

*Met de onderstaande teksten kan je tijdens de Advent op elke weekdag een mailtje sturen naar de mensen die mee willen bidden. Op die manier wordt ook buiten de liturgie een biddende gemeenschap gevormd.*

## **VERBONDEN MET ELKAAR BIDDEN IN DE ADVENT**

Laten we tijdens deze Advent een **gemeenschap vormen van biddende mensen**.  
Laten we veel stilte inbouwen in deze dagen, om te luisteren aan de ene kant naar het Woord van God in de Bijbel en aan de andere kant naar zijn aanwezigheid in de mensen en de wereld die ons omringen.

Door de keuze van de Schriftlezingen treden we binnen in de grote **geestelijke ruimte van vier Bijbelse gestalten** die de liturgie tijdens de Advent naar voor schuift: de profeet Jesaja, Johannes de Doper, de heilige Jozef en Maria. Zij kunnen ons helpen om nog meer de diepe vreugde van het Evangelie te ontdekken en te groeien tot eenvoudige maar overtuigende, aanstekelijke leerling-missionarissen.

**Uit De vreugde van het Evangelie. Apostolische exhortatie van paus Franciscus:**

**Men moet er altijd voor zorgen een innerlijke ruimte te cultiveren die een christelijke betekenis geeft aan het engagement en de activiteit. Zonder langere momenten van aanbidding, van ontmoeting met het Woord in het gebed, van oprechte dialoog met de Heer, verliezen opdrachten gemakkelijk hun betekenis, worden we door vermoeidheid en moeilijkheden verzwakt en dooft de ijver uit. nr262**

**Uit het boek van Kardinaal De Kesel, *Geloof en godsdienst in een seculiere samenleving* (Halewijn, 2021):**

**God verlangt naar mensen die ontvankelijk zijn voor wat Hij te zeggen heeft. Hij hoopt ook dat Hij zich niet vergeefs te kennen geeft, niet tevergeefs zijn hart opent. Hij verlangt een wederwoord, een antwoord. p68-69**

## **VOORSTEL van VERLOOP van het GEBEDSMOMENT**

Eerst neem ik de tijd om stil te worden, best op een plek die daartoe uitnodigt (rustig, een icoon of beeldje, een kaars, ...).

Ik vraag de heilige Geest om me te helpen in dit gebedsmoment.

Ik noem de naam van iemand waarmee ik tijdens mijn gebed verbonden wil zijn: een persoon, een groep mensen, een situatie (laten we de campagne van Welzijnszorg niet vergeten), ...

Ik bid met de woorden van de aangereikte psalm (best luidop).

Ik lees traag en aandachtig de korte Schriftlezing.

Tijdens een lange stilte laat ik de woorden tot mijn hart doordringen.

Ik schrijf kort een eigen gebed neer.

Als ik 's morgens bid, herneem ik dit gebed nog even 's avonds; bid ik 's avonds, dan herneem ik het nog even de volgende ochtend.

Ik beëindig het gebedsmoment met een kort, spontaan gebed van dank.

*Gebruikte vertalingen:*

*de Schriftlezingen zijn genomen uit de NBV21;*

*voor de psalmen nemen we de vertaling van Ida Gerhardt en Marie van der Zeyde (in de Willibrordvertaling 1975 en in het Abdijboek): deze stroef aandoende, dichterlijke vertaling helpt om de tekst traag te bidden*

## **EERSTE WEEK van de ADVENT**

### **JESAJA**

#### **Maandag**

##### **psalm 24**

Van David. Een psalm.

Van de Heer is de aarde en al wat zij draagt,  
de wereld en wie haar bevolken:

want Hijzelf heeft haar op de zeeën gesteld,  
op de stromen heeft Hij haar gegrondvest.

Wie mag dan bestijgen de berg van de Heer,  
wie mag staan in zijn heilig domein?

Die rein is van handen en zuiver van hart,  
die zijn ziel aan valsheid niet biedt,  
die zijn eed aflegt zonder arglist.

Van de Heer draagt de zegen hij mee,  
ontvangt recht van de God die zijn heil is.

Aldus het geslacht van wie vragen naar Hem,  
van wie zoeken uw aanschijn: zij, Jakob.

Heft, poorten, uw hoofden omhoog,  
verheft u, ingangen aloud,  
dat inga de koning der ere!

Wie is dan de koning der ere?  
de Heer, machtig en triomfant!  
de Heer, triomfant in de strijd!

Heft, poorten, uw hoofden omhoog,  
verheft ze, ingangen aloud,  
dat inga de koning der ere!

Wie is Hij, de koning der ere?  
De Heer der hemelse scharen.  
Hij is de koning der ere.

#### **Uit de profeet Jesaja**

Op de Sion richt de Heer van de hemelse machten  
voor alle volken een feestmaal aan:  
uitgelezen gerechten en belegen wijnen,  
een feestmaal rijk aan merg en vet,  
met pure en rijpe wijnen.

Op deze berg vernietigt Hij de sluier  
waarmee alle volken omhuld zijn,  
het kleed dat alle volken bedekt.

Voor altijd doet Hij de dood teniet.  
God, de Heer, wist de tranen van elk gezicht,  
de smaad van zijn volk neemt Hij van de aarde weg.

25,6-8

## **Dinsdag**

### **Psalm 25,1-10**

Van David.

Tot U, Heer, stijgt mijn verlangen.  
Op U, mijn God, is mijn vertrouwen:  
laat mij dan niet worden beschaamd,  
laat mijn vijanden niet triomferen;  
wie op U hoopt wordt nooit beschaamd:  
beschaamd wordt wie achteloos ontrouw is.

Leer mij, Heer, te onderscheiden uw wegen,  
de paden te zien die Gij wijst;

onderricht mij, leid mij in uw waarheid,  
Gij zijt de God van mijn behoud,  
u verbeid ik - elke dag weder.

Bewaar, Heer, uw erbarmen, uw goedheid:  
in de eeuwigheid zijn zij gegrond;

wees hetgeen ik misdeed in mijn jeugd,  
wees mijn dwalingen niet steeds indachtig,  
doch zie in uw ontferming mij aan.

De Heer is mild en waarachtig:  
Hij toch wijst wie dwalen de weg,  
leidt ootmoedigen daar waar zijn recht heerst,  
leert zijn weg aan wie nederig zijn.

Immer blijken de paden des Heren genade en waarheid,  
als wij zijn verbond en zijn uitspraken trouw zijn.

### **uit de profeet Jesaja**

Op die dag zal in Juda dit lied klinken:  
'Wij hebben een sterke stad,  
de Heer biedt ons redding  
als een wal, als een muur.  
Open de poorten,  
opdat het rechtvaardige volk kan binnentreden,  
het volk van uw getrouwen.  
De standvastige is veilig bij U,

vrede is er voor wie op U vertrouwt.  
Vertrouw op de Heer, voor altijd,  
want de Heer is een eeuwige rots.  
Hij haalt neer wie in de hoogte leven  
en veilig in hun onneembare vestiging leven.

26,1-5

## **Woensdag**

### **Psalm 25,12-21**

Geen mens met ontzag voor de Heer,  
of die leidt hem wanneer hij zijn weg kiest;  
en zelf vindt hij de plek van zijn voorspoed,  
het land dat zijn nazaten beërven.

Het stil gesprek met de Heer is weggelegd  
voor wie Hem vrezen:  
zo wijdt Hij hen in zijn verbond in.

Immer is mijn oog op de Heer,  
Hij bevrijdt mijn voeten uit de valstrik.

Zie om naar mij, heb ontferming,  
want eenzaam ben ik en gekweld.

Mijn hart is beklemd - schep mij ruimte,  
een uitweg uit wat mij pijnigt;

aanzie mijn gekweldheid, mijn nood,  
neem het van mij af - al mijn zonden.

Zie hoe talrijk mijn vijanden zijn,  
met hoe harde haat zij mij haten;

behoed mijn leven, bewaar mij,  
maak dat ik niet word beschaamd:  
bij u mag ik toch beschermd zijn.

Laat eenvoud mij geleiden,  
oprechtheid: ik blijf U verbeiden, vol hoop.

### **uit de profeet Jesaja**

Nog slechts een korte tijd,  
dan zal de Libanon weer een boomgaard worden,  
een boomgaard die is als een woud.

Op die dag zullen doven kunnen horen  
hoe uit een boek wordt voorgelezen  
en blinden zullen met eigen ogen zien,  
bevrijd van donkerte en duisternis.

Verdrukten zullen weer vreugde vinden in de Heer,  
zwakken juichen om de Heilige van Israël.  
Want het is gedaan met de geweldenaar,  
voorbij met de spotter.  
Ieder die op onrecht zint, zal vergaan.

29,17-20

## **Donderdag**

### **Psalm 72,1-11**

Van Salomo.

God, vertrouw de koning uw recht toe,  
hem de vorst uw gerechtigheid:

dat uw volk rechtvaardig hij richte,  
uw verdrukten voorsta naar recht;

dan dragen de bergen vrede,  
de heuvelen, stralend, het recht.

Hij komt op voor de armsten des volks  
en behoudt de kinderen der schamelen.  
Hij zal hun verdrukker vertreden.

Hij zal duren als de duur van de zon,  
gelijk de maan, eeuwen na eeuwen,

Hij - als regen die daalt op het gras,  
zware regenval, drenkend de aarde.

De gerechtigheid breekt door in zijn dagen,  
de vrede komt tot vervulling:  
totdat geen maan er meer is.

Heersen zal hij van zee tot zee,  
van de Stroom tot de einden der aarde;

voor hem buigt zich het volk der woestijn,  
zijn vijanden lekken het stof.

De vorsten van Tarsis, het kustland,  
zij komen geschenken hem brengen,

de koningen van Sjeba en Seba,  
zij dragen hun schatting hem aan:

alle heersers brengen hem hulde,  
alle volken zijn hem onderhorig.

## **uit de profeet Jesaja**

Troost, troost mijn volk, zegt jullie God.  
Spreek Jeruzalem moed in, maak haar bekend  
dat haar slavendienst voorbij is, dat haar schuld is voldaan,  
omdat zij een dubbele straf voor haar zonden  
uit de hand van de Heer heeft ontvangen.

Hoor, een stem roept:  
'Baan voor de Heer een weg door de woestijn,  
effen in de wildernis een pad voor onze God.  
Laat elke vallei verhoogd worden  
en elke berg en heuvel verlaagd,  
laat ruig land vlak worden  
en rotsige hellingen rustige dalen.  
De luister van de Heer zal zich openbaren  
voor het oog van al wat leeft.  
De Heer heeft gesproken!'  
(...)

Beklim een hoge berg, vreugdebode Sion,  
verhef je stem met kracht, vreugdebode Jeruzalem,  
verhef je stem, vrees niet.  
Zeg tegen de steden van Juda: 'Ziehier jullie God!'  
Ziehier God, de Heer!  
Hij komt met kracht, zijn arm zal heersen.  
Zijn loon heeft Hij bij zich, zijn beloning gaat voor hem uit.  
Als een herder weidt Hij zijn kudde:  
zijn arm brengt de lammeren bijeen,  
Hij vlijt ze tegen zijn borst en zorgzaam leidt hij de ooien.  
40,1-5.9-11

## **Vrijdag**

### **Psalm 72,12-19**

God, vertrouw de koning uw recht toe,  
hem de vorst uw gerechtigheid:  
Redt hij niet de nooddriftige die jammert,  
de arme van helper verstoken?  
Met wie weerloos gebrek lijdt in deernis  
bewaart hij het leven der schamelen,  
ontheft hen van druk en geweld:  
hun bloed - in zijn oog is het kostbaar.

Hij leve - Sjeba's goud zij zijn deel,  
immer gaat voor hem het gebed op;  
men zegent hem, telken dage.

Er zij weelde van graan in het land,  
het neigt langs de kam van de bergen;

op de Libanon glanze zijn oogst,  
gekiemd als het gras op de velden.

En in eeuwigheid blijve zijn naam,  
worde voortgeplant zolang de zon staat;

tot een zegenspreuk moge hij zijn:  
want geen volk of het prijst hem gelukkig.

Geloofd zij God de Heer, de God van Israël,  
die wonderen doet, Hij alleen.

Geloofd zij voor eeuwig zijn heerlijke naam:  
moge zijn heerlijkheid heel de aarde vervullen.  
Amen, ja amen.

### **uit de profeet Jesaja**

Ik ben de Heer, je God,  
Ik neem je bij je rechterhand en zeg je:  
Wees niet bang, Ik zal je helpen.

Wees niet bang, kleine Jakob,  
arm volk van Israël,

Ik zal je helpen -spreekt de Heer-,  
de Heilige van Israël is je bevrijder.

(...)

Ik laat op de kale heuvels rivieren ontspringen  
en bronnen in de valleien.

De woestijn maak ik tot een waterplas,  
dor gebied tot een bronrijke streek.

Ik plant in de woestijn  
ceder en acacia, mirte en olijfwilg

en Ik laat in de wildernis  
den, sneeuwbal en cipres opschieten.

Dan zullen zij zien en beseffen,  
begrijpen en erkennen  
dat de hand van de Heer dit heeft verricht,  
dat de Heilige van Israël dit alles schiep.

41,13-16.18-20



## **TWEEDE WEEK van de ADVENT**

### **JOHANNES de DOPER**

#### **Maandag**

##### **Psalm 80,1-8**

Voor de koorleider. Op de wijze van 'Lelien'. Een getuigenis van Asaf. Een psalm.

Herder Israëls, hoor!  
Gij die Jozef leidt als uw schapen,  
die troont op de cherubs, verschijn ons.

Voor Efraim, Benjamin, Manasse,  
laat thans ontwaken uw kracht:  
kom tot onze verlossing!

Breng Gij, o God, ons de keer:  
in het licht van uw aanschijn bevrijding!

Heer, God der hemelse scharen,  
hoelang nog de wolk van uw gramschap  
over het gebed van uw volk?

Brood der tranen hebt Gij het doen eten,  
hebt het tranen overvloedig doen drinken;

nabuurvolken laat Gij om ons twisten,  
onze vijanden lachen om ons.

God der hemelse scharen, breng Gij ons de keer:  
in het licht van uw aanschijn bevrijding!

##### **uit het evangelie volgens Marcus**

Er staat geschreven bij de profeet Jesaja:

'Let op, Ik zend mijn bode voor Je uit,  
hij zal Je een weg banen.

Een stem roept in de woestijn:

"Maak de weg van de Heer gereed,  
maak recht zijn paden!" '

En zo is het gebeurd  
toen Johannes ging dopen in de woestijn  
en de mensen opriep tot inkeer te komen  
en zich te laten dopen,  
om vergeving van zonden te krijgen.

Alle inwoners van Judea en Jeruzalem stroomden toe  
en lieten zich door hem dopen in de rivier de Jordaan,  
waarbij ze hun zonden beleden.

Johannes droeg een ruwe mantel van kameelhaar met een lederen gordel;

hij leefde van sprinkhanen en wilde honing.  
Hij verkondigde:  
'Na mij komt iemand die machtiger is dan ik,  
ik ben het zelfs niet waard om voor hem te bukken  
en de riemen van zijn sandalen los te maken.  
Ik heb jullie gedoopt met water,  
maar Hij zal jullie dopen met de heilige Geest.'  
1,2-8

## Dinsdag

### Psalm 80,9-20

Een wijnstok groef Gij los uit Egypte,  
verdreef volken dat hij hier geplant werd:  
de grond hebt Gij voor hem bereid,  
toen heeft hij wortels gemaakt,  
hij heeft het land overdekt.  
Zijn schaduw bedekte de bergen,  
zijn ranken de cederen Gods,  
tot de zee reikte hij met zijn takken,  
met zijn uitlopers tot de Rivier.  
Waarom hebt Gij geslecht zijn ommuring,  
dat elk die voorbij komt hem plundert,  
het wilde zwijn aan hem vreet,  
het gedierte des velds aan hem knaagt?  
God der hemelse scharen, o keer toch,  
zie neer uit de hemel, aanschouw het:  
hergeef hem uw zorg, deze wijnstok,  
de loot die uw rechterhand plantte,  
de zoon die Gij sterkte verleend hebt;  
die hem wilden verbranden als afval  
vergaan voor uw dreigend gelaat.  
Zij uw hand over deze uw gunsteling,  
het geslacht dat Gij sterkte verleend hebt:  
en nooit dwalen wij meer van U af.  
Doe ons leven aanroepen uw naam.  
Heer der hemelse scharen, breng Gij ons de keer:  
in het licht van uw aanschijn bevrijding!

## uit het evangelie volgens Matteüs

Toen hij zag dat veel farizeeën en sadduceeën op zijn doop afkwamen, zei Johannes tegen hen:

'Addergebroed,

wie heeft jullie wijsgemaakt dat je het komende oordeel kunt ontlopen?

Breng liever vruchten voort

die tonen dat jullie tot inkeer gekomen zijn.

(...)

De bijl ligt al aan de wortel van de boom:

iedere boom die geen goede vruchten voortbrengt,

wordt omgehakt en in het vuur geworpen.

Ik doop jullie met water als teken van jullie inkeer,

maar na mij komt iemand die machtiger is dan ik;

ik ben het zelfs niet waard om zijn sandalen voor hem te dragen.

Hij zal jullie dopen met de heilige Geest en met vuur.

Hij houdt de wan in zijn hand,

Hij zal zijn dorsvloer reinigen en zijn graan in de schuur bijeenbrengen,

maar het kaf zal hij verbranden in onblusbaar vuur.'

3,7-12

## Woensdag

### Psalm 85

Voor de koorleider. Van de Korachieten. Een psalm.

Gij koos, Heer, dit land tot het uwe,

hebt de keer voor Jakob gebracht;

hebt verdragen het kwaad van uw volk,

hebt al zijn zonden bedekt;

Gij hield al uw verbolgenheid in,

liet af van uw brandende toorn.

Herstel ons dan, God die ons heil zijt,

doorbreek uw afkeer van ons:

wilt Gij tegen ons woeden voor eeuwig,

door geslachten doen duren uw toorn?

Zijt Gij niet die ons nieuw kunt doen leven?

dan verblijdt zich uw volk weer in U.

Doe ons, Heer, uw genade aanschouwen,

laat komen uw heil over ons.

En ik mag de verkondiging horen

van Hem die de God is, de Heer:

Het is vrede wat Hij verkondigt aan zijn volk:  
dat zijn zijn getrouwen.  
Laat thans de traagheid voorbij zijn!

Geloof het! welhaast is genaderd  
voor wie Hem vrezen zijn heil;  
dan woont heerlijkheid in ons land:

zij ontmoeten elkander, genade en waarheid,  
gerechtigheid en vrede - zij kussen elkaar.

Dan wast waarheid op uit de aarde,  
reikt gerechtigheid neer van de hemel.

Overvloed geeft de Heer daarenboven:  
onze aarde draagt haar gewas.

De gerechtigheid zal voor Hem uitgaan:  
reeds begon op de heerbaan haar loop.

### **uit het evangelie volgens Lucas**

De mensen vroegen Johannes:

'Wat moeten we dan doen?'

Hij antwoordde:

'Wie twee stel onderkleden heeft,  
moet delen met wie er geen heeft  
en wie eten heeft,  
moet hetzelfde doen.'

Er kwamen ook tollenaars om zich te laten dopen  
en die vroegen hem:

'Meester, wat moeten wij doen?'

Hi zei tegen hen:

'Vorder niet meer dan wat jullie is opgedragen.'

Ook soldaten kwamen hem vragen:

'En wij, wat moeten wij doen?'

Tegen hen zei hij:

'Jullie mogen niemand afpersen en je ook niet laten omkopen,  
neem genoeg met je soldij.'

3,10-14

### **Donderdag**

#### **Psalm 89,20-30**

Voormaals hebt Gij het, Heer, in een gezicht,  
uw getrouwen onthuld - toen Gij zeide:

'op een held deed mijn bijstand Ik dalen,  
Ik verhief uit het volk een verkorene:

mijn knecht David heb Ik ontwaard,  
hem gezalfd met mijn heilige olie;  
hem zal mijn hand wezen tot steun,  
mijn arm zal hem sterkte verlenen.  
Geen vijand zal hem overvallen,  
geen zoon des kwaads hem doen bukken;  
zijn belagers vel Ik voor zijn ogen,  
zijn haters zal zelf Ik verslaan.  
Want met hem is mijn trouw, mijn genade:  
door mijn naam verheft zich zijn hoorn.  
En dan leg Ik zijn hand op de zee,  
zijn rechterhand op de stromen.  
Gelijk hij mijn naam zegt:  
'Gij mijn Vader, mijn God, mijn rots en mijn heil',  
zo doe Ik hem mijn eersteling wezen:  
boven koningen der aarde troont hij.  
Ik verzeker hem eeuwig mijn gunst,  
mijn verbond met hem - het houdt stand,  
en zijn zaad zet voor eeuwig Ik voort,  
zijn troon als de dagen des hemels.

### **uit het evangelie volgens Matteüs**

Toen Johannes in de gevangenis over het optreden van de messias hoorde,  
stuurde hij enkele leerlingen naar Hem toe met de vraag:  
'Bent u degene die komen zou  
of moeten we een ander verwachten?'  
Jezus antwoordde:  
'Zeg tegen Johannes wat jullie horen en zien:  
blinden zien en verlamden lopen,  
mensen die onrein zijn door een huidziekte worden gereinigd  
en doven horen,  
doden worden opgewekt  
en aan armen wordt het goede nieuws bekendgemaakt.  
Gelukkig is degene die aan mij geen aanstoot neemt.'

11,2-6

## **Vrijdag**

### **Lofzang van Zacharias                      Lc 1,68-79 (NBV21)**

Geprezen zij de Heer, de God van Israël,  
Hij heeft zich over zijn volk ontfermd en het verlost.

Een reddende kracht heeft Hij voor ons opgewekt  
uit het huis van David, zijn dienaar,  
zoals Hij van oudsher heeft beloofd bij monde van zijn heilige profeten:  
bevrijding uit de hand van onze vijanden,  
uit de greep van allen die ons haten.

Zo toont Hij zich barmhartig jegens onze voorouders  
en herinnert Hij zich zijn heilig verbond:  
de eed die Hij gezworen had aan Abraham, onze vader,  
dat wij, bevrijd van onze vijanden  
en vrij van angst hem dienen zouden  
oprecht en toegewijd ons leven lang.

En jij, mijn kind, jij zult genoemd worden: profeet van de Allerhoogste,  
want voor de Heer zul je uit gaan om de weg voor hem gereed te maken  
en om zijn volk bekend te maken met hun redding  
door de vergeving van hun zonden.

Dankzij de liefdevolle barmhartigheid van onze God  
zal het stralende licht uit de hemel zich over ons ontfermen  
en schijnen over allen die in duisternis verkeren,  
in de schaduw van de dood,  
zodat we onze voeten kunnen zetten op de weg van de vrede.

### **uit het evangelie volgens Matteüs**

Toen de leerlingen van Johannes weer vertrokken waren,  
begon Jezus met de mensen over Johannes te spreken:  
'Waar zijn jullie in de woestijn naar gaan kijken?  
Naar het wuiven van het riet in de wind?  
Wat zijn jullie dan gaan zien?  
Een mens die rijk gekleed ging?  
Welnee, wie rijk gekleed is verkeert in koninklijke kringen.  
Maar wat zijn jullie dan wel gaan zien? Een profeet?  
Jazeker, zeg ik jullie, en zelfs meer dan een profeet.  
Hij is degene over wie geschreven staat:  
"Let op, Ik zend mijn bode voor Je uit, hij zal een weg voor Je banen."  
Ik verzeker jullie:  
onder allen die uit een vrouw geboren zijn  
is nooit iemand verschenen die groter was dan Johannes de Doper;  
maar in het koninkrijk van de hemel is de kleinste nog groter dan hij.  
Sinds de dagen van Johannes de Doper  
wordt het koninkrijk van de hemel door geweld bedreigd  
en proberen geweldenaars het aan zich te onderwerpen.  
Want alle profetieën van de Profeten en de Wet reiken tot de dagen van Johannes.  
En voor wie het wil aannemen:

hij is Elia, die komen zou.  
Laat wie oren heeft goed luisteren!11,7-15

## **DERDE WEEK van de ADVENT**

### **HEILIGE JOZEF**

#### **Maandag**

##### **Psalm 24**

Van David. Een psalm.

Van de Heer is de aarde en al wat zij draagt,  
de wereld en wie haar bevolken:

want Hijzelf heeft haar op de zeeën gesteld,  
op de stromen heeft Hij haar gegrondvest.

Wie mag dan bestijgen de berg van de Heer,  
wie mag staan in zijn heilig domein?

Die rein is van handen en zuiver van hart,  
die zijn ziel aan valsheid niet biedt,  
die zijn eed aflegt zonder arglist.

Van de Heer draagt de zegen hij mee,  
ontvangt recht van de God die zijn heil is.

Aldus het geslacht van wie vragen naar Hem,  
van wie zoeken uw aanschijn: zij, Jakob.

Heft, poorten, uw hoofden omhoog,  
verheft u, ingangen aloud,  
dat inga de koning der ere!

Wie is dan de koning der ere?  
de Heer, machtig en triomfant!  
de Heer, triomfant in de strijd!

Heft, poorten, uw hoofden omhoog,  
verheft ze, ingangen aloud,  
dat inga de koning der ere!

Wie is Hij, de koning der ere?  
De Heer der hemelse scharen.  
Hij is de koning der ere.

#### **uit het evangelie volgens Matteüs**

De afkomst van Jezus Christus was als volgt.  
Toen zijn moeder Maria al was uitgehuwelijkt aan Jozef,  
maar nog niet bij hem woonde,  
bleek ze zwanger te zijn door de heilige Geest.  
Haar man Jozef, die een rechtschapen mens was,  
wilde haar niet in opspraak brengen  
en dacht erover haar in stilte te verstoten.



Toen hij dit overwoog, verscheen hem in een droom een engel van de Heer, die zei:

‘Jozef, zoon van David, wees niet bang je vrouw Maria bij je te nemen, want het kind dat ze draagt is verwekt door de heilige Geest.

Ze zal een zoon baren.

Geef hem de naam Jezus, want Hij zal zijn volk bevrijden van hun zonden.’

Dit alles is gebeurd omdat in vervulling moest gaan wat bij monde van de profeet door de Heer is gezegd:

‘De maagd zal zwanger zijn en een zoon baren, en men zal Hem de naam Immanuel geven,’

wat in onze taal betekent:

‘God is met ons’.

Jozef werd wakker en deed wat de engel van de Heer hem had opgedragen.

1,18-24

## **Dinsdag**

### **Psalm 25,1-10**

Van David.

Tot U, Heer, stijgt mijn verlangen.

Op U, mijn God, is mijn vertrouwen:

laat mij dan niet worden beschaamd,  
laat mijn vijanden niet triomferen;

wie op U hoopt wordt nooit beschaamd:  
beschaamd wordt wie achteloos ontrouw is.

Leer mij, Heer, te onderscheiden uw wegen,  
de paden te zien die Gij wijst;

onderricht mij, leid mij in uw waarheid,  
Gij zijt de God van mijn behoud,  
u verbeid ik - elke dag weder.

Bewaar, Heer, uw erbarmen, uw goedheid:  
in de eeuwigheid zijn zij gegrond;

wees hetgeen ik misdeed in mijn jeugd,  
wees mijn dwalingen niet steeds indachtig,  
doch zie in uw ontferming mij aan.

De Heer is mild en waarachtig:  
Hij toch wijst wie dwalen de weg,

leidt ootmoedigen daar waar zijn recht heerst,  
leert zijn weg aan wie nederig zijn.

Immer blijken de paden des Heren genade en waarheid,  
als wij zijn verbond en zijn uitspraken trouw zijn.

### **uit het evangelie volgens Matteüs**

Een engel van de Heer verscheen aan Jozef in een droom en zei:

‘Maak je gereed

en vlucht met het kind en zijn moeder naar Egypte.

Blijf daar tot ik je weer roep,

want Herodes is naar het kind op zoek en wil het ombrengen.’

Jozef maakte zich gereed

en week nog diezelfde nacht met het kind en zijn moeder uit naar Egypte,

waar hij bleef tot de dood van Herodes.

Zo moest in vervulling gaan

wat bij monde van de profeet door de Heer is gezegd:

‘uit Egypte heb ik mijn Zoon geroepen.’

2,13-15

### **Woensdag**

#### **Psalm 25,12-21**

Geen mens met ontzag voor de Heer,  
of die leidt hem wanneer hij zijn weg kiest;

en zelf vindt hij de plek van zijn voorspoed,  
het land dat zijn nazaten beërven.

Het stil gesprek met de Heer is weggelegd  
voor wie Hem vrezen:

zo wijdt Hij hen in zijn verbond in.

Immer is mijn oog op de Heer,  
Hij bevrijdt mijn voeten uit de valstrik.

Zie om naar mij, heb ontferming,  
want eenzaam ben ik en gekweld.

Mijn hart is beklemd - schep mij ruimte,  
een uitweg uit wat mij pijnigt;

aanzie mijn gekweldheid, mijn nood,  
neem het van mij af - al mijn zonden.

Zie hoe talrijk mijn vijanden zijn,  
met hoe harde haat zij mij haten;

behoed mijn leven, bewaar mij,  
maak dat ik niet word beschaamd:  
bij u mag ik toch beschermd zijn.

Laat eenvoud mij geleiden,  
oprechtheid: ik blijf U verbeiden, vol hoop.

## uit het evangelie volgens Matteüs

Nadat Herodes gestorven was,  
verscheen er in een droom aan Jozef een engel van de Heer, die zei:  
'Maak je gereed  
en ga met het kind en zijn moeder naar het land Israël.  
Want zij die het kind om het leven wilden brengen,  
zijn gestorven.'  
Jozef maakte zich gereed  
en ging met het kind en zijn moeder naar Israël.  
Maar hij durfde niet naar Judea te gaan  
toen hij hoorde dat Archelaüs daar zijn vader Herodes als koning was opgevolgd.  
Nadat hij in een droom een aanwijzing had gekregen  
week hij uit naar Galilea,  
waar hij ging wonen in de stad Nazaret.  
Zo moest in vervulling gaan  
wat gezegd is door de profeet:  
'Hij zal Nazoreeër genoemd worden.'  
2,19-23

## Donderdag

### Psalm 72,1-11

Van Salomo.

God, vertrouw de koning uw recht toe,  
hem de vorst uw gerechtigheid:  
dat uw volk rechtvaardig hij richte,  
uw verdrukten voorsta naar recht;  
dan dragen de bergen vrede,  
de heuvelen, stralend, het recht.  
Hij komt op voor de armsten des volks  
en behoudt de kinderen der schamelen.  
Hij zal hun verdrukker vertreden.  
Hij zal duren als de duur van de zon,  
gelijk de maan, eeuwen na eeuwen,  
Hij - als regen die daalt op het gras,  
zware regenval, drenkend de aarde.  
De gerechtigheid breekt door in zijn dagen,  
de vrede komt tot vervulling:  
totdat geen maan er meer is.  
Heersen zal hij van zee tot zee,  
van de Stroom tot de einden der aarde;

voor hem buigt zich het volk der woestijn,  
zijn vijanden lekken het stof.

De vorsten van Tarsis, het kustland,  
zij komen geschenken hem brengen,

de koningen van Sjeba en Seba,  
zij dragen hun schatting hem aan:

alle heersers brengen hem hulde,  
alle volken zijn hem onderhorig.

### **uit het evangelie volgens Lucas**

In die tijd kondigde keizer Augustus een decreet af  
dat alle inwoners van het rijk zich moesten laten inschrijven.

Deze eerste volkstelling vond plaats tijdens het bewind van Quirinius over Syrië.

Iedereen ging op weg om zich te laten inschrijven,  
ieder naar de plaats waar hij vandaan kwam.

Ook Jozef ging op weg om zich te laten inschrijven.

Samen met Maria, zijn aanstaande vrouw,  
die zwanger was,

reisde hij van de stad Nazaret in Galilea  
naar Judea, naar de stad van David die Betlehem heet,  
aangezien hij van David afstamde.

2,1-5

## **Vrijdag**

### **Psalm 72,12-19**

God, vertrouw de koning uw recht toe,  
hem de vorst uw gerechtigheid:

Redt hij niet de nooddriftige die jammert,  
de arme van helper verstoken?

Met wie weerloos gebrek lijdt in deernis  
bewaart hij het leven der schamelen,

ontheft hen van druk en geweld:  
hun bloed - in zijn oog is het kostbaar.

Hij leve - Sjeba's goud zij zijn deel,  
immer gaat voor hem het gebed op;  
men zegent hem, telken dage.

Er zij weelde van graan in het land,  
het neigt langs de kam van de bergen;

op de Libanon glanze zijn oogst,  
gekiemd als het gras op de velden.

En in eeuwigheid blijve zijn naam,  
worde voortgeplant zolang de zon staat;

tot een zegenspreuk moge hij zijn:  
want geen volk of het prijst hem gelukkig.

Geloofd zij God de Heer, de God van Israël,  
die wonderen doet, Hij alleen.

Geloofd zij voor eeuwig zijn heerlijke naam:  
moge zijn heerlijkheid heel de aarde vervullen.  
Amen, ja amen.

### **uit het evangelie volgens Johannes**

De Joden begonnen te protesteren  
omdat Hij zei dat Hij het brood was  
dat uit de hemel was neergedaald.

‘Dat is toch Jezus, de zoon van Jozef?

We weten toch wie zijn vader en moeder zijn?

Hoe kan Hij dan zeggen dat Hij uit de hemel is neergedaald?’

Jezus zei:

‘Houd op met protesteren.

Niemand kan bij mij komen  
tenzij de Vader, die mij gezonden heeft,  
hem bij me brengt.’

6,41-44

## **VIERDE WEEK**

### **MARIA**

#### **Maandag**

##### **Psalm 80,1-8**

Voor de koorleider. Op de wijze van 'Lelien'. Een getuigenis van Asaf. Een psalm.

Herder Israëls, hoor!

Gij die Jozef leidt als uw schapen,  
die troont op de cherubs, verschijn ons.

Voor Efraim, Benjamin, Manasse,  
laat thans ontwaken uw kracht:  
kom tot onze verlossing!

Breng Gij, o God, ons de keer:  
in het licht van uw aanschijn bevrijding!

Heer, God der hemelse scharen,  
hoelang nog de wolk van uw gramschap  
over het gebed van uw volk?

Brood der tranen hebt Gij het doen eten,  
hebt het tranen overvloedig doen drinken;

nabuurvolken laat Gij om ons twisten,  
onze vijanden lachen om ons.

God der hemelse scharen, breng Gij ons de keer:  
in het licht van uw aanschijn bevrijding!

#### **uit het evangelie volgens Lucas**

De engel Gabriël ging het huis van Maria binnen en zei:

'Gegroet, Maria,  
je bent begenadigd,  
de Heer is met je'.

Ze schrok hevig bij het horen van zijn woorden  
en vroeg zich af wat die begroeting te betekenen had.

Maar de engel zei tegen haar:

'Wees niet bang, Maria,  
God heeft je zijn gunst geschonken.

Luister,

je zult zwanger worden en een zoon baren  
en je moet hem Jezus noemen.' (...)

Maria vroeg aan de engel:

'Hoe zal dat gebeuren?

Ik heb immers nog geen gemeenschap met een man.'

De engel antwoordde:

'De heilige Geest zal over je komen

en de kracht van de Allerhoogste zal je als een schaduw overdekken.  
Daarom zal het kind dat geboren wordt,  
heilig worden genoemd en Zoon van God.  
Luister,  
ook je familielid Elisabet is zwanger van een zoon,  
ondanks haar hoge leeftijd.  
Ze is nu, ook al hield men haar voor onvruchtbaar,  
in de zesde maand van haar zwangerschap,  
want voor God is niets onmogelijk.’  
Maria zei:  
‘De Heer wil ik dienen:  
laat er met mij gebeuren wat u hebt gezegd.’  
1,28-38

## Dinsdag

### Psalm 80,9-20

Een wijnstok groef Gij los uit Egypte,  
verdreef volken dat hij hier geplant werd:  
de grond hebt Gij voor hem bereid,  
toen heeft hij wortels gemaakt,  
hij heeft het land overdekt.  
Zijn schaduw bedekte de bergen,  
zijn ranken de cederen Gods,  
tot de zee reikte hij met zijn takken,  
met zijn uitlopers tot de Rivier.  
Waarom hebt Gij geslecht zijn ommuring,  
dat elk die voorbij komt hem plundert,  
het wilde zwijn aan hem vreet,  
het gedierte des velds aan hem knaagt?  
God der hemelse scharen, o keer toch,  
zie neer uit de hemel, aanschouw het:  
hergeef hem uw zorg, deze wijnstok,  
de loot die uw rechterhand plantte,  
de zoon die Gij sterkte verleend hebt;  
die hem wilden verbranden als afval  
vergaan voor uw dreigend gelaat.  
Zij uw hand over deze uw gunsteling,  
het geslacht dat Gij sterkte verleend hebt:  
en nooit dwalen wij meer van U af.  
Doe ons leven aanroepen uw naam.

Heer der hemelse scharen, breng Gij ons de keer:  
in het licht van uw aanschijn bevrijding!

### **uit het evangelie volgens Lucas**

Kort daarop reisde Maria in grote haast naar het bergland,  
naar een stad in Juda,  
waar ze het huis van Zacharias binnenging  
en Elisabet begroette.

Toen Elisabet de groet van Maria hoorde,  
sprong het kind op in haar schoot;  
ze werd vervuld van de heilige Geest en riep luid:  
'de meest gezegende ben je van alle vrouwen  
en gezegend is de vrucht van je schoot!

Wie ben ik  
dat de moeder van mijn Heer naar mij toe komt?  
Toen ik je groet hoorde,  
sprong het kind van vreugde op in mijn schoot.  
Gelukkig is zij die geloofd heeft  
dat de woorden van de Heer in vervulling zullen gaan.'

1,39-45

### **Woensdag**

#### **Psalm 85**

Voor de koorleider. Van de Korachieten. Een psalm.

Gij koos, Heer, dit land tot het uwe,  
hebt de keer voor Jakob gebracht;

hebt verdragen het kwaad van uw volk,  
hebt al zijn zonden bedekt;

Gij hield al uw verbolgenheid in,  
liet af van uw brandende toorn.

Herstel ons dan, God die ons heil zijt,  
doorbreek uw afkeer van ons:

wilt Gij tegen ons woeden voor eeuwig,  
door geslachten doen duren uw toorn?

Zijt Gij niet die ons nieuw kunt doen leven?  
dan verblijdt zich uw volk weer in U.

Doe ons, Heer, uw genade aanschouwen,  
laat komen uw heil over ons.

En ik mag de verkondiging horen  
van Hem die de God is, de Heer:



Het is vrede wat Hij verkondigt aan zijn volk:  
dat zijn zijn getrouwen.  
Laat thans de traagheid voorbij zijn!

Geloof het! welhaast is genaderd  
voor wie Hem vrezen zijn heil;  
dan woont heerlijkheid in ons land:

zij ontmoeten elkander, genade en waarheid,  
gerechtigheid en vrede - zij kussen elkaar.

Dan wast waarheid op uit de aarde,  
reikt gerechtigheid neer van de hemel.

Overvloed geeft de Heer daarenboven:  
onze aarde draagt haar gewas.

De gerechtigheid zal voor Hem uitgaan:  
reeds begon op de heerbaan haar loop.

### **uit het evangelie volgens Lucas**

Zijn ouders gingen jaarlijks voor het pesachfeest naar Jeruzalem.  
Toen Hij twaalf jaar was,  
maakten ze weer hun gebruikelijke pelgrimstocht.  
Na afloop van het feest vertrokken ze naar huis,  
maar Jezus bleef in Jeruzalem achter  
zonder dat zijn ouders het wisten.  
In de veronderstelling dat Hij zich bij het reisgezelschap bevond,  
reisden ze een hele dag  
voordat ze hem overal onder hun verwanten en bekenden begonnen te zoeken.  
Toen ze hem niet vonden,  
keerden ze terug naar Jeruzalem om hem daar te zoeken.  
Na drie dagen vonden ze hem in de tempel,  
waar Hij tussen de leraren zat,  
terwijl Hij naar hen luisterde en hun vragen stelde.  
Allen die hem hoorden, stonden versteld van zijn inzicht en zijn antwoorden.  
Toen zijn ouders hem zagen, waren ze ontzet  
en zijn moeder zei tegen hem:  
'Kind, wat heb je ons aangedaan?  
Je vader en ik hebben met angst in het hart naar je gezocht.'  
Maar Hij zei tegen hen:  
'Waarom hebt u naar me gezocht?  
Wist u niet dat Ik in het huis van mijn Vader moest zijn?'  
Maar ze begrepen niet wat Hij tegen hen zei.  
Hij reisde met hen terug naar Nazaret en was hun gehoorzaam.  
Zijn moeder bewaarde alles wat er met hem gebeurd was in haar hart.

2,41-51

## **Donderdag**

### **Psalm 89,20-30**

Voormaals hebt Gij het, Heer, in een gezicht,  
uw getrouwen onthuld - toen Gij zeide:

'op een held deed mijn bijstand Ik dalen,  
Ik verhief uit het volk een verkorene:

mijn knecht David heb Ik ontwaard,  
hem gezalfd met mijn heilige olie;

hem zal mijn hand wezen tot steun,  
mijn arm zal hem sterkte verlenen.

Geen vijand zal hem overvallen,  
geen zoon des kwaads hem doen bukken;

zijn belagers vel Ik voor zijn ogen,  
zijn haters zal zelf Ik verslaan.

Want met hem is mijn trouw, mijn genade:  
door mijn naam verheft zich zijn hoorn.

En dan leg Ik zijn hand op de zee,  
zijn rechterhand op de stromen.

Gelijk hij mijn naam zegt:

'Gij mijn Vader, mijn God, mijn rots en mijn heil',

zo doe Ik hem mijn eersteling wezen:  
boven koningen der aarde troont hij.

Ik verzeker hem eeuwig mijn gunst,  
mijn verbond met hem - het houdt stand,

en zijn zaad zet voor eeuwig Ik voort,  
zijn troon als de dagen des hemels.

### **uit het evangelie volgens Johannes**

Op de derde dag was er een bruiloft in Kana, in Galilea.

De moeder van Jezus was er

en ook Jezus en zijn leerlingen waren op de bruiloft uitgenodigd.

Toen de wijn bijna op was,

zei de moeder van Jezus tegen hem:

'Ze hebben geen wijn meer.'

'Vrouw, wat wilt u van me?' zei Jezus.

'Mijn tijd is nog niet gekomen.'

Daarop sprak zijn moeder de bedienden aan:

'Doe maar wat Hij jullie zegt,

wat het ook is.'

2,1-5

## **Vrijdag**

### **Psalm 122**

Een bedevaartslied. Van David.

Hoe verblijd was ik toen zij mij zeiden:  
'wij gaan op naar het huis van de Heer.'

Zo staan dan nu onze voeten  
in uw poorten, Jeruzalem,

Jeruzalem, gij, gebouwd als een stad  
tot hechte eenheid gevoegd.

Het is daarheen dat opgaan de stammen,  
de stammen van Hem, van de Heer:

voorschrift voor Israël dit, -  
dat zij loven de naam van de Heer.

Daar zijn ook de zetels gezet ten gerichte,  
de zetels van Davids huis.

Vrede vraagt over Jeruzalem,  
rust voor wie u beminnen;

er zij vrede binnen uw muur,  
en in uw burchten zij rust.

Om mijn broeders en om wie mij na zijn  
laat mij spreken: 'vrede over u!'

Om het huis van de Heer onze God  
vraag ik dat gij gezegend moogt zijn.

### **uit het evangelie volgens Johannes**

Bij het kruis van Jezus stonden zijn moeder en haar zus  
en Maria, de vrouw van Klopas en Maria van Magdala.

Toen Jezus zijn moeder zag staan en bij haar de leerling van wie Hij veel hield,  
zei Hij tegen zijn moeder:

'Vrouw, dat is uw zoon,'  
en daarna tegen de leerling:  
'dat is je moeder.'

Vanaf dat moment nam die leerling haar bij zich in huis.

19,25-27