

Psalmen en cantica

Rooster van psalmen

**Psalmenrooster van zeven weken met als beginpunten:
Advent I, Quinquagesima, Pasen, Pinksteren.**

<i>week -></i> <i>dag</i>	I	II	III	IV	V	VI	VII
za.av	130 134	141	142	145	147	139	103
zo.mo	92	118	95	146	148	149	150
zo.mi	6	19	38	76	78 1-39	106	119 1-24
zo.av.	110	111	112	113	114	115	116
ma.mo.	5	40	41	42	50	84	24
ma.mi.	7	21	39	58	78 40-72	107 1-22	119 25-48
ma.av.	124	127 137	136	138	23 93	72	75
di.mo.	25	29 43	59	46	57	73	105
di.mi.	10	26	44	64	82	107 23-43	119 49-72
di.av.	9	27	98	1 14	53	126 128	90
wo.mo	30	36	47	61	63	65	70
wo.mi.	12 15	33	45	66	96	109	119 73-96
wo.av.	13	31	62	11 131	4	28	16

<i>week -></i> <i>dag</i>	I	II	III	IV	V	VI	VII
do.mo.	32	80	81	85	87	122	77
do.mi.	20	34	49	67	99	120	119 97-120
do.av.	17	48	54	55	86	2	132 133
vr.mo	22	51	100	83	89 1-19	143	94 108
vr.mi.	18 1-30	35	52	68	101	135	119 121-144
vr.av.	69	79	91	71	123 125	3 121	129
za.mo.	8 117	104	60	97	89 20-53	88	144
za.mi.	18 31-51	37	56	74	102	140	119 145-176

De teksten van de *gecursiveerde* psalmen zijn opgenomen in deze proeve.

Psalmtonen

PSALM 4

Als ik U roep, geef mij ántwoord, *
God, die mij récht verschaft.

Gij, die mij redt uit verdrúkking, *
wees mij genadig, verhoor mijn gebéd! –

Vrienden, hoe lang blijft uw hart nog geslóten, *

hecht gij aan voosheid en zoekt gij bedróg?
Zie hoe de Heer zijn getrouwen begúnstigt: *
altijd luistert Hij als ik Hem róep. –

Vreest Hem en hoedt u voor zonde, °
wat ge bedenkt in doorwaakte náchten *
spreekt het niet úit.

Offert uw gaven met zuiver gewéten, *
stelt uw vertrouwen op Gód. –

Als velen zeggen: ‘Wie geeft ons hoóp?’, *
toon ons dan, Heer, het licht van uw áanschijn.

Gij hebt mijn hart met vréugde vervuld, *
meer dan een rijke oogst mij kan géven.

Als ik mij neerleg, slaap ik in vréde, *
Gij, Heer, alleen geeft mij véilige rust.

PSALM 5

**Heer, luister naar wat ik U zéggén wil, *
sla acht op mijn smartelijk zúchten.**

**Aanhoor de stem die uw aándacht vraagt, *
want Gij zijt mijn God en mijn kóning. –**

Met aandrang wend ik mij, Heer, tot U, °
reeds vroeg in de morgen hoort Gij mijn stém, *
reeds vroeg mijn hoop en verlánge.

Gij zijt toch geen God die ónrecht verdraagt, *
bij U kan geen booswicht vertóeven;

Geen zondaar kan U in de ógen zien, *
Gij haat hen die ónrecht bedrijven. –

Die leugentaal spreken verniétigt Gij, *
Gij gruwet van bloeddorst en wréedheid.

Maar ik, door uw rijke genáde, *
mag binnengaan in uw hús.

Ik werp mij neer voor uw témpel *
in eerbied voor U, mijn Gód. –

Leid mij in uw gerechtigheid, Heer, °
ten spijt van die mij weerstréven; *
maak mij bekend met uw wég.

Hun woorden zijn niet te vertróuwen, *
hun hart is een broedplaats van kwáad.

Een open graf is hun kéel, *
zij spreken met gladde tóngen. –

Gelukkig degenen die hopen op Ú, *
hun vreugde zal eeuwig dúren.

Gij zult hen beschermen, zij júichen om U, *
zij die uw Naam bemínnen.

Gij zegent de rechtváardige, Heer, *
uw gunst zal hem als een schild beschérmén.

Behoed mij, God, tot U neem ik mijn toevlucht; °
Gij zijt mijn Heer, ik erkén het, *
ik vind geen geluk buiten Ú.

Met alle godvrezenden in zijn lánd *
voel ik mij innig verbónden.

Maar hij stort zichzelf in het óngeluk *
die vreemde afgoden náloopt.

Ik zal ze geen plengoffers brengen van blóed, *
hun naam komt niet over mijn líppen. –

De Heer is mijn erfdeel, mijn dronk uit de béker, *
Hij heeft mijn lot in zijn hánd.

Een heerlijk land is mij tóegemetten, *
mijn erfdeel is al wat ik wéns.

Ik dank de Heer die mij altijd geléid heeft, *
Hij spreekt ook des nachts in mijn hárt.

Steeds houd ik mijn ogen gericht op de Héer, *
ik val niet, want Hij staat náast mij.

Daarom ben ik rustig en blij van hart °
en zonder zorg is mijn géest, *
mijn lichaam kan veilig rústen. –

Mijn ziel laat Gij niet aan het dódenrijk over, *
Gij geeft uw dienaar niet prijs aan bedérf.

Gij zult mij de weg van het leven wijzen °
om heel mijn vreugde te vinden bij Ú, *
bestendig geluk aan uw zijde.

I

**Bij U, Heer, zoek ik mijn tóevlucht, *
stel mij toch nimmer teléur.**

**Rechtvaardige God, bevrijd mij, *
aanhoor mij en red mij met spóed.**

Wees mij een rots waar ik vlúchten kan, *
een sterke burcht waar ik veilig kan tóeven. –

Want altijd zijt Gij mijn rots en mijn vésting, *
uw Naam is mijn leider en gíds.

Het net dat de mensen mij heimelijk spánnen, *
ontkom ik door U die mij altijd beschérmt. –

Heer, in uw handen beveel ik mijn géest, *
Gij zijt mijn verlosser, getrouwe Gód.

Gij haat hen die nietige góden vereren, *
maar ik stel op U mijn vertroúwen, Heer.

Ik mag mij verheugen in uw erbármén, *
Gij ziet mijn ellende, Gij helpt mij in nóod.

Gij levert mij niet aan mijn víjanden over *
maar geeft mijn voeten ruim báan.

II

Heer, toon uw barmhartigheid nu ik in nóod ben, *
mijn oog is door tranen vertróebeld.

In kommer en angst gaat mijn leven voorbij, *
mijn jaren slijt ik met zúchten.

Mijn krachten verdwijnen, bepróefd als ik word, *
heel mijn gebeente is ziek. –

Mijn vijanden drijven de spót met mij, *
mijn burens lachen mij uit.

Mijn vrienden schrikken als zij mij zien, *
op straat ontlópen zij mij.

Men is mij vergeten als was ik dóod, *
ik ben als gebroken húsraad.

Ik hoor ze fluisteren om mij héen. *
aan alle kanten bedréiging.

Zij smeden te zamen een plán tegen mij *
om mij het léven te nemen. –

Toch blijf ik op U vertróuwen, Heer, *
steeds zeg ik: 'Gij zijt mijn Gód'.

Gij hebt mijn lot in uw hánd, *
bevrijd mij van mijn vervólgers.

Laat over uw dienaar uw áanschijn lichten, *
red mij door uw genáde.

III

Hoe groot zijn uw wéldaden, Heer, *
die Gij hebt bestemd voor hen die U vrézen.

Gij schenkt ze aan ieder die tót U komt, *
voor alle mensen waarnéembaar.

De glans van uw aanschijn beschérmt hem altijd *
als mensen zich tégen hem keren.

Gij neemt hem op in uw tént, *
beschut tegen kwade tóngen. –

Gezegend de Heer, want zijn wondere góedheid *
heeft mij beschermd als een véstingstad.

Verslagen en moedeloos heb ik gezégd: *
‘Gij hebt mij geheel uit het oóg verloren’.

Maar neen, Gij hebt mijn sméken gehoord, *
mijn stem die luid tot U riep. –

Bemint dan de Heer, al zijn vrómen, *
de Heer behoedt al wie tróuw blijft aan Hem.

Maar wie zich in hoogmoed tégen Hem keert *
betaalt Hij met woeker terúg.

Schept moed en weest onverschrókken, *
gij allen die hoopt op de Héer.

God, ontferm U over mij in uw barmhertigheid, *
delg mijn zondigheid in uw erbarmen.

Was mijn schuld volkomen van mij af, *
reinig mij van al mijn zonden. –

Ik erken dat ik misdréven heb, *

altijd heb ik mijn vergrijp voor ógen. –
Jegens U alleen heb ik gezóndigd, *
wat U tegenstaat heb ik gedáan.

Dus zijt Gij rechtvaardig in uw oórdeel, *
is het vonnis dat Gij velt gegrónd. –

Ach, met schuld belast werd ik gebóren, *
schuldig was ik toen mijn moeder mij ontvíng.

Maar Gij hebt behagen in opréchtheid, *
Gij hebt mij geleerd in eigen hárt te zien. –

Sprenkel mij met hysop dat ik réin word, *
was mij dat ik witter word dan snéeuw.

Maak mij weer ontvankelijk voor blijde klánken, *
geef mij gekastijde lichaam nieuwe lévensmoed. –

Wend uw ogen af van mijn gebréken, *
scheld mij al mijn schulden kwíjt.

Schep in mij een zuiver hart, mijn Gód, *
geef mij weer een vastberaden géest. –

Wil mij niet verstoten van uw áanschijn, *
neem uw heilige Geest niet van mij wég.

Geef mij weer de weelde van uw zégen, *
maak mij sterk in edelmoédigheid. –

Dan zal ik de dwalenden uw wégen leren, *
alle schuldigen terugvoeren tot Ú.

Houd mij ver van bloedschuld, God mijn rédder, *
dan bezingt mijn tong uw wijs beléid. –

Heer, maak Gij mijn lippen los, *
dat mijn mond uw lóf kan zingen.

In geschenken hebt Gij geen behágen, *
wat ik U ook bied, Gij wilt het niet.

**Wat ik offer, God, is mijn boetvaardigheid, *
een vermorzeld en vernederd hart wijst Gij niet af. –**

**Wees ook Sion in uw goedheid weer genadig, *
bouw de muren van Jeruzalem weer óp.**

**Dan ontvangt Gij alle offers die Gij hebt bevólen, *
dan komt men weer offeren op uw áltaar.**

PSALM 63

God, – mijn Gód zijt Gij, *
ik zoek U reeds bij het óchtendglören.

Naar U dorst mijn ziel en hunkert mijn hárt *
als dorre akkers naar régen.

Zo zie ik omhoog naar de plaats waar Gij wóont, *
beschouw ik uw macht en uw glórie.

Meer waard dan het leven is mij uw genáde, *
mijn mond verkondigt uw lóf. –

Ik zal U prijzen zolang ik léef, *
mijn handen uitstrekken naar Ú.

Mijn ziel wordt verzadigd met voedzame spíjs, *
mijn mond zal U jubelend dánken.

Wanneer ik op mijn bed aan U dénk, *
dan blijf ik wakend over U péinzen.

Want Gij zijt altijd mijn beschérmer geweest, *
ik koester mij onder uw vléugels. –

Met heel mijn hart houd ik vást aan U, *
het is uw hand die mij stéunt.

PSALM 90

**Gij, Heer, zijt steeds onze tóevlucht geweest *
voor ieder geslacht opnieúw.**

**Voordat de bergen geboren waren, °
voordat de aarde was vóortgebracht, ***

zijt Gij, God, van eeuwig tot éeuwig. –
Wat sterfelijk is vergaat weer tot stóf, *
Gij zegt: ‘Keer terug, kind van Ádam!’

Voor U zijn duizend jaren één dag, °
als gisteren dat al voorbÍj is, *
een uur van slaap in de nácht. –

Ons leven breekt af als een droom in de óchtend, *
kortstondig is het als gras op het véld.

Des morgens ontkiemt het en schiet het óp, *
des avonds is het verwélkt. –

Wij worden verzengd door de gloed van uw tóorn, *
de storm van uw gramschap jaagt over ons héen.

Gij hebt onze schulden te vóorschijn gehaald, *
ons heimelijk kwaad voor het licht van uw áanschijn. –

Nu gaan onze dagen somber voorbÍj, *
en zuchtend verstrijken de járen.

De maat van ons leven is zéventig jaar, *
of als wij heel sterk zijn táchtig.

Het meeste daarvan is nog kwelling en zórg, *
en snel komt het uur van vertrékken.

Wie onzer beseft de macht van uw tóorn, *
uw ontzagwekkende grámschap?

Leer ons onze dagen naar wáarde te schatten, *
en zo te komen tot wijsheid van hárt. –

Laat af, Heer, hoelang nog pijnigt Gij ons? *
wees toch uw dienaars genádig:

schenk ons in de ochtend volop uw zégen, *
dan jubelen wij heel de dag van gelúk.

Vergeld nu met vreugde de dagen van léed, *

de jaren dat het ons slécht ging. –

Laat zien aan uw dienaars waartoe Gij in stáat zijt, *
en toon aan hun zonen uw héerlijkheid.

Uw luister, Heer God, moge over ons strálen, *
bestuur onze handen bij al wat zij dóen.

Hij die de bescherming geniet van de Allershóogste, *
die in de schaduw van de Almáchtige woont,

hij zegt tot de Heer: 'Mijn toevlucht, mijn búrcht, *
mijn God, op wie ik vertróuw'. –

Want Hij maakt u los uit de strik van de jágers, *

behoedt u voor de kwaadaardige tóng.
Hij zal u met zijn vleugels beschermen, °
onder zijn wieken vindt gij een tóevlucht, *
zijn trouw is uw pantser en schíld.

Geen nachtelijk onheil hoeft ge te vrézen, *
geen pijn bij klaarlichte dág;

geen ziekte die sluipt in de dúisternis, *
geen kwaal in de gloeiende zón. –

Al vallen er naast u duizend neer, °
tienduizend man aan uw zijde, *
u zal het onheil niet déren.

Het zal gebeuren onder uw ógen, *
ge zult de straf van de zóndaars zien.

De Heer is immers uw tóevlucht, *
de Allerhoogste uw búrcht. –

Het kwaad zal u niet beréiken, *
de ramp blijft ver van uw tént.

Hij heeft zijn engelen lást gegeven *
op al uw wegen u te bewáken. –

Zij zullen u op hun hánden dragen, *
geen steen zal uw voeten kwétsen.

Gij kunt op slangen en ádders trappen, *
leeuwen en draken trotséren.

Wie op Mij reket zal Ik verlóssen, *
beschermen zal Ik wie Mij erként.

Wanneer hij Mij aanroept zal Ik hem horen, °
hem bijstaan in iedere nóod, *
hem redden en aánzien schenken.

Zijn levensdagen zal Ik vervúllen, *
mijn zegen zal hij erváren.

Komt, laat ons de Heer met gejubel begróeten, *
juichen wij toe de Rots van ons héil.

Laat ons verschijnen voor Hem met een lófzang, *
Hem met liederen éren. –

Een machtige God immers is de Héer, *

koning is Hij over alle góden.
De aarde ligt uitgespreid in zijn hánd, *
aan Hem behoren de toppen der bérgen.

De zee is van Hem, Hij heeft haar gemáakt, *
zo goed als het land, door zijn handen gevórmd. –

Komt, werpen wij ons aanbiddend ter áarde, *
knielen wij neer voor Hem die ons schiéep.

Hij is onze God en wij zijn vólk, *
Hij is de herder en wij zijn kúdde. –

Luistert heden dan naar zijn stem: °
‘Weest niet halsstarrig als eens in Mériba, *
zoals in Massa in de woestíjn;

waar uw vaderen Mij wilden tárten *
ofschoon zij mijn daden hadden gezién.’ –

‘Veertig jaar stond dit volk mij tegen; °
Ik sprak: zij zijn toch een dolend vólk, *
zij kennen mijn wégen niet.

Daarom heb ik in gramschap gezwóren: *
nimmer vinden zij rúst bij Mij.’

**De Heer spreekt tot mijn heer: 'Zit aan mijn réchterhand; *
Ik leg uw vijanden als voetbank voor uw vóeten'. –**

**Uit Sion reikt de Heer de scepter van uw mácht: *
heers nu te midden van uw tégenstanders.**

**Een vorst zijt gij, wanneer gij u vertoont °
met macht bekleed, in glans van héiligheid; ***

**Ik heb u vóór de dageraad verwékt. –
Gezwoen heeft de Heer, Hij neemt het niet terúg: *
'Voor eeuwig zijt gij priester als Melchisédek'.**

**De Heer staat aan uw zijde, *
die vorsten neerslaat in zijn tóorn. –**

**Hij laaft zich uit de bergstroom langs de wég, *
dan gaat hij voort met opgeheven hóofd.**

De Heer wil ik danken uit heel mijn hárt, *
te midden der vromen, voor heel de geméente. –

Geweldig is alles wat Hij verrícht, *
de aandacht boeiend van elk die het nágaat.

Mildheid en majesteit spreekt uit zijn dáden, *

eeuwig blijft Hij rechtvaardig en tróuw.
Wonderen deed Hij om nooit te vergéten, *
minzaam en liefdevol toont zich de Héer.

Voedsel geeft Hij aan die Hem veréren, *
altijd herinnert Hij zich zijn verbónd. –

Hij toonde zijn volk de kracht van zijn dáden *
en gaf hun het heidense lánd in bezit.

Het werk van zijn handen is goed en betróuwbaar, *
al wat Hij besluit staat onwrikbaar vást.

Het blijft door de eeuwen en altijd van krácht, *
het is doordacht en rechtváardig.

Hij heeft zijn volk verlossing gebracht, °
voor eeuwig met hen zijn verbónd gesloten; *
heilig en hooggeëerd is zijn Náam. –

De vrees voor God is begin van wijsheid, °
verstandig doet ieder die Hem veréert; *
in eeuwigheid moet men Hem lóven.

Gelukkig de mens die ontzág heeft voor God, *
die vreugde vindt in zijn gebóden.

Zijn kroost zal machtig zijn in het lánd, *
gezegend zal zijn het geslacht van de vróme.

Welvaart en rijkdom sieren zijn húis, *

hij zal zijn gerechtigheid nooit verliezen.
Hij is voor de vromen een licht in de nácht, *
weldadig, barmhartig, rechtváardig. –

Goed gaat het de mens die weggeeft en léent, *
die eerlijk zijn zaken behártigt.

In eeuwigheid staat de rechtvaardige stérk, *
men blijft hem voor eeuwig gedénken. –

Voor slechte tijding is hij niet báng, *
hij blijft ongeschokt op de Heer vertrouwen.

Standvastig en zonder vrees zet hij dóor *
tot hij op zijn vijanden néerziet.

Met mildheid deelt hij aan ármen uit, *
hij zal zijn gerechtigheid nooit verliezen. –

Zijn macht en zijn aanzien verméerderen steeds; *
de zondaar zal het met afgunst aanschóuwen.

Hij knarst met de tanden, verteerd van níjd, *
het streven van zondaars zal fálen.

PSALM 113

**Looft nu, dienaars des Héren, *
looft de Naam van de Héer.**

**De Naam van de Heer zij geprézen *
vandaag en in éeuwigheid. –**

Van ochtendglören tot ávondrood *

moet ieder die Naam aanbidden.
Want boven de volkeren troont de Héer, *
zijn glorie beheerst de hémel.

Wie is als de Heer onze Gód, *
hoog boven de sterren gezéten?

Die van omhoog overziet *
het hemelgewelf en de áarde; –

die machtelozen tilt uit het stóf, *
van vuilnishopen de armen wéghaalt;

om hen in de kring van de vórsten te plaatsen, *
te midden der machtigen van zijn vólk; –

die de onvruchtbare plaats geeft in húis *
als blijde moeder van kínderen.

Toen Israël uit Egýpte vertrok, *
Jakob het brabbelend volk ontvlúchtte,

toen koos Hij in Juda zijn héiligdom, *
werd Israël zijn doméin. –

De zee zag Hem komen en sloeg op de vlúcht, *

en steigerend week de Jordaán;
de bergen sprongen als rammen óp, *
als lammeren dansten de héuvels. –

Wat is het toch, zee, dat u vlúchten doet? *
Jordaan, waarom wijkt ge terúg?

Gij bergen, wat springt ge als rammen óp, *
gij heuvels als lámmeren? –

De aarde beeft voor het aanschijn des Héren, *
zij siddert voor Jakobs Gód,

die rotsige grond tot een wáterpoel maakt *
en harde steen tot een brón.

Niet ons, Heer, niet ons, maar uw Naam komt de éer toe, *
want Gij zijt barmhartig en tróuw.

Waarom moeten vreemde volkeren vragen: *
'Waar is toch Israëls Gód?'

De God van Israël is in de hémel, *

Hij handelt zoals Hij verkiest. –
Hun afgodsbeelden zijn zilver en goud, *
door mensenhanden vervaardigd.

Zij hebben een mond maar zij spreken niet, *
zij hebben ogen en zien niet;

zij hebben oren maar horen niet, *
zij hebben een neus maar zij ruiken niet;

zij hebben handen en tasten niet, °
zij hebben voeten en lopen niet, *
er komt geen geluid uit hun keel.

Al even onnozel is hij die ze maakt *
en die nu vertrouwt op hun macht. –

Israëls volk vertrouwt op de Héer, *
Hij is hun helper en schild.

Aärons stam vertrouwt op de Héer, *
Hij is hun helper en schild.

Al wie God vreest, vertrouwt op de Héer, *
Hij is hun helper en schild. –

De Heer zal ons altijd indachtig zijn, *
Hij zal ons zijn zegen schenken.

Hij zegent het volk van Israël, *
Hij zegent Aärons stam;

Hij zegent alle godvrézenden, *
geringen en mensen van aanzien. –

De Heer zal uw aantal verméerderen, *
van u en uw nágeslacht.

Gezegend zijt gij door de Heer onze Gód, *
die hemel en aarde gemaakt heeft. –

De hemel is eigen domein van de Héer, *

de aarde deelde Hij toe aan de mēnsen.

Niet zij die gestorven zijn lóven de Heer, *
geen mens die het dódenrijk inging;

Maar wij, die leven, wij zégenen Hem *
vandaag en in éeuwigheid.

I

De Heer heb ik lief, want Hij lúistert, *
Hij hoort mijn smekende stém;

Hij heeft mij aándacht geschonken *
telkens als ik tot Hem riep. –

De dood hield mij al in zijn strikken °
het net van het schimmenrijk viel op mij néer, *
ik ging onder zorgen gebúkt.

Toen riep ik de naam van de Héer aan: *
'Ach, red mij, Heer, van de dóod!' –

De Heer is goed en rechtváardig, *
barmhartig is onze Gód.

Eenvoudigen biedt Hij beschérming; *
Hij heeft mij gered uit de nóod. –

Mijn ziel, wees niet meer onrústig, *
de Heer draagt zórg voor u.

Hij heeft mijn ziel ontrukkt aan de dood, °
de tranen gedroogd in mijn ógen, *
voor struikelen mij behóed.

Ik mag weer leven onder Gods óog *
in 't land van de lévenden.

II

Ik bleef vertrouwen, al sprák ik: *
‘Ik ben gebroken van smárt’.

Al zei ik in mijn verwárring: *
‘Arglistig is ieder méns.’ –

Hoe kan ik mijn dánk betuigen *
voor al wat de Héer mij gaf?

De beker des heils zal ik némen, *
aanroepen de naam van de Héer. –

Ik zal mijn geloften volbréngen *
waar heel zijn volk het ziet.

Want kostbaar is in het oog van de Héer *
het sterven van zijn getróuwen. –

O Heer, ik ben uw dienaar, °
uw knecht, de zoon van uw diénstmaagd, *
Gij hebt mijn bóeien geslaakt.

U zal ik een lóoffer brengen, *
aanroepen de naam van de Héer. –

Ik zal mijn geloften volbréngen *
waar heel zijn volk het ziet,

op ’t voorplein van uw témpel, *
in u, Jerúzalem.

PSALM 117

PSALM 118

I

Brengt dank aan de Heer, want Hij is genádig, *
eindeloos is zijn erbármén! –

Herhaalt het, stammen van Ísraël: *
eindeloos is zijn erbármén!

Herhaalt het, zonen van Aáron: *
eindeloos is zijn erbármén!

Herhaalt het, dienaren van de Héer: *
eindeloos is zijn erbármén! –

Ik riep tot de Heer vanuit mijn ellénde, *
Hij heeft mij gehoord en bevrijd.

De Heer is met mij, ik ben niet bevréesd; *
wat kan een mens mij nog kwáad doen?

De Heer is met mij, mijn bóndgenoot, *
ik zie mijn bestrijders bescháamd staan. –

Want beter is het te gaan tot de Héer, *
dan op een méns te vertrouwen;

en beter is het te gaan tot de Héer, *
dan te vertrouwen op vórsten.

II

Ik werd omsingeld door vreemde vólken, *
ik heb ze verjaagd door de naam van de Héer.

Zij sloten mij in van alle kánten, *
ik heb ze verjaagd door de naam van de Héer.

Als bijen zwermde zij om mij heen, °
zij vlamde op als vuur in de doórnen, *
ik heb ze verjaagd door de naam van de Héer.

Zij stootten mij weg en sloegen mij néer, *
maar Hij heeft mij onderstéund.

Mijn kracht is de Heer en mijn lófzang: *
Hij heeft mij rédding gebracht! –

Nu klinkt er gejuich van feest en gelúk *
in alle tenten der vrómen.

De Heer greep in met krachtige hand, °
de hand van de Heer heeft mij ópgericht, *
de hand van de Heer was máchtig. –

Ik zal niet sterven maar blijven léven *
en alom verhalen het werk van de Héer.

Geslagen, getuchtigd heeft mij de Héer, *
maar niet ten dóde gedoemd.

III

Maakt open de poort der geréchtigheid, *
daarbinnen wil ik de Heer gaan dánken. –

Dit is de poort van de Heér, *
de vromen treden er bínnen.

Ik dank U, dat Gij mij verhóord hebt *
en dat Gij mij hebt geréd. –

De steen die de bouwers hebben versmáad, *
die is tot hoéksteen geworden.

Het is de Heer, die dit heeft gedáan, *
een wonder voor onze ógen.

Dit is de dag, die de Héer heeft gemaakt, *
wij zullen hem vieren in blijdschap. –

Ach Heer, geef Gij ons uw héil, *
ach Heer, geef Gij ons vóorspoed!

Gezegend die komt met de naam van de Heer; °
wij zegenen u uit het huis des Héren; *
de Heer is God, Hij verlicht ons.

Begeeft u in optocht met lóvertakken *
tot bij de horens van het áltaar. –

Mijn God zijt Gij en ik dánk U, *
mijn God, ik verkondig uw róem.

Brengt dank aan de Heer, want Hij is genádig, *
eindeloos is zijn erbármén.

PSALM 121

Omhoog naar de bergen richt ik mijn ógen: *
vanwaar kan ik húlþ verwachtē?

Mijn hulp zal komen van God de Héer, *
die hemel en aarde gemáakt heeft. –

Hij zorgt dat uw voet niet strúikelt, *

Hij slaapt niet, die wáakt over u.
Hij sluimert niet en Hij sláapt niet, *
die over Israël wáakt. –

De Heer is het die u behóedt, *
Hij staat als een wacht aan uw zijde.

Bij dag zal de zon u niet déren, *
bij nacht doet de maan u geen kwáad;

de Heer bewaart u voor ónheil, *
uw leven houdt Hij in stánd.

De Heer is bezorgd voor uw komen en gáan *
op deze dag en áltijd.

PSALM 130

**Uit de diepte róep ik, Heer, *
luister naar mijn stém.**

**Wil aandachtig hóren *
naar mijn sméekgebed. –**

**Als Gij zonden blijft gedénken, *
Heer, wie houdt dan stánd?**

**Maar bij U vind ik vergéving, *
daarom zoekt mijn hart naar Ú.**

Op de Heer stel ik mijn hóop, *
op zijn woord vertróuw ik.

Gretig zie ik naar Hem úit, *
meer dan wachters naar de óchtend. –

Want de Heer is steeds barmhártig, *
zijn genade onbepérkt.

Hij zal Israël verlóssen *
van zijn ongeréchtigheid.

Komt de Heer nu lóven, *
gij, dienaars van de Héer.

Die staat in de tempel des Héren *
wanneer de dúisternis valt.

Strekt naar het heiligdom uit uw hánden *
en brengt aan de Heer uw lóf. –

Uit Sion zegene u de Héer *
die hemel en aarde gemáakt heeft.

PSALM 141

Heer, ik roep U aan, kom mij toch helpen, *
luister naar mijn stem als ik U roép.

Laat mijn bidden tot U opstijgen als wiérook, *
mijn geheven handen U een ávondoffer zijn. –

Stel een wacht, Heer, voor mijn mónnd *

en bewaak de drempel van mijn lippen.
Laat mijn hart niet tot het kwáde neigen, *
niet boosaardig zinnen op bedróg;

dat ik niet met slechte liéden omga *
en niet aanzit aan hun welvoorziene díis.

Laat de vrome voor mijn bestwil mij kastijden, °
maar de balsem op mijn hoofd van zondaars wéns ik niet; * ik
blijf bidden bij het leed dat zij mij áandoen. –

Op een rots gestoten zijn mijn réchters, *
die mij hoorden spreken zonder bitterheid.

Als gesteente op een omgeploegde ákker *
ligt nu hun gebeente voor de héllepoort. –

Maar ik richt op U, Heer God, mijn ógen, *
tot U vlucht ik, pleng mijn leven niét!

Hoed mij voor het net dat zij mij spánnen, *
voor de strikken door de zondaars úitgezet.

Loof nu, mijn ziel, de Heer; °
ik zal Hem loven mijn léven lang, *
mijn God zal ik al mijn dagen bezíngen. –

Vertrouwt op geen vorst, die mens is als wij *
hij kan het geluk niet schénken.

Eens geeft hij de geest, keert terug naar de áarde, *
dan is het gedaan met zijn mácht. –

Gelukkig wie hulp zoekt bij Jakobs Gód,
zijn hoop stelt op God de Héer;

op Hem die hemel en aarde gemáakt heeft, *
de zee met al wat daar léeft.

De Heer doet altijd zijn woord gestánd, *
verdrukten verschaft Hij récht.

De Heer geeft brood aan wie hónger heeft, *
gevangenen geeft Hij de vrijheid. –

De ogen van blinden ópent de Heer, *
gebrokenen richt Hij weer óp.

De Heer bemint de rechtváardigen, *
de Heer behoedt de onthéemden.

De Heer geeft wees en weduwe stéun, *
maar zondaars laat Hij verdwálen. –

De Heer is koning in éeuwigheid, *
uw God, Sion, heerst over alle gesláchten.

PSALM 148

**Looft de Heer vanuit de hémel, *
looft Hem in den hóge!**

**Looft Hem, al zijn éngelenscharen, *
loof Hem, heel zijn légermacht. –**

Zon en maan, verhéerlijkt Hem, *

prijst Hem, stralende stérren.
Looft Hem, hoogste hémeltransen, *
water dat boven het úitspansel staat. –

Laat hen nu prijzen de naam van de Héer, *
want zijn bevel heeft hen allen geschápen.

Hij bepaalde hun plaats voor éeuwig, *
gaf hun een wet die voor àltijd geldt. –

Looft de Heer vanaf de áarde, *
draken en krochten der zée;

bliksem en hagel, nevel en snéeuw, *
stormen, volvoeders van zijn beslúiten;

berggevaarten en heuvels rondóm, *
bomen die vrucht draagt en hoge céders;

wilde beesten en vee op het véld, *
kruipend en vliegend gediérte; –

vorsten der aarde met al uw vólken, *
heren en rechters in heel het lánd;

jonge mannen en jonge méisjes, *
grijsaards en kinderen, allen bijéen:

laat hen nu prijzen de Naam van de Héer. *
want deze Naam alleen is verhéven. –

Roemrijk is Hij boven aarde en hémel, *
roemvol maakte Hij ook zijn vólk.

Dat is de lofzang van al zijn getróuwen, *
Israëls kinderen, Hem zo nabíj.

PSALM 149

**Zingt voor de Heer een nieuw gezáng, *
zijn lof weerklinke te midden der zýjnen.**

**Israël juiche zijn Schépper toe, *
laat Sions volk zijn kóning begroeten.**

Looft zijn Naam in een heilige dáns, *

bespeelt voor Hem tamboerijn en cíter.
Want onze Heer, die zijn volk bemínt, *
omkranst de verdrukte met zégekransen. –

Jubelt dus, heiligen, om uw triómf, *
viert feest in uw légerplaatsen.

Gaat met het lied van God in uw mónd, *
het vlijmscherpe zwaard in uw hánden.

Trekt met uw wraak door het heidense lánd, *
bestraft de vijandige vólken.

Neemt hun vorsten geboeid met u mée, *
hun leiders in ijzeren klúisters.

Voltrekt aan hen het vonnis van Gód, *
glorievol is dit voor al zijn getróuwen.

Looft de Heer in zijn paléis, *
looft Hem in zijn hoge hémel.

Looft Hem om zijn grote dáden, *
looft Hem om zijn májesteit. –

Looft Hem met bazúingeschal, *
looft de Heer met harp en cíter.

Looft Hem met timpaan en réidans, *
looft Hem met gitaar en flúit.

Looft Hem met geklep van bekkens, °
looft Hem met cimbáal-gerinkel: *

al wat ademt: looft de Héer!

Cantica

Antifonen (met aanduiding van psalmtoon) blz. 1070-1090

Lucas 1:46-55
Lofzang van Maria

Hoog verheft nu mijn ziel de Héer, *
verrukt is mijn geest om God, mijn Verlósser.

Zijn keus viel op zijn eenvoudige dienstmaagd: *
van nu af prijst ieder geslacht mij zálíg.

Wonderbaar is het wat Hij mij déed, *
de Machtige, groot is zijn Náam!

Barmhartig is Hij tot in lengte van dágen *
voor ieder die Hem erként. –

Hij doet zich gelden met krachtige árm, *
vermetelen drijft Hij uitéen;

machtigen haalt Hij omlaag van hun tróon, *
eenvoudigen brengt Hij tot áanzien;

behoeftigen schenkt Hij óervloed, *
maar rijken gaan heen met ledige hánden. –

Hij trekt zich zijn dienaar Israël áan, *
zijn milde erbarming indáchtig;

zoals Hij de vaders heeft belóofd, *
voor Abraham en zijn geslacht voor áltijd. –

Eer aan de Vader en de Zóon *
en de heilige Géest,

zoals het was in het begin en nu en áltijd *
en in de eeuwen der eeuwen. Ámen.

Lucas 1:68-79
Lofzang van Zacharias

Geprezen zij de Heer, de God van Ísraël, *
omdat Hij omziet naar zijn volk en het bevrijdt.

Een redder heeft Hij ons verwékt *
in het geslacht van David, zijn getrouúwe;

zoals Hij reeds van oudsher had verkláard *
bij monde van zijn heilige proféten:

verlossing uit de macht van onze vijanden *
en uit de hand van allen die ons háten.

Zo zal Hij onze vaderen barmhártig zijn, *
zijn heilige verbond gestánd doen;

de eed aan onze vader Abraham gezwóren *
ons eenmaal te verlénen,

om aan de greep van vijanden ontrúkt *
Hem zonder vrees te díenen;

in vroomheid en geréchtigheid *
al onze dagen voor zijn áanschijn. –

En gij, kind, zult profeet zijn van de Allerhóogste, *
want gij gaat voor de Heer uit om zijn wég te banen.

Gij zult zijn volk de boodschap van verlóssing brengen *
door de vergeving van hun zónden;

dank zij de innige barmhartigheid van onze Gód, *
die als een nieuwe dag voor ons zal ópgaen;

om licht te brengen in het duister en de schaduw van de dóod
*

en onze voeten te geleiden op een weg van vréde.
Eer aan de Vader en de Zóon *
en de heilige Géest,

zoals het was in het begin en nu en áltijd *
en in de eeuwen der eeuwen. Ámen.

Lucas 2:29-32
Lofzang van Simeon

Laat nu, Heer, volgens uw wóord *
uw dienaar in vrede héengaan.

Mijn ogen hebben uw heil aanschóuwd *
dat Gij hebt bereid voor de vólken:

Het licht dat voor alle heidenen stráalt, *
de glorie van Israël uw vólk. –

Eer aan de Vader en de Zóon *
en de heilige Géest,

zoals het was in het begin en nu en áltijd *
en in de eeuwen der eeuwen. Ámen.

Antifonen bij de cantica

