

Middaggebed

Al in Handelingen lezen we dat de apostelen op gezette tijden ruimte maken voor het gebed. Het is geworteld vanuit de Joodse traditie. Op gezette tijden op de dag tijd maken voor God die ons de tijd heeft geschonken. Door de eeuwen heen pakken heel veel mensen deze 'geestelijke oefening' op. Sommigen drie keer op een dag (ochtend, middag, avond), anderen kiezen, zoals mensen in het klooster, voor 7 momenten op een dag om God te zoeken. Het helpt ons om gedurende de dag steeds God voor ogen te houden (Psalm 16) en de momenten met God door de dag heen te verdichten.

Vanuit deze achtergrond nodigen we je uit bij dit middaggebed. In het getijdengebed wordt dit ook wel de sext (het zesde uur van de dag) genoemd. Maar gewoon het middaggebed is ook goed. Op de achtergrond voelen we het moment dat Jezus aan het kruis hangt.

In dit half uur wat voor ons ligt komen een aantal dingen aan bod: een drietal liederen, het lezen van een psalm en een gedeelte uit het Nieuwe Testament, ruimte voor persoonlijke voorbede, het samen uitspreken van een aantal gebeden en de stilte om bij God te zijn. Daar beginnen we ook mee. We maken een beweging van groot naar klein en weer terug: van staan, naar zitten, naar knielen en weer terug. Zie het als een dans of als een manier om ook lichamelijk uiting te geven aan onze ontmoeting met God.


We komen in stilte binnen en bereiden ons voor op de drie minuten stilte die beginnen om 12:15u. Daarna zingen we een lied om de uitnodiging van de Heilige Geest. Wees welkom!

Middaggebed

We komen binnen in stilte

- OPENING -

- **We beginnen om 12:15u met drie minuten stilte en zingen/luisteren vervolgens onderstaand lied:**

 *We nodigen je tijdens de stilte uit om bewust te zijn van het feit dat God er is. Dat Hij in zijn heiligheid troont boven ons, en tegelijk jou persoonlijk ziet. Hij weet hoe je hier zit en is met ontferming bewogen over je.*

Veni creator Spiritus,
Mentes tuorum visita,
Imple corda nostra.


Vertaling: Kom, Schepper Geest, bezoek de geesten van de uwen, vervul hun harten.

(We gaan staan)

Heilige Geest van God,
adem in ons midden,
dan zullen wij aanbidden
de Vader en de Zoon.

Kom, o Heilige Geest,
wij wachten op U.
Vervul ons met uw kracht,
Heil'ge Geest kom nu.

- **We spreken samen uit:**

 *Een openingsgebed dat we teruglezen in de Psalmen.*

God, kom mij te hulp.
Heer, haast U mij te helpen.


*Eer aan de Vader, de Zoon en de Heilige Geest.
Zoals het was in het begin, nu is en zal zijn tot in de eeuwen der eeuwen.
Amen.*

Prijs de Heer!


(We gaan zitten)

- LEZING -


- **Lezen van een psalm**

 *De Psalmen zijn de motor van het getijdengebed. Bij elk moment worden er psalmen gezongen. Omdat de Psalmen al heenwijzen naar de komst en aanwezigheid van Jezus Christus worden de Psalmen ook gezien als een aanbedding van Jezus zelf, die dus voortdurend wordt aanbeden door de regelmatigheid van het steeds terugkerende gebed door de dag of de week.*

- **Lezen van een gedeelte uit het Nieuwe Testament**

 *We luisteren naar een gedeelte uit het leven van Jezus en proberen te horen wat Hijzelf tot ons wil zeggen.*

- **We spreken samen een geloofsbelijdenis uit:**

 *Een geloofsbelijdenis die ons samen bindt. Misschien komen we uit verschillende kerken maar samen zijn we allen discipelen van Jezus.*

Wij geloven in één God, de almachtige Vader, Schepper van de hemel en de aarde, van alle zichtbare en onzichtbare dingen.

En in één Here Jezus Christus, de eniggeboren Zoon van God, geboren uit de Vader voor alle eeuwen, God uit God, Licht uit Licht, waarachtig God uit waarachtig God; geboren, niet geschapen, één van wezen met de Vader; door Hem zijn alle dingen geworden.

Ter wille van ons mensen en van ons behoud is Hij neergedaald uit de hemel en heeft een lichaam gekregen door de Heilige Geest uit de maagd Maria en is een mens geworden. Hij is ook voor ons gekruisigd onder Pontius Pilatus, heeft geleden, is begraven. Op de derde dag is Hij opgestaan overeenkomstig de Schriften. Hij is opgevaren naar de hemel, zit aan de rechterhand van de Vader en zal in heerlijkheid weerkomen om te oordelen de levenden en de doden. En zijn rijk zal geen einde hebben.

En wij geloven in de Heilige Geest, die Here is en levend maakt, die van de Vader en de Zoon uitgaat, die samen met de Vader en de Zoon aangebeden en verheerlijkt wordt, die gesproken heeft door de profeten.

En wij geloven in een heilige, algemene en apostolische kerk.


Wij belijden één doop tot vergeving van de zonden.

Wij verwachten de opstanding van de doden en het leven van de komende eeuw.

Amen.

- HEER ONTFERM U -

- **Ruimte om in stilte voorbede te doen voor dierbaren. Aansluitend luisteren/zingen we Ontferm U, Heer**


 *Het getijdengebed kent ook een moment van voorbede, een "kyrie". Er is ruimte om tijdens de stilte en tijdens het lied te bidden voor diegenen waarvoor jij wilt bidden. Voel je daarin uitgenodigd om samen met ons te knielen. Voel je ook vrij om te blijven zitten. Niks moet...*

(Zittend of knielend)

Ontferm U, Heer, ontferm U, Heer
Laat niet los wat U begon, kyrie eleison
Ontferm U, Heer, ontferm U, Heer
Laat niet los wat U begon, kyrie eleison

Houd mij vast, laat mij niet gaan
Heer ontferm U in Jezus' naam
Kyrie, kyrie, kyrie eleison

- **We zijn samen vijf minuten stil voor God**

 *Tijdens deze vijf minuten stilte zijn wij bij God. Althans, dat proberen we... Er zullen vast ook zaken zijn die door je hoofd spelen waardoor echt stil zijn lastig is. Probeer dan het volgende: adem in, en wees je bewust van het feit dat God het Zelf is die jou je levensadem heeft gegeven. Adem uit: en spreek in gedachten uit "Jezus Christus, Zoon van God, ontferm U over mij", of alleen de naam van "Jezus", of een andere naam van God.*

(We gaan weer zitten)

- **We spreken samen een gebed om vrede uit**

*O God, U bent de oorsprong van vrede. U bent het die eenheid tussen mensen bemint. U kennen: daarin ligt het eeuwige leven verborgen. U dienen opent voor ons de weg naar ware vrijheid. Bescherm ons die U in alle nederigheid willen dienen tegen alle aantijgingen van wie ons kwaad wil doen. Leer ons volledig op uw bescherming en hulp te vertrouwen. Zodat we voor geen enkele tegenstander hoeven vrezen. We bidden u dit door de kracht van Jezus Christus, onze Heer.
Amen.*

- **We zingen ten slotte samen staande een glorie aan God**

Glorie aan God, onze Vader. Glorie aan Christus onze Heer.
Glorie aan de Geest van genade. Drieëinig God aan U de eer!

Wij eren de Naam van onze God, die van het begin en voor altijd geprezen wordt.
Geprezen is uw naam. Geprezen is uw naam!

Amen