

1 Houd vóór alles van God. Niets of niemand van deze wereld, die Hij geschapen heeft, mag bij u op de eerste plaats staan. Erken hem als de enige echte God door hem meer toegewijd te zijn dan wie of wat ook in uw leven.

2 Maak geen voorstellingen van God buiten Christus om. Wie God is en wat Hij wil, laat Christus zien door zijn woorden en daden. Volg hem dan ook als de enige en betrouwbare weg naar uw hemelse Vader.

3 Misbruik Gods naam niet als krachtterm. Zeg ook niet dat Hij iets wil terwijl alleen u dat wilt. Geef hem de eer die hem toekomt door gericht op hem te leven en uit te komen voor uw verbondenheid met Christus.

4 Wees geen slaaf van uw werk alsof dat het belangrijkste zou zijn in uw leven. Trek tijd uit voor uw band met God en met elkaar, voor rust en genieten – vooral op de dag die herinnert aan Christus' opstaan uit de dood.

5 Ga respectvol om met uw vader en moeder, die God u gegeven heeft voor uw welzijn; ga hiermee door als ze falen of ouder worden. Heb hart voor de kinderen die God aan u heeft toevertrouwd; respecteer hun gevoelens en behoeftes en ook hun grenzen, zodat ze krijgen wat ze nodig hebben om te bloeien als kinderen van God.

6 Doe uw naasten niet tekort, ook niet door wat u nalaat, want zij zijn net als u door God gemaakt. Heb uw naasten lief, even vanzelfsprekend als u uzelf liefhebt. Wees daarom bereid hen te dienen, net als Christus, die kwam om te dienen.

7 Verlaag een ander niet tot lustobject en dwing die nooit tot iets wat die niet wil, maar waardeer de ander als een mens van God. Houd uw huwelijk hoog door elkaar trouw te blijven en u vol liefde voor elkaar in te zetten. Laat op deze manier merken dat Christus' Geest in u woont.

8 Laat u niet leiden door hebzucht. Besef dat u alles wat u hebt, van God hebt gekregen. Ga daarom zorgvuldig om met zijn schepping, wees vrijgevig tegenover zijn mensen en behandel hen ook verder zoals u door hen behandeld wilt worden.

9 Wees betrouwbaar in uw spreken, zodat iedereen op u aankan. Wees uit op de waarheid. Houd u niet bezig met kwaadspreken maar kom op voor de goede naam van de ander, zoals ook Christus in uw voordeel pleit.

10 Wees tevreden met wat u hebt en wie u bent, want dat heeft God u gegeven, en gun anderen wat Hij hun gegeven heeft. Houd u met hart en ziel aan zijn geboden en wees een echte volgeling van Christus.

Zo wil God dat u leeft, in ware vrijheid, verbonden met hem.

© Leest, C. van der, *Een nieuwtestamentische versie van de Tien Geboden* (versie 2015). In: <http://www.corvanderleest.nl/wp-content/uploads/2015/12/CvdL-NT.versie-vd-Tien-Geboden.pdf>

Afsluitend gebed om genade

O Heer, onze hemelse Vader, almachtige en eeuwige God. Dank U wel dat U ons deze nacht hebt bewaard en dat we een nieuwe dag van U mogen ontvangen. Neem ons nu onder uw machtige hoede. En geef dat wij vandaag niet in zonde vallen of in gevaar komen. Leid ons zo dat we in alles wat we doen, Jezus Christus voor ogen houden. Dat we met heel ons wezen erop gericht zijn te doen wat goed is in uw ogen, te doen wat goed is voor onze naaste en onszelf. Dit bidden we U door Jezus Christus, onze Heer.

Amen.

 Bid je persoonlijke gebed tot God.

Middaggebed

Aanroep en lofprijzing

*God, kom mij redden.
Kom snel en help mij, Heer.*

*Eer aan de Vader, de Zoon en de heilige Geest.
Zoals het was in het begin, nu is en zal zijn tot in de eeuwen der eeuwen.
Amen.
Prijs de Heer.*

Tussen Pasen en Pinksteren volgt hierop: *Halleluja!*

Lezing uit de Psalmen

Ga naar de Psalmen uit *Deel II Leesmenu voor vandaag* en sluit de lezing af met de Lofprijzing:

*Eer aan de Vader, de Zoon en de heilige Geest.
Zoals het was in het begin, nu is en zal zijn tot in de eeuwen der eeuwen.
Amen.*

Lezing uit de Bijbel

Ga naar *Deel II Leesmenu voor vandaag* of naar *Deel III Leesmenu voor de zondagen* voor het dagelijks leesrooster uit het Nieuwe Testament.

De Lofzang van Zacharias

*68 'Alle eer aan de Heer, de God van Israël!
Hij is gekomen om zijn volk te bevrijden.
69 Hij heeft ons een machtige redder gegeven,
uit de familie van koning David.
70-71 Lang geleden heeft God al beloofd:
'Ik zal jullie redden van je vijanden
en van iedereen die jullie haat.'
Dat hebben de profeten gezegd tegen onze voorouders.*

*72 Zo toonde God aan hen zijn liefde,
hij is zijn heilige belofte niet vergeten.
73-75 God beloofde aan Abraham, onze voorvader,
dat hij ons zou redden van onze vijanden.
Hij wil dat we hem trouw dienen, met heel ons hart,*

*zonder bang te zijn.
We mogen bij hem zijn, ons leven lang.*

*76 En jij, Johannes, bent straks een profeet
van de allerhoogste God.*

*Want jij zult de weg klaarmaken,
zodat de Heer kan komen.*

*77 Jij zult de mensen vertellen
dat ze gered kunnen worden.*

Want God wil hun fouten vergeven.

*78 Omdat God zo veel van ons houdt,
zal hij het hemelse licht naar ons sturen.*

*79 Dat licht zal schijnen op iedereen
die leeft in het donker,
in de schaduw van de dood.*

Dat licht zal ons de weg wijzen naar vrede.'

Lucas 1:68-79

Lofprijzing

Eer aan de Vader, de Zoon en de heilige Geest.

Zoals het was in het begin, nu is en zal zijn tot in de eeuwen der eeuwen.

Amen.

Bede om ontferming

Heer, ontferm U; Christus, ontferm U; Heer, ontferm U.

Gebed om heil en zegen

*Heer, wees ons genadig
en geef ons uw heil.*

O Heer, bescherm en zegen ons staatshoofd.

*Geef inzicht en wijsheid aan allen die regeringsverantwoordelijkheid
dragen,*

*en wie over het lot en welzijn van anderen moeten beslissen,
en verhoor ons genadig als wij U aanroepen.*

*Rust wie U dienen, toe met eerlijkheid en rechtvaardigheid
en vervul uw geliefde kinderen met innerlijke blijdschap.*

*O Heer, verlos uw volk.
en zegen uw uitverkorenen.
Geef vrede in onze dagen, o Heer!
Want er is niemand anders die voor ons strijdt, dan U alleen!
O God, schep een rein hart in ons.
en neem uw heilige Geest niet van ons weg.*

*Heer, wees met ons
en onze ziel.
Amen.*

Gebed om vrede en eenheid

*O God, U bent de oorsprong van vrede. U bent het die eenheid tussen mensen bemint. U kennen: daarin ligt het eeuwige leven verborgen. U dienen opent voor ons de weg naar ware vrijheid. Bescherm ons die U in alle nederigheid willen dienen, tegen alle aantijgingen van wie ons kwaad wil doen. Leer ons volledig op uw bescherming en hulp te vertrouwen, zodat we voor geen enkele tegenstander hoeven vrezen. We bid- den U dit door de kracht van Jezus Christus, onze Heer.
Amen.*

 Bid je persoonlijke gebed tot God.

Avondgebed

Openingsgebed: het Onze Vader

Onze Vader die in de hemelen is. Geheiligd moet worden uw naam. Komen moet uw koninkrijk. Geschieden moet uw wil, zoals in de hemel, zo ook op aarde. Ons dagelijks brood geef het ons vandaag. En vergeef ons onze schulden, zoals ook wij vergeven hebben onze schuldenaren. En leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de Boze.

(Uit: Griekse grondtekst volgens Nestle 2012, Murre 2009, vert. EGL). Voor andere versies van het Onze Vader: zie schutblad achter.

Aanroep en lofprijzing

*God, kom mij redden.
Kom snel en help mij, Heer.*

*Eer aan de Vader, de Zoon en de heilige Geest.
Zoals het was in het begin, nu is en zal zijn tot in de eeuwen der eeuwen.
Amen.
Prijs de Heer.*

Tussen Pasen en Pinksteren volgt hierop: *Halleluja!*

Lezing uit de Psalmen

Ga naar de Psalmen uit *Deel II Leesmenu voor vandaag* en sluit de lezing af met de Lofprijzing:

*Eer aan de Vader, de Zoon en de heilige Geest.
Zoals het was in het begin, nu is en zal zijn tot in de eeuwen der eeuwen.
Amen.*

Lezing uit de Bijbel

Ga naar *Deel II Leesmenu voor vandaag* of naar *Deel III Leesmenu voor de zondagen* voor het dagelijks leesrooster uit het Oude Testament.

De Lofzang van Maria

46 Toen zei Maria:

*'Ik geef alle eer aan God.
47 Ik juich voor hem,*

hij is mijn redder.
48 *Hij koos mij uit,*
mij, een heel gewoon meisje.
Nu zal iedereen over mij zeggen:
'Zij is gezegend.'
49 *Want God, die machtig is en heilig,*
heeft iets geweldigs met mij gedaan.
50 *Aan mensen die naar hem luisteren,*
geeft hij zijn liefde, nu en altijd.

51 *God heeft zijn kracht laten zien:*
Trotse mensen jaagt hij weg,
52 *en koningen pakt hij hun macht af.*
Maar gewone mensen maakt hij belangrijk.
53 *Arme mensen geeft hij veel,*
maar rijke mensen krijgen niets.
54 *God is zijn liefde voor Israël niet vergeten.*
Daarom helpt hij zijn volk.
55 *Dat had hij al beloofd aan onze voorouders,*
aan Abraham en aan iedereen die na hem kwam.'
Lucas 1:46-55

Lofprijzing

Eer aan de Vader, de Zoon en de heilige Geest.
Zoals het was in het begin, nu is en zal zijn tot in de eeuwen der eeuwen.
Amen.

Bede om ontferming

Heer, ontferm U; Christus, ontferm U; Heer, ontferm U.

De Geloofsbelijdenis van Nicea

Wij geloven in één God, de almachtige Vader, Schepper van de hemel en de aarde, van alle zichtbare en onzichtbare dingen.

En in één Heer Jezus Christus, de eniggeboren Zoon van God, geboren uit de Vader voor alle eeuwen, God uit God, Licht uit Licht, waarachtig God uit waarachtig God; geboren, niet geschapen, één van wezen met de Vader; door hem zijn alle dingen geworden.

Ter wille van ons mensen en van ons behoud is Hij neergedaald uit de hemel en heeft een lichaam ontvangen door de heilige Geest, is geboren uit de maagd Maria en is een mens geworden. Hij is ook voor ons gekruisigd onder Pontius Pilatus, heeft geleden, is begraven. Op de derde dag is Hij opgestaan overeenkomstig de Schriften. Hij is opgevaren naar de hemel, zit aan de rechterhand van de Vader en zal in heerlijkheid weerkomen om te oordelen de levenden en de doden. En zijn rijk zal geen einde hebben.

En [wij geloven] in de heilige Geest, die Heer is en levend maakt, die van de Vader en de Zoon uitgaat, die samen met de Vader en de Zoon aanbeden en verheerlijkt wordt, die gesproken heeft door de profeten.

En [wij geloven] in een heilige, algemene en apostolische kerk.

Wij belijden één doop tot vergeving van de zonden.

Wij verwachten de opstanding van de doden en het leven van de komende eeuw.

Amen.

Kijk voor alternatieve versies en voor de achtergrond van deze geloofsbelijdenis van de christelijke Kerk op Wikipedia, zoekterm 'geloofsbelijdenis'.

Gebed om rust en vrede

O God! Wij weten: alles wat heilzaam, goed en rechtvaardig is, komt uit U voort. Daarom bidden wij U: Geef ons die U willen dienen, de vrede die de wereld niet kan geven. Maak ons hart bereid te gehoorzamen aan uw geboden. Bescherm ons tegen angst voor wie ons lastert of onderdrukt. Geef dat we in rust en vrede ons leven mogen leiden. We bidden U dit op grond van de verdiensten van Jezus Christus, onze Heiland.

Amen.

 Bid je persoonlijke gebed tot God.

Nachtgebed

Aanroep en lofprijzing

*God, kom mij redden.
Kom snel en help mij, Heer.*

*Eer aan de Vader, de Zoon en de Heilige Geest.
Zoals het was in het begin, nu is en zal zijn tot in de eeuwen der eeuwen.
Amen.
Prijs de Heer.*

Tussen Pasen en Pinksteren volgt hierop: *Halleluja!*

Lezing uit de Psalmen

Ga naar de Psalmen uit *Deel II Leesmenu voor vandaag* en sluit de lezing af met de Lofprijzing:

*Eer aan de Vader, de Zoon en de heilige Geest.
Zoals het was in het begin, nu is en zal zijn tot in de eeuwen der eeuwen.
Amen.*

Lezing uit de Bijbel

Ga naar *Deel II Leesmenu voor vandaag* of naar *Deel III Leesmenu voor de zondagen* voor het dagelijks leesrooster uit het Nieuwe Testament.

De Lofzang van Simeon

*29 'Heer, ik ben uw dienaar.
Nu kan ik rustig sterven,
zoals u mij beloofd hebt.
30 Want nu heb ik zelf de redder gezien.
31 U hebt hem gestuurd om alle volken te redden.
32 Hij is het licht,
hij wijst de volken de weg naar u.
Hij is de held van uw volk Israël.'*
Lucas 2:29-32

Lofprijzing

*Eer aan de Vader, de Zoon en de heilige Geest.
Zoals het was in het begin, nu is en zal zijn tot in de eeuwen der eeuwen.
Amen.*

Bede om ontferming

Heer, ontferm U; Christus, ontferm U; Heer, ontferm U.

Gebed om heil en zegen

*Heer, wees ons genadig
en geef ons uw heil.*

*O Heer, bescherm en zegen ons staatshoofd.
Geef inzicht en wijsheid aan allen die regeringsverantwoordelijkheid
dragen,
en wie over het lot en welzijn van anderen moeten beslissen,
en verhoor ons genadig als wij U aanroepen.
Rust wie U dienen, toe met eerlijkheid en rechtvaardigheid
en vervul uw geliefde kinderen met innerlijke blijdschap.*

*O Heer, verlos uw volk.
en zegen uw uitverkorenen.
Geef vrede in onze dagen, o Heer!
Want er is niemand anders die voor ons strijdt, dan U alleen!
O God, schep een rein hart in ons.
en neem uw heilige Geest niet van ons weg.*

*Heer, wees met ons
en onze ziel.
Amen.*

Gebed om bescherming in de nacht

*Verlicht onze duisternis, dat smeken wij U, o Heer!
En bescherm ons door uw grote barmhartigheid tegen alle moeiten en
gevaaren van deze nacht, omwille van de liefde van uw enige Zoon, onze
Zaligmaker, Jezus Christus.
Amen.*

 Bid je persoonlijke gebed tot God.