**Het getijdengebed in de praktijk brengen. Praktische tips bij ‘En als we nu eens gewoon het gebed van de Kerk nemen?’**

1. Het is niet alles of niets

‘Het gebed kan aangepast worden aan de verschillende groepen die de getijden verrichten overeenkomstig hun situatie en roeping.’ (Algemene inleiding tot het getijdengebed 1)

* Dat is een (logisch) gevolg van het post-conciliaire verlangen dat het getijdengebed zijn plaats zou krijgen midden de gemeenschap en in het moderne pastorale leven. Om die reden was er bij de hervorming ook meer zorg voor de kwaliteit dan voor de kwantiteit. Zo worden de psalmen niet meer verdeeld over één week, maar over vier weken.
* Je kan vereenvoudigen, inkorten. Maar natuurlijk geldt ook dat er wat tijd en geduld nodig zijn om erin thuis te komen.
1. De getijden samen bidden
* Wanneer?
	+ De getijden worden best gebeden op de uren waarvoor ze bedoeld zijn: het ochtendgebed in de ochtenduren, de dagsluiting voor het slapengaan …
	+ Voor het *samen* bidden van de getijden dachten de concilievaders aan de zon- en feestdagen: als een tweeluik met de eucharistieviering.
	+ In onze praktijk zijn er wellicht eerder kansen om de getijden samen te bidden op weekdagen, ‘s ochtends of ’s avonds. De liturgische sterke tijden lenen zich het beste, bijv. om de praktijk van het samen bidden op te starten.
	+ Een andere geschikte gelegenheid is het begin of het einde van kerkelijke vergaderingen (bijv. van de parochieploeg).
* Waar?
	+ Het kan in het koor van de kerk, in de week- of winterkapel, in het vergaderlokaal, in een of ander huis, …
* Wie doet wat?
	+ Als het ook maar enigszins kan, worden verschillende rollen uitgesplitst. In het ‘gebed van de Kerk’ gaat het niet om één iemand die alles doet. Net in het samenspel toont zich de aard van de Kerk als gemeenschap.
	+ De voorganger heeft een bescheiden rol. Als er een priester of diaken is, kan hij deze rol opnemen. Maar het voorgaan kan door elke gedoopte gebeuren. De voorganger kan het openings- en slotvers inzetten. Hij of zij leidt ook liefst de slotgebeden bij het ochtend- en avondgebed in, nodigt uit tot het bidden van het Onzevader , bidt het afsluitende gebed aan het einde en de zegenformule.
	+ De voorzanger zet telkens in en kan alternerend met de andere aanwezigen zingen.
	+ De lector. Een lector kan de antifonen lezen voor de psalm of kantiek … Een andere lector kan de korte Schriftlezing op zich nemen; of de slotgebeden.
	+ Iemand kan een kaars aansteken op het moment waarop het gebed start. Of bij aan het einde van de dagsluiting een kaars bij de Moeder Gods doen branden.
* Het lichaam helpt bidden
	+ Het beste is om in twee groepen te zitten, tegenover elkaar. Dat vergemakkelijkt het over een weer bidden (bijv. bij de psalmen).
	+ We staan recht van bij het openingsvers tot aan de psalmodie. Rechtstaan en buigen gebeurt ook bij de doxologieën, aan het einde van de psalmen en kantieken, wanneer we eer brengen aan de drie-ene God. We staan ook recht vanaf de nieuwtestamentische lofzang (die vraagt dezelfde waardigheid als het evangelie tijdens de eucharistie) tot bij het slot.
* Zingen
	+ Ideaal is als we zoveel mogelijk zingen. De hymnen zijn per definitie liederen. De kwaliteit van de Nederlandstalige hymnen in het brevier wisselt. Een ander passende hymne, bijv. uit Zingt Jubilate, kan dus ook.
	+ Met een klein beetje oefening kunnen we de psalmen zingen. Voor mogelijke psalmtonen: zie de bijlage achteraan.
	+ Antifonaal zingen: over en weer, een spel van geven en ontvangen
		- ofwel alternerend voorzanger-allen
		- ofwel alternerend in twee helften
* Uitgaven en hulpmiddelen
	+ *Getijdenboek. Gebeden voor elke dag,* ICL Brussel-NRL Zeist, 1990.
	+ *Klein getijdenboek. De liturgie van de uren*, NRL-ICLZ, 2009.

Ervaring leert: als het (veel) voorbereiding vraagt, is het misschien moeilijk om vol te houden. Deze getijdenboekjes zijn dus een *must*.

* + Indien het toch op eigen blaadjes moet: kopiëren en plakken kan via [www.tiltenberg.org/getijdengebed/](https://www.tiltenberg.org/getijdengebed/)
	+ Als bij een feestdag en met ondersteuning van een koor plechtige vespers gebeden kunnen worden, kan gebruik gemaakt worden van I. Thevelein, *Officium. Gezongen getijdengebed,* Lannoo, 2002.
	+ Om te weten in welke van de vier weken van het brevier we ons bevinden, kan je terecht in de Kalender bij het getijdengebed (bijlage bij de Liturgische kalender), een uitgave van ICL, of gewoon via de website van de Tiltenberg.
1. De getijden alleen bidden
* Met het boek
* Met de app van de Tiltenberg: <https://www.tiltenberg.org/getijdengebed/>
* Online ‘samen’: Zie bijv. [www.koningsoord.org/getijden/](http://www.koningsoord.org/getijden/), [www.ktotv.com](http://www.ktotv.com) (vanuit de Sacré-Coeur de Montmartre en ook vanuit Saint-Germain-l’Auxerrois in Parijs), [www.radiomaria.be](http://www.radiomaria.be), …

**Bijlage**

****