

Psalmen in de liturgie

Impuls slotbijeenkomst Bijbels Leerhuis

Praktisch: de begeleider kan onderstaande aanbrengen (niet alles daarom) en vervolgens nog ruimte laten voor wat gesprek. Bijv.: wat is vreemd of nieuw? Wat is prikkelend voor de praktijk (bij jezelf, in de parochie)? In totaal voorzien we ca. 30 min.

Onbekend is onbemind

Aan het einde van dit Leerhuis loont het de moeite even te kijken naar hoe de psalmen gebruikt worden in de praktijk, meer bepaald in het bidden en vieren van christenen. Zo willen we de brug slaan tussen het Leerhuis en het vervolg, thuis en/of in de parochie.

De twee meest voorkomende manieren waarop psalmen in de liturgie functioneren zijn (A.) de *antwoordpsalm* in de eucharistie en (B.) de psalmen in het *getijdengebed*.

A. De antwoordpsalm in de woorddienst van de eucharistie

1. God wil geen monoloog

God heeft ons het eerst liefgehad, zo staat er in de eerste Johannesbrief (1Joh 4,19). Daarom heeft Hij ‘gesproken’ en ‘spreekt’ Hij nog. Hij spreekt om een antwoord van de mens te krijgen. In zijn Woord zoekt Hij ons aan om zijn volk te zijn in deze wereld, zijn partner.

De woorddienst van de eucharistie initieert ons in dat partnerschap of verbond, dat al bestaat sinds Abraham en een hoogtepunt vindt in Jezus. De woorddienst is niet toevallig een ‘over en weer’ of dialoog tussen God en zijn volk. Ook wij zijn betrokken partij! Je kan het schematisch zo voorstellen:

GOD SPREEKT	WIJ OVERWEGEN / ANTWOORDEN
Eerste lezing De lector eindigt met ‘Woord van de Heer’.	
	Allen: ‘Wij danken God’ Antwoordpsalm (zie verder)
Tweede lezing De lector eindigt met ‘Woord van de Heer’.	
	Allen: ‘Wij danken God’ Eerst evt. korte stilte Acclamatie en vers voor het evangelie (zie verder)
Evangelie Diaken of pr. eindigt met ‘Woord van de Heer’.	
	Acclamatie

Homilie	
	Korte stilte Geloofsbelijdenis
	Voorbede

Samen luisteren, samen overwegen en samen antwoorden: zo worden we Gods volk. Het is de grondstructuur van de liturgie, van de Schrift en van het geloof.

2. De ervaring van de psalmist/Israël is ook de mijne

In dat spel van woord en wederwoord, speelt de antwoordpsalm een cruciale rol. Hij is *‘van groot liturgisch en pastoraal belang, omdat hij de overweging van het Woord van God bevordert’* (AIRM, 61).

De psalm is dus niet *nóg* een lezing. Hij is evenmin een ‘tussenzang’, een willekeurig lied dat voor wat afwisseling moet zorgen tussen de vele teksten. Nee, het is ons biddend antwoord tot Hem die ons als eerste heeft aangesproken.

We kruipen daarbij in de huid van de psalmist, dat is bij uitbreiding heel het volk dat geroepen is in relatie te leven met God. Het gaat om mensen die zich in alle mogelijke situaties tot God wenden. We kruipen ook in de huid van Jezus. Hij was met lijf en leden ‘antwoordpsalm’. Heel zijn leven is antwoord op de liefde van de Vader. Jezus gaat ons voor in het bidden van de (antwoord)psalmen.

Het ‘thema’ van de eerste lezing wordt in de antwoordpsalm hernomen, maar nu als een gebed. De antwoordpsalm laat mij zien dat de eerste lezing niet gaat over lang geleden, maar dat wij vandaag betrokken partij zijn.

Daarbij is het *keervers* of refrein (een zinnetje uit de psalm) als een *sleuteltje* dat het geheel ontsluit. Het is niet toevallig dat stukje van de antwoordpsalm dat de hele gemeenschap in de mond neemt.

3. Een voorbeeld

Op de 2^{de} zondag van de veertigdagentijd in het B-jaar zijn we zowel in de eerste lezing als in de evangelielezing getuige van een scène op een berg. Telkens gaat het om de vraag te vertrouwen (te geloven) op God, op zijn Zoon Jezus, ook als de weg een vreemde wending neemt.

De oudtestamentische lezing komt uit Genesis 22. We horen er over Abraham die zelfs bereid is zijn eerstgeboren zoon te offeren. God weerhoudt hem en belooft hem overvloedige zegen.

Als biddende echo brengt antwoordpsalm (Psalm 116) die eerste lezing tot leven. ‘Abraham’ is geen schim van lang geleden. Ik ben het die de ervaring kan opdoen van ‘opnieuw te leven’, als ik mij maar vastklamp aan God: ‘Ik bleef vertrouwen’. We kunnen de psalm ook lezen als een gebed van Abrahams zoon, Isaak, gespaard van de dood: ‘Ik mag weer leven onder Gods oog...’. Zo plaatst de psalm mij, nog bij het begin van de veertigdagentijd, in het grote heilsplan van God met Israël en de wereld. We zijn geen toeschouwers, het gaat over ons!



*Ik bleef vertrouwen, al zei ik:
ik ben gebroken van smart;
Want kostbaar is in de ogen van de Heer
het leven van wie hem vereert. (...)*

4. Voor de praktijk in de parochie

De strofes van de antwoordpsalm worden idealiter *gezongen* door een cantor of een koor. Ze kunnen ook *gelezen* worden door een lector, maar dan wel een andere dan die van de eerste lezing. Het is immers *verwarrend* als dezelfde persoon en woord (vraag) en antwoord achter elkaar ‘leest’. Hoe merk je dan nog dat eerst God spreekt en wij vervolgens antwoorden?

De antwoordpsalm wordt ook anders ‘gelezen’ dan de lezingen. Hij is gebed.

Bijzonder is tenslotte dat de lector of cantor aan de ambo staan: we antwoorden met Gods Woord. Belangrijk is een gezongen (of gezegd) keervers door *allen*.

Wil je graag voorbeelden horen of zelf inoefenen?

Dat kan via <https://sites.google.com/site/zingtjubilate/antwoordpsalmen>

B. De psalmen in het getijdengebed

‘Voor de liturgie van de getijden volgt de Kerk naar aloud gebruik het ritme van de dag. Zo vervult zij de opdracht van de Heer om zonder ophouden te bidden (vgl. 1 Tes 5,16-18); zo brengt zij tevens lof en dank aan God de Vader, en spreekt zij voor het heil van de wereld ten beste.’ (Decreet bij de ‘Algemene Inleiding op het Getijdengebed’, AIG)

1. Voor paters en pastoors?

Sommigen onder ons bidden het of getijdengebed elke dag, anderen af en toe. Er zijn er ook die het enkel kennen via een sporadisch bezoek aan een abdij ('het officie'). Het maakt eigenlijk niet uit: het is altijd de moeite om er (verder) in thuis te komen ¹. Het getijdengebed is het *gebed van de Kerk*. Je hoeft het niet samen te stellen, in elkaar te steken, het is er al. Meer nog: het is altijd bezig, wereldwijd, elke dag en nacht opnieuw ...

Het getijdengebed is niet uitgevonden door christenen. Het heeft zijn wortels in de joodse gebedspraktijk. Gelovige joden ten tijde van Jezus baden drie maal daags het psalmgebed. Christenen namen dit over. Vanaf de 4^{de} eeuw was er in bisschopskerken en in monnikengemeenschappen veel aandacht voor het bidden van de psalmen op vaste momenten van de dag.

Men heeft daardoor lang gedacht, en denkt soms nog, dat het getijdengebed een zaak is van priesters, diakens en religieuzen alleen. Zij hebben er zich bij hun wijding of gelofte inderdaad toe verbonden om dit gebed te bidden. Maar eigenlijk is het getijdengebed een gebed van *alle gedoopten*. Het Tweede Vaticaans Concilie (1962-1965) heeft dit zo opnieuw onder de aandacht gebracht.

2. De tijd heiligen

Zoals het liturgisch jaar het jaar met zijn seizoenen heiligt en de zondagseucharistie de week, zo heiligt het getijdengebed de uren van de dag en zelfs van de nacht (vgl. AIG 10-11). 'Heiligen' betekent dat we ontdekken hoe onze menselijke tijd de 'gunstige tijd' is waarin God handelt, naar ons toekomt.

In de geheiligde tijd lopen we dus vooruit op de eindtijd waarin God 'alles in allen' zal zijn, en er geen verschil meer is tussen hemel en aarde. Als we nu al zo bidden, bidden we dus nooit alleen, maar met de Kerk wereldwijd en ook met de hemelse Kerk.

Maar het leven gaat zijn gang! En ondanks nobele intenties is het ons meestal niet gegeven om 'in Gods tegenwoordigheid' te leven. Het is moeilijk op eigen kracht: we hebben een structuur nodig die ons helpt om onze tijd minstens af en toe te leren beleven als Gods tijd. Die structuur, dat is het getijdengebed.

3. Het gebed van Christus

¹ 'Getijdengebed' of 'Liturgie van de uren' slaat op het gebed en is de gangbare term. 'Brevier' is een wat verouderde term en slaat eerder op het boek zelf dat je daarbij gebruikt (van 'brevis', kort),

Wij haken ons gebed vast aan dat van Christus, die ons de weg toont naar de Vader. Twee grote christenen, Augustinus en Dietrich Bonhoeffer, getuigen erover:

‘Hij bidt voor ons als onze priester. Hij bidt in ons als ons hoofd en wij bidden tot Hem als onze God. Erkennen we dan ook onze stem in Hem en zijn stem in ons’ (AIG 7, een verwijzing naar Augustinus).

‘Als Christus ons meeneemt in zijn gebed, als we zijn gebed mogen mee bidden, als hij ons meeneemt op zijn weg tot God en ons leert bidden, dan zijn we van de kwelling van het niet kunnen bidden bevrijd. En dat wil Jezus Christus juist. Hij wil met ons bidden. Wij bidden zijn gebed mee en mogen daarom zeker en dankbaar zijn dat God ons hoort’ (Dietrich Bonhoeffer in *Gebedenboek van de Bijbel*).

4. *Het gebed van de Kerk*

‘Als de gelovigen voor de getijden worden uitgenodigd en samenkomen om eensgezind met hart en stem te zingen, maken zij de Kerk zichtbaar die het mysterie van Christus viert.’ (AIG 22, met verwijzing naar SC 26 en 84)

Zelfs als je de getijden alleen bidt, omdat je nu eenmaal niet in een gemeenschap leeft of er niet steeds voor kan samenkomen, bid je toch nog in verbondenheid met vele andere christenen, en met Christus.

Dat samen bidden heeft een grote betekenis. We vormen zo het ene priesterlijke volk dat de noden van deze wereld vertolkt en voor de Vader brengt. Wij worden er voorsprekers voor het welzijn van de hele wereld (vgl. AIG 17).

Het is daarom bemoedigend te zien dat her en der in ons bisdom vergaderingen, momenten van vorming en andere gelegenheden een aanleiding zijn geworden om samen het brevier ter hand te nemen. Maar hoe zit dat vreemde boek in elkaar?

5. *Zeven tijden, twee scharnieren*

Er zijn zeven gebedstijden die je natuurlijk niet allemaal hoeft te bidden (zie ook verder). De twee *scharnieren* zijn het morgengebed (‘lauden’) en het avondgebed (‘vespers’). Daartussen zijn er de *kleine uren*: voor, op of na de middag (‘terts’, ‘sext’, ‘noon’). Verder zijn er de dagsluiting (‘completen’), en de lezingendienst (vroeger de ‘metten’).

Elke gebedstijd heeft zijn eigen kleur. Specifiek voor het morgengebed is de verwijzing naar de verrijzenis van Christus, gelinkt aan het aanbreken van de dag en het licht. Maar ook de ‘heiliging van de dag’ die voor ons ligt:

‘Het morgengebed is bedoeld om de eerste bewegingen van ons hart en onze geest aan God toe te wijden. Laat het onze eerste zorg zijn ons te verheugen bij de gedachte aan God, zoals geschreven staat: "Ik dacht aan God en ik was verheugd" (Ps. 77 (76), 4), en laten we ons niet aan de dagelijkse arbeid begeven zonder eerst te hebben verricht wat geschreven staat: "Ik wend mij tot U, Heer; reeds vroeg in de morgen hoort Gij mijn stem, reeds vroeg mijn hoop en verlangen" (Ps. 5, 4-5)’ (Basilus de Grote)

De eigen kleur van het avondgebed is dankbaarheid om de dag die al grotendeels achter ons ligt. Maar ook het gedenken dat Jezus zich gegeven heeft, dat wij verlore mensen zijn. En daarnaast is er ook het uitzien naar de komst van Christus

Dat wordt nog meer voelbaar in de dagsluiting. De dag is nu ‘compleet’. In deze kortere gebedstijd horen we vertrouwen bij het einde van de dag en van het leven. We geven alles uit handen. Psalm 91 is hier een typische psalm (vgl. zondagavond).

6. Een kluwen of een patroon?

Wat een kluwen lijkt, blijkt een (Bijbels) patroon te hebben dat steeds terugkeert ². We tonen eerst die structuur en lichten erna kort enkele elementen toe.

Morgengebed (Lauden)	Avondgebed (Vespers)	Dagsluiting (Completen)	Middaggebed (Terts,sext,noon)	Lezingendienst (Metten)
opening	opening	opening	opening	opening
		schuldbelijdenis		
hymne	hymne	hymne	hymne	hymne
psalm OT-lofzang	psalm psalm	psalm(en)	psalm psalm	psalmen

² De structuur is overgenomen uit S. GOYVAERTS, *Het getijdengebed. Gebed van het volk*, in *Zacheüs. Thuiskomen in de liturgie*, november 2017, 7-14.

psalm	NT-lofzang		psalm	vers
OT-lezing (homilie) beurtzang	apostellezing (homilie) beurtzang	korte lezing beurtzang	korte lezing vers	Schriftlezing beurtzang niet-Bijbelse lezing Beurtzang
<i>Lofzang van Zacharias (Benedictus)</i>	<i>Lofzang van Maria (Magnificat)</i>	<i>Lofzang van Simeon (Nunc dimittis)</i>		(Te Deum)
gebeden	gebeden			
Onzevader	Onzevader			
slotgebed	slotgebed	slotgebed	slotgebed	slotgebed
zegen	zegen	zegen	acclamatie	acclamatie
wegzending	wegzending	aanroeping Moeder Gods		

a) Opening/uitnodiging

- Vgl. 'Heer, open mijn lippen en mijn mond zal uw lof verkondigen' (begin van de dag)
- Vgl. 'God, kom mij te hulp. Heer, haast U mij te helpen' (andere tijden)

b) De hymne

- Een loflied, dus om God te prijzen.
- Geeft kleur aan ieder gebedsuur: aangepast aan het moment van dag en aan de liturgische tijd.

c) De psalmen

- Per vier weken kom je (nagenoeg) alle psalmen tegen, dan begint het opnieuw.
- In de dagsluiting is er een weekschema.

d) De antifoon

- Leessleutel: een hulpmiddel om te psalm te vatten, om hem te betrekken op je eigen leven, evt. met een hint naar de christelijke lezing van de psalm

- Gekleurd door de liturgische tijd
- Lezen en bij grote vieringen evt. zingen

e) De doxologie (na de psalm, hymne,...)

- Eer brengen aan God die gemeenschap is van Vader, Zoon en heilige Geest

f) Kantiëk

- Bijbelteksten uit het OT (morgengebed) en het NT (avondgebed)
- Met het karakter van een lied

g) De Schriftlezing

- Korte lezingen in de 'kleine uren'
- Iets langere lezingen in het ochtendgebed (OT) en het avondgebed (NT)
- Geen overlap met het lectionarium van de eucharistie
- De 'schat van Woord Gods' openstellen is een grote betrachting geweest van de concilievaders.
- Voor de viering met het volk kan men ook een andere, aangepaste lezing kiezen, bijv. uit de eucharistieviering (vgl. AIG 46).

h) Beurtzang

- Antwoord van de gemeenschap op het Woord van God (liturgie is een dialoog)
- Hulp bij de biddende verwerking van een Schriftlezing en daar thematisch bij aansluitend
- In de kleine uren een vers

i) De lofzangen uit het evangelie

- Elke dag hetzelfde:
 - o Morgengebed: lofzang van Zacharias (Benedictus). Vgl. 'Dankzij de innige barmhartigheid van onze God, die als een nieuwe dag voor ons zal opgaan; om licht te brengen in het duister en de schaduw van de dood'
 - o Avondgebed: lofzang van Maria (Magnificat). Omwille van de gedachtenis van Gods reddende kracht.
 - o Dagsluiting: lofzang van Simeon (Nunc dimittis) Vgl. 'Laat nu, Heer, uw dienaar in vrede heengaan': vertrouwen in het einde
- Ze moeten 'omringd worden met dezelfde eerbied als het evangelie' (AIG 138). Gezongen en rechtstaand.

j) Smeekbeden

- Een soort litaniegebed in het morgen- en avondgebed
- Met evt. een eigen gezongen refrein. Je kan ze zelf aanvullen

- k) (Niet-Bijbelse lezingen in de Lezingendienst: Kerkvaders en andere auteurs uit de traditie)

7. Hoe het getijdengebed in de praktijk brengen?

a) Het is niet alles of niets!

‘Het gebed kan aangepast worden aan de verschillende groepen die de getijden verrichten overeenkomstig hun situatie en roeping’ (AIG 1).

- Je kan ook vereenvoudigen, iets zeggen in plaats van zingen, ...
- De essentie zou kunnen zijn: een hymne, een psalm, een korte Schriftlezing, stilte (!), een Onzevader of voorbede en/of slotgebed.
- Maar ook hier geldt: even doorbijten als het eerst vreemd lijkt.
- Een gewoon middaggebed duurt ca. 15 min...., zo ook de dagsluiting.

b) Wanneer?

- Bijv. de vespers op zaterdag of op zondag (vgl. SC 100): als een tweeluik met de eucharistieviering en dus liefst in de kerk waar de zondagseucharistie wordt gevierd, en alleszins niet in de plaats ervan.
- In de week: een moment te kiezen naargelang de genodigden. Beter regelmatig (wekelijks of meer) dan occasioneel, want anders raakt de praktijk nooit verworven.
- Bijzonder in de sterke tijden: advent, 40-dagentijd, Paastijd, of bij de grote liturgische feesten.
- Bij het begin of aan het einde van parochiale vergaderingen.

c) Waar?

- (Koor van de) kerk, week- of winterkapel
- In het vergaderlokaal, ‘in een of ander huis’, ...

d) Wie doet wat?

- Als je kans hebt om met enkelen samen te bidden, verdeel dan de rollen:
- Voorganger
- Voorzanger (kan ook beurtzang lezen)
- Lector antifonen
- Lector Schriftlezing
- Er kan iemand zijn die een kaars aansteekt om het moment waarop het gebed start te markeren. Of om het licht te doven na de dagsluiting en de kaars bij Maria te doen branden.

e) Het lichaam helpt ons bidden

- Niet achter elkaar zitten (zoals op de bus) , maar zo mogelijk in twee groepen. Deze kunnen gericht zijn naar mekaar en naar ambo
- Rechtstaan van begin tot psalmodie
- Rechtstaan en buigen bij doxologieën: eer brengen aan de drie-ene God
- Rechtstaan vanaf de NT-lofzang tot de wegzending

f) Zingen

- De hymnen zijn per definitie liederen. Het heeft weinig zin ze te lezen. Maar je kan zo'n hymne wel vervangen door een passend lied uit Zingt Jubilate, een Taizé-refrein, ...
- De psalmen
 - o Als het een beetje kan: best zingen. Het 'werkt' allemaal beter als je zingt.
 - o 'Psalmodiëren': een typische wijze om de psalmen te zingen. Die psalmtonen kunnen ook eenvoudig zijn (een drietal noten). Zie verder.
 - o Antifonaal: over en weer, een spel van geven en ontvangen
 - altemnerend voorzanger-allen
 - of altemnerend in twee helften

g) Uitgaven en hulpmiddelen

- De eerste keer kan je best even tijd nemen om het eerst eens te verkennen: wat gaan we doen, hoe, wat is de betekenis ervan?
- Bespaar je werk, gebruik het '*Klein getijdenboek. De liturgie van de uren*', NRL-ICLZ (2005,2009)'. Te verkrijgen in de liturgische boekhandels. In het voorwoord schrijven de verantwoordelijke bisschoppen:

'We hopen dat dit "Klein getijdenboek" een breed gebruik mag krijgen in al onze biddende gemeenschappen: van de parochiekerken tot het gezin, in samenkomsten van katholieken, bij vergaderingen, bezinningsdagen en op bedevaart, in gemeenschapsgebed en voor het persoonlijke gebedsleven'.

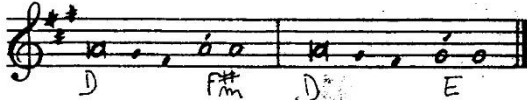
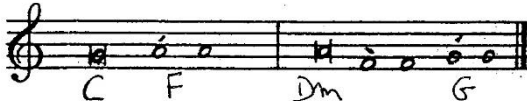
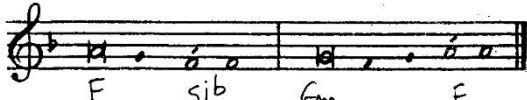
- Ervaring toont: als het (veel) voorbereiding vraagt, blijft het toch niet duren.
- Indien het toch op eigen blaadjes moet: alles kan je kopiëren en plakken van <https://www.tiltenberg.org/getijdengebed/>
- Zij hebben ook een gratis **app** voor op je smartphone !
- Je kan ze als je alleen bent maar niet alleen wil bidden ook online meebidden, zie bijv. <http://www.koningsoord.org/getijden/> (opgelet, andere 'partituur'), ook (Franstalig) via www.kto.com (Fraternités monastiques de Jérusalem, kathedraal Notre-Dame de Paris),...
- Kalender bij het getijdengebed (bijlage bij de Liturgische kalender)
- J. Geldhof en T. Quartier, *Getijden van het leven. Over liturgie en bidden*, Halewijn, 2016.

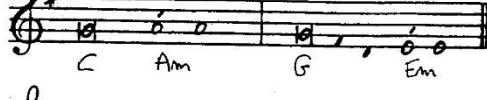
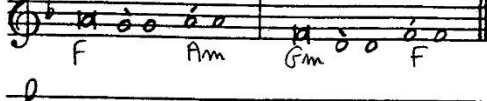
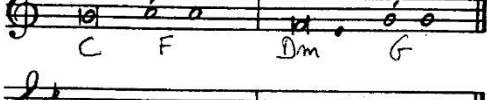
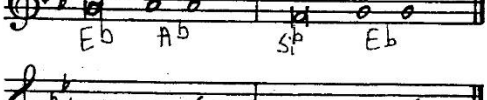
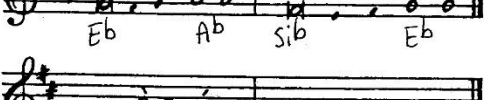
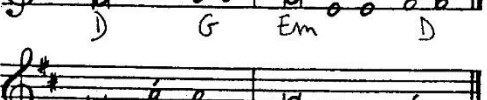
Bijlage

PSALMTONEN

In principe kunnen alle psalmen en lofzangen op elk der veertien psalmtönen gezongen worden. De toonaard van de begeleidende antifoon is uiteraard bepalend voor de toon waarop de psalm gezongen wordt.

Bij de drieregelige psalmverzen staat op het einde van de eerste regel het teken '. Hier wordt de tenor heel even aangehouden en de middencadens wordt gezongen op het einde van de tweede regel bij het teken *. Bij de middencadens wordt een ademhalingspauze onderhouden alvorens de derde regel te zingen naar de eindcadens toe.

1. 
 2. 
 3. 
 4. 

5. 
 6. 
 7. 
 8. 
 9. 
 10. 
 11. 
 12. 
 13. 
 14. 