

PSALMEN

&

GEBEDEN

voor het ochtend- en avondgebed

PSALMEN & GEBEDEN

voor het ochtend- en avondgebed
samengesteld door Frits Heijting

met dank aan Ludwig Tiller voor het onuitputtelijke geduld
waarmee hij deze teksten heeft ingevoerd.

derde herziene druk

psalmen & gebeden kan worden binnengehaald van de website
www.gelovenbeleven.nl
of in boekvorm worden besteld bij de boekhandel.

Op de site zijn tevens te vinden:

- AL MIJN VERLANGEN, 200 meezingliederen
- NIEUW LEVEN, persoonlijke gebeden
- CHRISTUS IN MIJ, het mysterie van ons geloof
- DE OGEN VAN DE ZIEL, teksten van heiligen
- PSALMEN EN GEBEDEN voor het ochtend- en avondgebed
- IK GELOOF, leerboek voor christenen
- GOD EN DE MENSEN, bijbelse catechese voor 12 - 15
- TOT DE HEMEL VERHEVEN
gedachten bij het zondagsevangelie, jaren A, B en C

gelovenbeleven.nl
januari 2024

inleiding

Deze bundel is gegroeid uit de behoefte de dag te beginnen en te eindigen met gebed, met een voor iedereen direct toegankelijk gebedenboek. De psalmen staan hierbij centraal. Nergens in het Oude Testament spreekt Christus duidelijker tot zijn volk dan in deze teksten, waarin het geloof in de verlossing door de komende Messias tot vaste grond is.

Met eerbied voor het geïnspireerde karakter zijn de psalmen bewerkt met aandacht voor het ritme en in zo gewoon mogelijke taal, zoals deze gebeden door David en de overige psalmschrijvers zijn bedoeld. De bundel is geschikt voor persoonlijk gebruik of voor gebedsdiensten met een lezer L en de antwoorden A van de deelnemers. Na iedere regel volgt een moment pauze. Als antifoon (keervers) wordt na elke alinea de cursief gedrukte bovenste regel van de psalm genomen. Dit wordt verder niet aangegeven, tenzij het einde van een pagina tevens het einde van een alinea is. Een enkele psalm is iets ingekort. Zo is ten behoeve van de leesbaarheid in psalm 115 de bespreking van afgodsbeelden weggelaten

Na de vijf psalmboeken volgt boek VI met teksten uit de overige bijbelboeken, zoals aangegeven in het katholieke directorium. De verdere gebeden zijn ingedeeld in gebeden om ontferming (genade) en eer aan God. Aan het eind worden bijbelse begrippen nader toegelicht. De verwijzingen bieden de mogelijkheid tot verdere verdieping. De gezongen psalmen waarnaar verwezen wordt, zijn te vinden in de liedbundel *al mijn verlangen* op de site geloovenbeleven.nl.

Omdat de mens geworden God als onze broeder niet alleen hoog en verheven is, worden de persoonlijk voornaamwoorden hij en hem, als het over Jezus gaat, met een kleine letter geschreven.

Ik hoop dat deze bundel ertoe zal bijdragen, dat velen door de dagelijkse discipline van het gebed de kostbaarheid van het geloof gaan ontdekken.

Frits Heijting

Lent, november 2023

inhoud

indeling van een gebedsdienst (voor gebruik in een groep)	blz. 5
zondag, vrijdag, zaterdag	8
genade (gebed om ontferming) eer aan God	9 33
psalmgebeden (boeken I - V)	
boek I (ps 1-41)	55
boek II (ps 43-71)	97
boek III (ps 72-89)	129
boek IV (ps 90-106)	151
boek V (ps 107-150)	171
overige schriftgebeden (boek VI)*	
Oude Testament (nrs 151-178)	217
Nieuwe Testament (nrs 179-188)	238
gezongen psalmen**	243
toelichting bij een de psalmen	245
kalender***	248
afkorting van bijbelboeken	253

* Zie het *directorium van de Nederlandse kerkprovincie*,
Nationale Raad voor de Liturgie, email NRLCatholic.org .

** Zie de liedbundel *al mijn verlangen* op gelovenbelevan.nl .

*** Zie *de ogen van de ziel*, teksten van kerkvaders en andere
heiligen, op www.gelovenbelevan.nl .

indeling van een gebedsdienst

(voor gebruik in een groep)

L De genade van onze Heer Jezus Christus, de liefde van God
en de gemeenschap in de heilige Geest zij met ons.

In de naam van de Vader en de Zoon en de heilige Geest,

A amen.

L Het Woord is vlees geworden en heeft onder ons gewoond,
vol van genade en waarheid.

A Vader, wees ons genadig,
dat wij, die de menswording van uw Zoon belijden,
door zijn lijden en kruis in zijn opstanding mogen delen.

licht van de wereld teksten bij het ontsteken van een kaars
Advent

Sta op, wordt verlicht, want het Licht is in aantocht,
de heerlijkheid van God gaat over ons op.

Kersttijd (kerst tot drie koningen)

In Israël, in volmaakte schoonheid,
is God verschenen als het licht van de wereld.

of: Het woord is vlees geworden en heeft onder ons gewoond,
vol van genade en waarheid, licht van de wereld.

40 dagentijd (aswoensdag tot Pasen)

Richt je hart op God en doe weg wat niet deugt.
Hij is nabij, Hij maakt je leven helder als de middag.

of: De Heer zal ons zijn tot een eeuwig licht;
de dagen van boete en rouw zullen ten einde komen.

goede week (Palmzondag tot Pasen)

Het ware licht, dat ieder mens verlicht, was in de wereld;
maar de mensen hebben Hem niet aangenomen.

paastijd (Pasen tot Pinksteren)

Voor het aangezicht van God mag ik mijn weg gaan,
in het licht van de Heer die leeft. Hallelujah!

weken na Pinksteren

Moge de Geest van Christus ons innerlijk verlichten,
om te zien hoe groot de hoop is waartoe Hij ons roept.

overige dagen (tijd door het jaar)

Dit zegt de Heer: Ik ben het licht van de wereld.

Wie in Mij gelooft hoeft niet in de duisternis te gaan,
maar zal het licht van het leven bezitten.

of: God die gezegd heeft: Licht moet schijnen in het duister,
heeft het doen schijnen in onze harten,
om ons te verlichten met de kennis van zijn grootheid.

of: De weg van de rechtvaardige is als het licht van de morgen,
dat steeds helderder straalt, tot de volle dag.

of: Het licht dat ieder mens verlicht was in de wereld;
Allen die Hem aangenomen hebben,
heeft Hij macht gegeven als kinderen van God te leven.

of: Moge de goede God ons innerlijk verlichten,
en ons leren wat goed is en waar.

of: Dit zegt de Heer: Ik ben als een licht in de wereld gekomen,
opdat ieder die in mij gelooft niet verloren zal gaan,
maar het eeuwige leven zal kennen.

of: God, zend ons uw licht en uw waarheid,
om ons te geleiden naar uw heilige plaats,
waar onze woningen zijn.

heiligen

De sterren juichen en de kinderen van God verheugen zich,
om de Heer, die de harten van zijn heiligen verlicht.

vrijdag

Voor oprechten van hart schijnt licht in de duisternis:
rechtvaardig en vergevingsgezind, vol van mededogen.

zaterdag

Als de opgaande zon is de Heer verschenen aan ons,
die leven in de schaduw van de dood.

zondag, feestdag

Dit zegt de Heer: Je bent een uitverkoren geslacht,
Gods eigen mensen, om de daden te verkondigen van Hem,
die ons uit de duisternis heeft geroepen tot zijn heerlijk licht.

genade (gebed om vergeving) blz. 9

eer aan God blz. 33

gebed Op zondag, vrijdag en zaterdag kunnen eventueel aparte gebeden worden gebruikt (blz. 8).

lied uit de liedbundel *al mijn verlangen* (zie gelovenbeleven.nl)
gezongen psalmen: zie blz. 243.

psalmen en overige schriftgebeden

enkele teksten uit de boeken I - V (blz. 78) en VI (blz. 217)

Voor een keuze naar de tijd van het kerkelijk jaar zie het *directorium van de Nederlandse kerkprovincie*.

lezing

uit de Bijbel; of bij de gedachtenis van een heilige uit de bundel *de ogen van de ziel* (zie gelovenbeleven.nl).

heiligenkalender blz. 247.

stilte

lied

uit de bundel *al mijn verlangen* (zie www.gelovenbeleven.nl)

onze Vader

zegen

L God, als wij van hier gaan naar de plaats die U ons wijst,
Zegen ons dan in ons doen en laten,
in ons spreken en zwijgen, in gedachten en gevoelens,
door het geloof in U, de goede God die met ons gaat,
Vader, Zoon en heilige Geest. A Amen.

vertrek

De kaars wordt gedoofd met de woorden:

L Mag uw licht in ons blijven schijnen,
vandaag en alle dagen die U ons geeft, amen.

* * *

zondag

Vader, wij danken U voor de dag van de verrijzenis van Jezus, Alle profeten hebben de tijd van genade voorzien, waarin wij nu leven. Wij danken U voor Maria en alle heiligen, die voor ons bidden. Wij danken U voor uw kerk, waarin wij door uw Geest zijn verenigd; en waar wij brood en wijn mogen ontvangen: voedsel voor een standvastig leven in geloof. Doordring ons van het evangelie van de menswording van Jezus, zijn dood en verrijzenis, en de gave van zijn Geest, die ons één maakt met U en met elkaar en met al uw heiligen, om U te danken en te eren, tot in eeuwigheid. Amen.

vrijdag

Vader, wij danken U voor hem, die ons lot heeft gedeeld in deze wereld; maar de mensen zochten een aardse koning. Wij danken U voor hem, die het onrecht geduldig heeft gedragen. Verraden, bespuugd en geslagen deed hij zijn mond niet open.

Jezus, u hebt uw moeder verzorgd, de misdadiger - vol van berouw - getroost; en de spot ondergaan van de oudsten van uw volk. Stervend aan het kruis hebt u alle mensen van goede wil de Schrift geopend met de psalmwoorden: *Mijn God, mijn God, waarom hebt u mij verlaten? In uw handen beveel ik mijn geest.* Jezus, help ons om ons eigen kruis op te nemen en u te volgen, opdat ook wij mogen zijn waar u bent: levend bij onze Vader, tot in eeuwigheid. Amen.

zaterdag

Vader, wij danken U voor uw Zoon, die als mens met de mensen is neergedaald in de God-verlatenheid van het dodenrijk, om aan hen die daar gevangen zaten het evangelie te verkondigen van uw koninkrijk. Opgestegen naar U, onze God en Vader, heeft hij allen met zich meegevoerd die zijn woorden geloofden. Wij bidden u, nu wij ons voorbereiden op de dag van de verrijzenis, dat wij het oude zullen verlaten, door het geloof in hem, die onze dood heeft doorstaan om ons binnen te leiden in het leven bij U. Amen

* * *

genade (nrs 1 - 130)

1 geloof, hoop en liefde

- L God, laat mij vaststaan in geloof, al lijkt U soms ver weg.
 A U bent de rots waarop ik sta, de burcht bij wie ik schuil.
 L Mag de hoop mijn anker zijn, dat ik U niet zal vergeten.
 A Mag mijn hart steeds zijn bij U; U zult mij niet verlaten.
 L Mag uw Geest mij vervullen, en goede vrucht doen dragen.
 A Laat mij minder worden; en neemt U toe in mij.

2 vier deugden

- L Vader, laat mij *rechtvaardig* handelen;
 en de mensen niet naar de ogen zien.
 A Laat mij nooit met twee maten meten;
 en de zwakke niet voorbijlopen.
 L Geef mij *sterkte*, om door uw Geest te leven;
 en niet toe te geven aan verleiding.
 A Laat mij van U mijn hulp verwachten.
 L Geef mij een bezonnen oordeel,
 vertrouwend op uw Geest van *wijsheid*.
 A Laten mijn woorden weinige zijn;
 en getuigen van het inzicht dat U geeft.
 L Help mij *matigheid* te beoefenen,
 opdat mijn geest niet van U wordt afgeleid.
 A Help mij mijn gulzigheid te bedwingen;
 om dichterbij u te kunnen leven.

3 drie deugden

- L Jezus, laat mij *arm* zijn in de wereld,
 om rijk te mogen worden bij u.
 A Laat mij geld en goed niet alleen voor mijzelf gebruiken;
 maar u volgen, die onvergankelijke rijkdom schenkt.
 L Leer mij mijzelf gering te achten, de trots te overwinnen,
 en *gehoorzaamheid* te verkiezen boven roem en eer.
 A Mijn verlangen gaat naar u, nederig en zachtmoedig,
 die uzelf hebt vernederd tot op het kruis.
 L Laat mijn omgang met het andere geslacht *zuiver* zijn.
 A Laat mij mijzelf niet vooropstellen;
 maar anderen liefhebben als mijzelf.

4 Gods wet (ex 20, 1-17)

- L God, U hebt gezegd: Je zult geen andere goden dienen,
maar Mij alleen aanbidden.
- A Laat mij niet buigen voor luxe en rijkdom.
- L U hebt geboden uw naam niet te misbruiken.
- A Uw naam worde geheiligd, in ál wat ik doe.
- L U vraagt ons de rustdag aan U te wijden.
- A Laat ons de dag van de verrijzenis steeds samen vieren.
- L U hebt gezegd: Eer je vader en je moeder.
- A Laat mijn gebed voor hen niet verslappen.
- L U hebt gezegd: Je zult niet doden.
- A Laat mij alle leven eren en koesteren.
- L U hebt ons geboden geen echtbreuk te plegen.
- A Geef mij een zuiver hart, laat mij de liefde niet beledigen.
- L U hebt ons geboden niet te stelen.
- A Laat mij niet méér nemen voor mijzelf dan nodig is.
- L U hebt gezegd: Je zult geen onwaarheid spreken.
- A Leer mij door uw Geest, open, eerlijk en oprecht.
- L U gebod ons niet te begeren wat de ander toekomt.
- A Laat mij U vrezen, die ieders hart doorgrondt;
en allen rechtvaardig zult oordelen.

5 levensregel

- L Ik hecht niet aan vergankelijke dingen.
- A Mijn God, U bent alles voor mij.
- L Man of vrouw: ik zie niet het uiterlijk aan,
maar de innerlijke mens.
- A Mijn God, U bent alles voor mij.
- L Als ik goeddoe zal niemand 't weten; U wil ik behagen.
- A Mijn God, U bent alles voor mij.
- L Ik oordeel niemand en onthoud mij van kritiek,
in ontzag voor U, die oordeelt over allen.
- A Mijn God, U bent alles voor mij.
- L Ik verdedig mij niet, met Jezus, gekruisigd, voor ogen.
- A Mijn God, U bent alles voor mij.
- L Ik bid voor wie mij kwaad doen en ik heb hen lief.
om hem te mogen ontmoeten, nederig en zachtmoedig.
- A Mijn God, U bent alles voor mij.

6 mijzelf vergeten

- L Op vaste tijden neem ik rust om te bidden.
 A Naar U gaat mijn verlangen, Heer.
 L Mijn last wil ik opgewekt dragen.
 A Naar U gaat mijn verlangen, Heer.
 L Verkeerde gedachten verwerp ik direct, in ontzag voor U.
 A Naar U gaat mijn verlangen, Heer.
 L Ik beklaag mij niet en zoek geen begrip bij anderen.
 A Naar U gaat mijn verlangen, Heer.
 L Ik vraag niets voor mijzelf en ik weiger niets aan anderen.
 A Naar U gaat mijn verlangen, Heer; wie heb ik buiten U?

7 werktuig van de Geest lied 83

- L God, maak mij een werktuig van uw Geest: waar haat is,
 dat ik liefde breng, waar belediging is, vergeving;
 A waar dwaling is, dat ik waarheid breng,
 waar ruzie is, eensgezindheid.
 L Waar twijfel is laat mij geloof brengen, waar wanhoop is hoop;
 A waar duisternis is uw licht, waar droefheid heerst uw vreugde.
 L Laat mij niet verlangen getroost te worden,
 maar te troosten;
 A niet om begrepen te worden, maar om zelf te verstaan;
 niet om geliefd te zijn, maar om lief te hebben.
 L Maak mij arm, om rijk te zijn bij U en vrede te vinden.
 A Laat mij vergeving schenken,
 om van U vergiffenis te krijgen.
 L Laat mij sterven met U, om met U eeuwig te leven.
 A God, maak mij een werktuig van uw Geest.

Franciscus van Assisi

8 U alleen

- L Jezus, laat mij mijzelf vergeten en u alleen liefhebben.
 A Laat mij minder worden; en neemt u toe in mij.
 L Laat mij sterven aan mijzelf en leven met u.
 A Laat mij niets verlangen dan u te kennen;
 en arm te zijn om uw rijkdom te bezitten.

Augustinus

9 schoonheid

- L Laat heb ik U bemind, schoonheid, zo oud en zo nieuw.
 Ach, U was binnen en ik was buiten.
- A Daar zocht ik U, en begreep niet de zin
 van de mooie dingen die U hebt gemaakt.
- L U was bij mij, maar ik niet bij U.
- A Voorbijgaande dingen: zij hielden mij ver van U weg.
- L U hebt mij geroepen, mijn doofheid doorbroken.
- A Uw schoonheid opende mijn ogen;
 nu loop ik verlangend achter U aan.

Augustinus

10 inwendig gebed

- L Mijn God, ik hoef niet naar de hemel op te klimmen,
 om met U te spreken en bij U mijn vreugde te vinden.
- A Ik hoef mijn stem niet te verheffen; al fluister ik heel zacht,
 U hoort mij toch: U bent in mij, ik draag U in mijn hart.
- L Om U te zoeken heb ik geen vleugels nodig;
 ik heb me enkel stil te houden, in mezelf te kijken,
 en me niet te verwijderen van zo'n hoge gast.
- A Als bij mijn broer en beste vriend mag ik bij U zijn,
 want ik weet dat U mijn Vader bent en ik uw kind.

Teresa van Avila

11 toewijding

- L Mijn God, U die in mij bent en overal rondom mij:
- A U wil ik liefhebben, met heel mijn hart en alle kracht.
- L Ik sta vóór U en ik weet dat U mij kent.
- A Vervul mijn hart, dat ik niet de blik van U zal afwenden.
- L U ziet mijn verlangen alles te doen zoals het goed is voor U.
- A Laat mij niets ondernemen dat U zou mishagen,

Charles de Foucauld

12 Christus in mij

- L Jezus, ik geef u mijn handen om uw werk te doen.
- A Ik geef u mijn mond, om uw woorden te spreken.
- L Ik geef u bovenal mijn hart,
 om u lief te hebben, uw moeder en alle mensen.
- A Laat mij kleiner worden en wordt u groter in mij.

Charles de Foucauld

13 overgave

- L Heer, ik leg mij in uw handen: doe met mij wat U wilt.
 A U hebt mij geschapen voor U; wat wilt U dat ik doe?
 L Ga uw eigen gang met mij; wat mij ook overkomt,
 blijdschap of verdriet: ik wil het doen.
 A Ik wil zijn wat U verlangt; en wat U van mij wilt maken.
 L Ik zeg niet: ik volg U waar U ook gaat; want ik ben zwak.
 A Ik geef mij over aan U, opdat U mij verder zult leiden.

John Henry Newman

14 uw naam worde geheiligd

- L Ál wat ik het mijne noem: het is een gave van U.
 A Ik wil 't U graag ter beschikking stellen.
 L Ik geef mij over aan U, om alles wat ik ben,
 en ál wat ik bezit te gebruiken naar uw bedoeling.
 A Geef mij, Heer, een grote liefde tot U;
 en uw hulp: meer hoef ik niet en meer vraag ik niet.

Ignatius van Loyola

15 het hart bij God

- L God, vol van liefde: mogen allen U zien, ook in mij.
 A Laat mij helpen uw weg te bereiden,
 dankbaar voor het leven, dankbaar voor uw roeping.
 L Laat mij niet de ogen sluiten voor de nood van anderen.
 A Laat mij leven tot uw eer, en niet wanhopen;
 want ik ben in uw hand, uit U is alle kracht en goedheid.
 L Geef mij een zuiver hart, dat ik U mag zien,
 een nederig hart om U te mogen ontvangen.
 A Geef mij een hart vol liefde om U te dienen;
 een hart vol geloof, dat ik in U mag blijven.

Dag Hammarskjöld

16 roeping

- L Jezus, mens met de mensen en God-met-ons:
 A Hoe goed is het voor u te leven, en uw liefde te ervaren.
 L Help ons onze roeping te volgen, levend door uw Geest.
 A Leer ons als uw heiligen uw kerk te versterken.
 L Onrecht en vernedering hebt U geduldig verdragen.
 A Bewaar ons voor boosheid, die de hemel verduistert.

17 zelfverloochening

- L Almachtige God, wie zijn wij dat U omziet naar ons?
 A U houdt van ons, U buigt zich tot ons neer.
 L U hebt ons in Jezus mateloos uw liefde betoond.
 A Laat mij uw liefde niet beschamen.
 L Mag uw Geest mij de weg van zelfverloochening leren,
 waarlangs U zich doet kennen, de dood voorbij.
 A Vergeef het mij, als ik eerzuchtig was, en ijdel.

18 heilige Geest

- L Heilige Geest, die ieders hart als woning zoekt:
 A laat mij openstaan voor U, die mij liefhebt.
 L U bent leven voor de ziel, genezing voor 't lichaam.
 A Reinig mijn gedachten en leid mijn handelen.
 L Laat mij nooit mijzelf voorop stellen.
 A Vergeef mij, als ik mijn eigen verlangens heb nagejaagd.
 L Verlos mij van de slavernij van de begeerte.
 A Help mij niet te hechten aan vergankelijke dingen.

19 verleiding

- L Vader, U toont ons Jezus, die U doet kennen.
 A Onze last heeft hij gedragen, onze dood is hij gestorven.
 L Jezus, lam van God, die van zonde bevrijdt,
 het offer dat God van ons aanneemt:
 A Laat mij niet toegeven aan allerlei verleiding,
 die u van mij doen wijken.
 L Heer, laat mij voortdurend uitzien naar u,
 die eens aan allen rekenschap zult vragen.
 A Laat mij u steeds uit de hemel verwachten.

20 gemeenschap

- L Vader, hoe mooi is het U te bezingen,
 uw grootheid, uw macht en uw liefde.
 A Hoe heerlijk is de gemeenschap van uw kinderen,
 die zich verheugen in het visioen van vrede dat U hun geeft.
 L Laat ons niet wankelen in het geloof in Jezus, uw Vredevorst,
 zozeer nabij, temidden van onrust, onrecht en geweld.
 A Heer, laat ons uw kerk trouw blijven, ondanks het verval;
 en de bijeenkomsten niet verzaken.

21 angst en onzekerheid

- L Vader, U kent mijn angst en mijn onzekerheid.
- A Bij U kan ik mijzelf zijn, zoals U mij hebt bedoeld.
- L Behoed mij, dat ik U niet vergeet, die mijn leven draagt.
- A Behoed mij ervoor dat ik mensen wil behagen, en niet U.
- L Vergeef mij als ik ongeduldig was, en prikkelbaar.
- A Doe mij leven door uw Geest, mij geschonken.

22 mijn rots

- L Jezus, mijn rots op wie ik bouw,
door u besta ik, denk ik en voel ik.
- A Ik zie u niet en ik hoor geen stem,
maar innerlijk spreekt u tot mij door uw Geest.
- L Jezus, verrezen uit de dood, laat mij u volgen;
en het nieuwe leven van Gods kinderen zichtbaar maken.
- A Help mij als uw leerling mijn eigen belang te vergeten;
en onze Vader te dienen in de omgang met anderen.

23 tweestrijd

- L Vader, U roept mij om voor U te leven,
maar de wereld zuigt en trekt.
- A Laat mij niet hechten aan wat voorbijgaat en U doet vergeten.
- L Leer mij los te laten wat mij afhoudt van U.
- A Laat mijn hart niet zó uitgaan naar eten en drinken,
dat ik U niet zou eren, uit wiens hand dit alles komt.
- L Naar U alleen gaat mijn verlangen.
- A Laat mij alles zo gebruiken, dat ik U ervoor kan danken.

24 de hemel

- L Vader, U vraagt ons te leven als burgers van de hemel.
- A Mag alles wat ik doe voor U zijn gedaan.
- L Wij trachten te verstaan wat goed is in uw ogen.
- A Leer mij om mijn wil aan U te geven.
- L Laat ons niets ondernemen zonder gebed.
- A Mag uw Geest mij leiden in al mijn ondernemen.
- L Laat mij niet verlangen door anderen geprezen te worden.
- A Vader, laat mij van U mijn loon verwachten.

25 boosheid

- L Vader, bewaar mij voor boosheid, die de ziel verduistert.
 A Laat mij Jezus, gekruisigd, voor ogen houden,
 die onrecht en laster geduldig heeft verdragen.
 L Vergeef het mij, als ik kwaad met kwaad heb vergolden.
 A God, wees mijn toevlucht als mensen mij vernederen;
 en eer mij te bidden voor wie mij haten.

26 mijn lot gedeeld

- L Jezus, verzezen uit de dood, ons lot hebt u gedeeld,
 onze dood ondergaan, onze angst verdreven.
 A Laat mij het nieuwe leven zichtbaar maken.
 L Maak ons vrij van alles wat beschamend is.
 A Uw koninkrijk is niet van hier.
 L Laat ons allen liefhebben en niemand oordelen.
 A Laat mij U steeds in gedachten houden,
 die allen eens rechtvaardigzult oordelen.

27 chaos

- L God onze Vader, zoveel in de wereld dat pijn doet:
 de hebzucht en de begeerte, de laster en het bedrog;
 A zo zwaar soms de last om te dragen,
 zo drukkend de gevoelens en beschamend de gedachten.
 L Waar zouden wij zijn, als wij niet wisten:
 dit alles is niet uit U?
 A Maak mij standvastig in geloof,
 geduldig de chaos verdragend.

28 nederig en zachtmoedig

- L Jezus, nederig en zachtmoedig, op u hopen wij.
 A Help mij op vaste tijden u te zoeken in gebed.
 L U hebt smetteloos in ons midden gewoond.
 A Help mij verkeerde gewoontes te overwinnen.
 L U, die met onuitputtelijk geduld allen blijft zoeken:
 A laat mij uw liefde beantwoorden,
 ook als de mensen zich tegen mij keren.
 L Heer, die mij leert bidden: *Van U is de kracht*:
 A Leer mij op u te vertrouwen, wat er ook gebeurt.

29 U roept ons

- L Vader, U ziet ieders bedoeling, U toetst onze daden.
- A U roept allen tot inkeer, om U te mogen ontmoeten.
- L U hoort hoe de mensen U lasteren.
- A Laat mij niet meegegaan met een wereld die U verlaat.
- L Leer ons uw liefde, waar de mensen aan voorbijgaan.
- A Laat mij anderen niet veroordelen, maar liefhebben.

29 licht van de wereld

- L Vader, U doet de zon opgaan over goeden en kwaden.
- A U toont ons Jezus, de Zon van ons bestaan.
- L In hem zien wij het licht van de wereld.
- A Doe mij opstaan en op weg gaan in liefde voor U.
- L Mag uw Geest ons verlichten, de gedachten reinigen
en ons handelen leiden.
- A Laat mij uw woorden spreken - en anders zwijgen.
- L God, U ziet het als wij U verloochend hebben.
- A Op uw vergeving mogen wij vertrouwen.

30 levensheiliging

- L Vader, mag uw Geest van wijsheid en sterkte ons vervullen.
- A Behoed mij voor de jacht naar succes en vermaak,
die het vuur dooft en ons werken vruchteloos maakt.
- L Jezus, Woord van God aan een wereld in nood:
in liefde voor allen hebt u het onrecht geduldig gedragen.
- A Laat mij in uw voetspoor gaan, door uw Geest geleid.
- L Heilige Geest, die ons wegvoert uit zelfzucht en begeerte:
- A mogen mijn woorden en mijn werken van U getuigen,
die mij het eeuwige leven leert.

31 zuiver van hart

- L Vader, zie ons verlangen het goede te doen,
in een wereld die uw wet met voeten treedt.
- A Zie mijn verlangen naar een leven in onschuld;
en neem van mij weg wat beschamend is.
- L Wat wij voor anderen verborgen willen houden,
is voor U zo helder als de middag.
- A Bewaar mij voor onoprechtheid,
die mensen vervreemdt van U en van elkaar.

32 twee heren

- L Jezus, u hebt woorden van eeuwig leven,
tot wie zouden wij anders gaan?
- A Laat mij geen twee heren dienen, maar u alleen.
- L Leer mij waar ik U halfhartig liefheb en u verloochen.
- A Jezus, doe mij opstaan met u,
vrij van zelfzucht die voert naar de dood.
- L Mag uw Geest in mij vruchten voortbrengen,
die blijven tot voor uw troon.
- A Jezus, u heb ik lief en ik verlang naar u,
zachtmoedig, verdraagzaam en geduldig.

33 met heel mijn wezen

- L God, laat mijn hart zijn bij U die mij liefhebt.
- A Geef mij open oren om uw stem te verstaan;
en laat uw wil te doen mijn vreugde zijn.
- L Neem mijn mond om uw woorden te spreken;
en mijn hart, om u en alle mensen lief te hebben.
- A Laten mijn ogen opzien naar Jezus, gekruisigd;
en mijn voeten zich haasten naar uw huis.

34 tot uw eer

- L Jezus, mens geworden God, laat mij leven tot uw eer,
onschuldig als een kind, eerlijk en oprecht;
- A onverdeeld u toegewijd, betrouwbaar als uw getuige,
gehoorzaam aan uw wet.
- L Laat mij leven: vol van geloof in uw goedheid,
vol van hoop temidden van verdrukking;
- A vol van liefde voor u, en voor de mensen om mij heen.

35 waakzaam

- L Wij danken God, die zijn volk de waarheid doet verstaan,
waar de wereld niet van weten wil.
- A Vader, doe ons zien hoe groot het goed is,
dat U aan uw kinderen toevertrouwt.
- L Laat ons waakzaam uitzien naar de dag van het oordeel.
- A Laat mij uw Geest niet bedroeven door harde woorden,
opdat ik niet beschaamd zal staan op die dag.

36 onschuld

- L Jezus, in liefde voor allen hebt u ons lot gedeeld.
 A Mijn last hebt u gedragen, mijn dood ondergaan.
 L In u zien wij het leven,
 zoals God het heeft bedoeld vanaf het begin.
 A Maak mij weer onschuldig als een kind, zuiver van hart,
 oprecht in mijn woorden, vrij van verkeerde gedachten.
 L Heer, laat uw Geest van liefde ons leiden,
 om u te kunnen volgen.
 A U bent altijd ons nabij, uw komst verwachten wij.

37 godsvertrouwen

- L Vader, ik kom tot U door het geloof in Jezus,
 die in onpeilbare liefde zichzelf voor ons heeft gegeven.
 A Door de mensen verworpen, van God verlaten,
 legde hij zijn leven in uw handen.
 L Hangend aan een kruis, en als mens op U vertrouwend,
 heeft hij ons liefgehad ten einde toe.
 A Jezus, laat mij in moeite en pijn niet wanhopen,
 één met u, die mijn lot hebt gedeeld.
 L Leer ons uw liefde te beantwoorden.
 A Laat mij volharden in geloof, hoe duister 't leven ook is.

38 duisternis

- L Vader, sta ik in het licht, laat mij U danken;
 in de duisternis: laat mij dankbaar volharden in geloof.
 A Laat mij het onrecht geduldig verdragen;
 en in zorgen en verdriet mijn kruis op mij nemen.
 L Jezus, als een licht bent u onze duisternis binnengegaan,
 om allen die u liefhebben innerlijk te verlichten.
 A Mag geen boosheid dit licht in mij doven.
 L Laat mij minder worden; en neemt u toe in mij.
 A Behoed mij voor de eierzucht die de hemel verduistert.

39 zonde

- L Jezus, verrezen uit de dood en opgevaren naar de hemel:
 A u bent voor uw volk de deur naar het leven.
 L Laat mij loslaten wat mij verhindert u te volgen.
 A Heer, laat de zonde niet heersen over mij!

40 de weg van het kruis

- L Jezus, God-met-ons, nederig en zachtmoedig,
ons verdriet hebt U gekend, onze dood doorstaan.
- A Leer mij met u de weg van het kruis te gaan.
- L Jezus, onze broeder, eerstgeborene uit de doden,
op u is onze hoop gericht.
- A u laat mij niet over aan het dodenrijk.
- L Met allen die in geloof gestorven zijn
zien wij uit naar uw eeuwige rijk.
- A Laat mij als uw heilige leven,
met u voor ogen, die de dood hebt overwonnen.

41 vrede

- L Vader wij zien U niet; toch bent U heel dichtbij.
- A Laat mij groeien in geloof in U, liefdevol en eeuwig goed.
- L Bij ons is eigenliefde, die de rust verstoort.
- A Doe mij gaandeweg uw vrede kennen,
die deze vergankelijke wereld niet kan bieden.
- L Mag uw Geest ons leren Jezus te volgen.
- A Laat mij mijzelf vergeten; en U alleen liefhebben.

42 nabijheid

- L Jezus, u bent niet ver, dat wij u niet zouden kunnen kennen.
- A U houdt zich niet stil, dat ik u niet zou kunnen verstaan.
- L U hebt allen lief, U spreekt de harten aan.
- A Vergeef mij, als ik te druk was met mijn eigen belangen.
- L U dwingt ons niet, u wacht tot wij tot u komen.
- A Jezus, mijn Geliefde, laat mij dichterbij u leven!

43 uw wil

- L Vader, U hebt gezegd: *Wees heilig, want Ik ben heilig.*
- A Vergeef mij, als ik het gebed heb verwaarloosd.
en niet uw wil hebt gezocht in al mijn ondernemen.
- L U hebt allen geschapen om U te kennen.
- A Vergeef 't mij, als ik het geschapene liefhad boven U.
- L U toont uw kinderen onvergankelijk leven
in Jezus, uw goedheid onder ons.
- A Mag uw Geest mij leren als uw heilige te leven.

44 innerlijke vrede

- L Vader, hoe snel gaan de dagen voorbij!
 A Laat mijn hart steeds zijn bij U, die eeuwig bent.
 L Vader, liever één dag in uw huis,
 dan duizend dagen zonder U.
 A Liever sta ik op de drempel van het huis van mijn God,
 dan te wonen bij hen die Hem verlaten.

45 wijsheid

- L Wie is wijs, wie kent de verklaring van de dingen?
 A De wijsheid verheldert het gelaat;
 en neemt de hardheid hiervan weg.
 L Vader, laat ons niet wijs zijn in eigen ogen,
 maar behoed ons voor hoogmoed, die van U vervreemdt.
 A Laat mij leven in vrees voor U, die mijn gedachten leest,
 mijn woorden hoort en mijn daden kent.
 L Richt ons hart op U en verlicht ons verstand.
 A Vergeef het mij, als ik kwaad met kwaad heb vergolden.

46 rijkdom

- L God, U schenkt een onuitputtelijke rijkdom
 aan allen die U liefhebben en ijverig zoeken.
 A Vergeef mij, als ik U halfhartig heb gediend.
 L Alles wat wij bezitten behoort U toe.
 A Laat mij niet méér voor mijzelf nemen dan nodig is.
 L U wil ik dienen in de mensen om mij heen;
 en een schat in de hemel verwerven.
 A Laat mij niet voorbijgaan aan de nood in de wereld.

47 Jezus voor ogen

- L Vader, laat ons steeds Jezus voor ogen houden,
 die op het kruis voor zijn vijanden heeft gebeden.
 A Help mij anderen het kwaad niet toe te rekenen,
 opdat hij in mij kan wonen en werken.
 L Mag uw Geest ons leren U alleen te dienen.
 A Help mij te bidden voor wie zich tegen mij keren.
 L God, hoe dikwijls hebben wij U vergeten!
 A Op uw vergeving wil ik vertrouwen.

48 aangenaam

- L Vader, voor elk onnadenkend woord,
voor elke onbezonnen daad bidden wij om vergeving.
- A Mag mijn spreken oprecht zijn en aangenaam.
- L Voor elke verkeerde gedachte bidden wij om vergeving.
- A Leer mij wat niet deugt direct te verwerpen.
- L Voor zelfzuchtig handelen bidden wij om vergeving.
- A Laat mij niet leven voor mijzelf, maar voor U,
die mij aangenomen hebt als uw eigen kind.

49 openbaring

- L Wij danken God voor het evangelie van Jezus, God-met-ons.
- A Hij moet toenemen, ik moet minder worden.
- L Wij danken U voor uw heiligen, vol van uw Geest.
- A Help mij hen na te volgen, de wegwijzers naar uw Rijk.
- L Mag uw Geest ons leren waar de zelfzucht heerst.
- A Vergeef mij als ik anderen uw liefde heb onthouden.
- L Jezus, u leert uw volk: Bid zonder ophouden.
- A Laat mijn gebed niet verflauwen, mijn ijver niet verslappen.

50 het stof

- L God, mijn ziel kleeft aan het stof, wek mij tot leven.
- A Laat mij leven in geloof: de dood is overwonnen,
het oude is voorbij, het nieuwe is al gekomen.
- L Help mij mijn fouten te overwinnen, waarmee ik U bedroef.
- A Leer mij op te zien naar het kruis,
waarop Jezus de overwinning heeft behaald.
- L Versterk mijn geloof, het valt mij zwaar U te dienen.
- A Laat mij steeds hem in gedachten houden,
die komen zal voor een rechtvaardig oordeel.

51 gevaar

- L Vader, zovelen die U, hun Schepper, ontkennen.
- A God, zij zien niet het gevaar waarin zij verkeren.
- L Zovelen die de aarde zien als hun eigen bezit.
- A Zij verrijken zichzelf en verdrukken de armen.
- L Laat ons U vrezen om het goede te doen kwade te mijden.
- A Laat uw Geest mij leren waar ik zelfzuchtig handel.

52 de goedheid van God

- L De goedheid van God is op aarde verschenen.
 A Jezus, onze Redder, hij heeft onder ons gewoond.
 L Jezus, u hebt gezegd: Ik sta aan de deur en ik klop.
 A Naar u alleen gaat mijn verlangen.
 L Wij zijn druk met duizend andere dingen.
 A Leer mij stil te zijn, om uw stem te kunnen verstaan.

53 van U is de kracht

- L Vader, van ons is het verlangen naar waarheid en liefde;
 maar van U is de kracht te volbrengen.
 A Versterk mijn geloof, laat mij niet van U wijken.
 L Hoe zouden wij de beproeving doorstaan,
 als U niet met ons was?
 A Mijn God, mag mijn hart steeds bij U zijn.
 L Zie ons verlangen U te behagen in ál wat wij doen.
 A Roep mij terug als ik afdwaal en mijzelf alleen zie.
 L Zie ons verlangen naar vrede.
 A Laat mij uw Geest niet bedroeven door zelfzucht,
 die de vrede verjaagt en 't leven vruchteloos maakt.

54 Gods woning

- L Vader, wij danken U voor Jezus, onze broeder,
 die 't kwaad geduldig heeft verdragen.
 A In liefde voor allen heeft hij volbracht,
 wat wij in onze zwakheid niet waar kunnen maken.
 L Jezus, u hebt uzelf gegeven aan een wereld in nood.
 A Wie heb ik buiten u? Mijn offer aan u is mijn dankbaarheid.
 L Jezus, levend brood, u bent voedsel voor de ziel.
 A Laat mij voortgaan met u, die mij tot nieuw leven wekt.

55 nauwelijks beantwoord

- L Vader, U hebt allen in liefde geschapen om U te kennen.
 A Ik heb uw liefde nauwelijks beantwoord.
 L In Jezus hebt U de wereld in Christus uw goedheid getoond,
 die eeuwig is, met begin noch einde.
 A Ik heb uw Geest bedroefd en anderen uw liefde onthouden.
 L Wees ons genadig, opdat wij niet meer van U afdwalen.
 A In U alleen is leven, door het geloof in Jezus, God-met-ons.

56 al onze dagen

L God, onze Vader, al onze dagen komen uit uw hand.

A Help mij zó mijn tijd te benutten,
dat het goed is in uw ogen wat ik doe.

L Laat wat voorbijgaat ons niet zó in beslag nemen,
dat wij U zouden vergeten, God die ons roept.

A Help mij in al mijn doen en laten U te behagen.

L God, leer ons wat goed is in uw ogen.

A Mag steeds uw goede Geest mij leiden.

57 blijf niet zwijgen

L God, U ziet alle nood, het onrecht is voor U niet verborgen.

A Blijf niet zwijgen, blijf niet werkeloos toezien.

L De mensen dienen zichzelf en verlaten hun God;
zij vinden elkaar in afkeer van uw kerk.

A Maak ons tot uw lichten in de wereld.

L zelfs in uw kerk wordt uw wet soms met voeten getreden.

A Vergeef ons, als wij het gebod van de liefde hebben verlaten.

58 één van ons

L Jezus, onze broeder, onze verrezen Heer, u hebben wij lief.

A Leer mij mijzelf te vergeten, om te mogen leven met u.

L Als u alleen onze schuld zou zien: Heer, wie kon voor u bestaan?

A Vergeef het mij, als ik u niet steeds voor ogen heb gehouden.

L De Vader heeft het oordeel in uw handen gelegd.

A Help mij in alles te overwegen of het goed is in uw ogen.

L Jezus, vredevorst, gering geworden als één van ons,
U zult komen in uw macht.

A Laat mij u steeds uit de hemel verwachten.

59 nieuw leven

L Zo lief heeft God de wereld, dat Hij zijn Zoon heeft gegeven.

A Vader, leer mij uw liefde te beantwoorden.

L Aan allen die geloven, en gedoopt zijn in zijn naam,
heeft Hij zijn Geest van wijsheid geschonken.

A Laat mij uw Geest niet door zelfzucht bedroeven.

L God, van dag tot dag wilt U ons bestaan vernieuwen.

A Behoed mij, dat ik niet mijn eigen wil vooropstel;
en U zou vergeten, die mijn leven draagt.

60 verloren tijd

- L God, elk ogenblik zonder U is verloren tijd.
 A Zonder U is het leven vruchteloos en zonder zin.
 L Het is tevergeefs als wij vroeg opstaan,
 en ploeteren tot laat in de avond.
 A U ziet het hart aan; U geeft het uw kinderen in de slaap.
 L Doe ons verstaan, hoe U innerlijk tot ons spreekt.
 A Vernieuw mijn bestaan, als met Christus verzezen.

61 geen angst

- L Vader, de wereld is vol dreiging en vijandschap.
 A Voor zwakken en behoeftigen is er geen rust.
 L U beschermt hen allen, die op U hun vertrouwen stellen.
 A Met U aan mijn zijde hoef ik geen angst te hebben.
 L God, wij zien U niet en wij horen niet uw stemgeluid.
 A Leer uw kinderen de weg van geloof te gaan.

62 begeerte

- L Vader, hoe kunnen wij U ooit genoeg danken
 voor het mysterie van uw menswording in uw Zoon?
 A Mijn lijden heeft hij gekend, mijn dood ondergaan.
 L Als één van ons heeft hij de zonde overwonnen;
 om alles die geloven bij U terug te brengen.
 A Laat mij hem voortdurend in gedachten houden.
 L Leer ons te heersen over het lichaam,
 opdat geen begeerte ons gevangen zal houden.
 A Leer mij als uw heilige te leven door uw Geest.

63 uw huis

- L Vader, U roept ons tot uw huis,
 en U mij voedt ons met uw woord en sacrament.
 A U begeert mijn hart als woning van uw Geest, God-in-ons.
 L U hebben wij lief, die ons draagt in uw hand.
 A Op U is mijn vertrouwen, die mij uw goedheid toont,
 waar de wereld blind voor is.
 L Mijn God, laat ons niet dwalen op onze weg;
 en ons hart niet geven aan dingen die voorbijgaan.
 A Laat mij de vrede van Christus in de wereld dragen.

64 volharding

- L God, op U is mijn vertrouwen, wat er ook gebeurt.
 A Laat mij uw wil zoeken; en niet mijn eigen voorkeur volgen.
 L Help mij los te laten wat mij weerhoudt U te dienen.
 A Laat uw Geest mijn daden richten, mij de woorden ingeven.
 L Laat mijn geloof niet wankelen, ook als alles tegen zit.
 A Help mij te volharden in gebed; en U in alles danken.

65 hemel en aarde

- L God, onze Schepper, hemel en aarde behoren U toe,
 engelen en mensen verheugen zich in U.
 A Verlicht mijn verstand en zuiver mijn gedachten,
 om uw wil te kunnen volbrengen.
 L U roept ons als uw lichten in de wereld.
 A Laat mijn spreken en handelen U behagen,
 als uw getuige in een wereld die U verlaat.
 L U doet het leven kennen, dat nimmer eindigen zal.
 A Laat mij niets liefhebben buiten U.

66 vertrouwen

- L Vader, U zult een hart dat U zoekt nooit afwijzen.
 A Op uw vergeving wil ik vertrouwen.
 L Laat ons onverdeeld leven in liefde voor U en alle mensen.
 A Mag uw Geest mij leren het goede te kiezen
 en het kwade te verwerpen.
 L Vergeef het ons, als wij traag waren om U te dienen.
 A Vergeef mij als ik druk was met duizend dingen,
 en het gebed heb verwaarloosd.

67 God-met-ons

- L Eeuwige God, alom tegenwoordig, Schepper van al het zijnde,
 A U kwam in Christus tot uw wereld, nederig en zachtmoedig.
 L Jezus, Woord van God tot een wereld in verval,
 U hebt u spot en vernedering geduldig verdragen.
 A Laat mij niemand dienen dan u alleen.
 L U hebt uzelf gegeven aan een wereld in nood.
 A Mag ik uw liefde nooit beschamen.
 L Jezus, u hebt ons lijden doorstaan, de dood overwonnen.
 A Mijn hoop is op u, op uw eeuwige Rijk.