

Liturgie voor
HET NACHTGEBED - Q'RIYAT SH'MA AL HAMITA
קריאת שמע על המיטה

Het nachtgebed wordt in het Hebreeuws קריאת שמע על המיטה Q'riyat Sh'ma al haMita genoemd ofwel de geloofsbelijdenis op bed omdat het nachtgebed gezegd wordt voordat men gaat slapen.

**ברוך אתה יי אלוהינו מלך העולם
המפיל חבלי שנה על-עיני ותנומה על-עפעפי:**

Baruch Ata, Adonai, Eloheinu, Melech haOlam,
haMapil chev'lei shena al-einai ut'numa al-af'apai.

*Gezegend zijt Gij, Eeuwige, onze G'd, Koning van het heelal,
die de kluisters van de slaap op mijn ogen laat vallen
en de sluimer op mijn oogleden.*

**ויהי רצון מלפניך יי אלוהי ואלוהי אבותי
שתשכיבני לשלום ותעמידני לשלום:**

Vay'hi ratzon mil'faneicha, Adonai Elohei v'Elohei avotai,
shetash'kiveni l'shalom v'ta'amideni l'shalom.

*Moge het Uw wil zijn, Eeuwige, mijn G'd en G'd van mijn voorouders,
Dat U mij in vrede laat slapen en in vrede laat opstaan.*

*Laten mijn gedachten, beangstigende dromen, verkeerde overdenkingen of enge
geluiden mijn slaap niet verstoren en moge voor U mijn legerstede ongerept zijn.
Geef mijn ogen weer licht, zodat ik niet de doodslaap inga, want U bent het die in de
ochtend weer het licht in mijn ogen laat terugkeren.*

ברוך אתה יי המאיר לעולם כולו בכודו:

Baruch Ata, Adonai, haMe'ir laOlam kulo bich'vodo!

Gezegend zijt Gij, Eeuwige, die de gehele wereld met Zijn glorie verlicht!

*Ik dank U, Eeuwige, mijn G'd, voor deze dag die nu ten einde gaat, voor de zegeningen
die deze mij en mijn dierbaren heeft gebracht en voor het goede dat ik in staat was te
verrichten. Geef mij nu de rust die ik nodig heb om vredig te kunnen slapen en om
morgenochtend met vernieuwde kracht te kunnen opstaan om U te dienen.*

*Hierbij vergeef ik een ieder die mij boos heeft gemaakt of mij heeft geïrriteerd, die mij
schade heeft berokkend, hetzij lichamelijk, hetzij financieel, die mij heeft beledigd en
mijn goede naam heeft geschaad, of op enigerlei andere wijze mij heeft benadeeld,
ongewild of met opzet, met woorden of met daden. Vergeef ook mij al mijn zonden,
fouten en overtredingen. Verberg Uw aangezicht voor mijn zonden, delg al mijn
ongerechtigheden uit. Schep mij een rein hart, o G'd, en vernieuw in mijn binnenste een
vaste geest; verwerp mij niet van Uw aangezicht en neem uw heilige Geest niet van mij.*

תהילים Tehilim [Psalmen] 51:11-13

שמע ישראל יי אלוהינו יי אחד:
ברוך שם כבוד מלכותו לעולם ועד:

Sh'ma Yisra'el: Adonai Eloheinu, Adonai Echad!

Baruch Shem k'vod Mal'chuto l'olam va'ed!

Hoor Israël: de Eeuwige is onze G'd, de Eeuwige is EEN!

Geprezen zij de Naam van Zijn Koninklijke Majesteit, voor in alle eeuwigheid!

ואהבת את יי אלוהיך בכל לבבך ובכל נפשך ובכל מאודך:
והיו הדברים האלה אשר אנוכי מצוך היום על לבבך:
ושננתם לבניך ודברת בם בשבתך בביתך
ובלכתך בדרך ובשכבך ובקומך:
וקשרתם לאות על ידיך והיו לטוטפות בין עיניך:
וכתבתם על מזוזות ביתך ובשעריך:

V'ahav'ta et Adonai Eloheicha b'chol l'vav'cha

uv'chol naf'sh'cha uv'chol m'odecha.

V'hayu haD'varim haEle, asher anochi m'tzav'cha haYom, al l'vavecha.

V'Shinan'tam l'vaneicha, v'dibar'ta bam, b'shiv't'cha b'veitecha, uv'lech't'cha baDerech uv'shoch'b'cha uv'qumecha.

Uq'shar'tam l'ot al-yadeicha, v'hayu l'totafot bein einecha.

Uch'tav'tam al-mezuzot beitecha uvish'areicha.

Gij zult de Eeuwige, uw G'd, liefhebben met geheel uw hart en met geheel uw ziel en met geheel uw kracht. Wat ik u heden gebied, zal in uw hart zijn, gij zult het uw kinderen inprenten en daarover spreken, wanneer gij in uw huis zit, wanneer gij onderweg zijt, wanneer gij nederligt en wanneer gij opstaat. Gij zult het ook tot een teken op uw hand binden en het zal u een voorhoofdsband tussen uw ogen zijn, en gij zult ze schrijven op de deurposten van uw huis en aan uw poorten.

דברים D'varim [Deuteronomium] 6:4-9

Die in de schuilplaats van de Allerhoogste is gezeten, mag overnachten in de schaduw van de Almachtige. Ik zeg van de Eeuwige, mijn beschermer en mijn Toevlucht, mijn G'd waarop ik vertrouw, dat Hij het is die u redt uit de strik van de jagers, uit alle dreigende gevaren, van verderfelijke ziekte. Hij beschermt u met Zijn vlerken, en onder Zijn vleugelen kunt gij schuilen; Zijn trouw is een schild en een pantser. Dan hoeft u niet bang te zijn voor de verschrikkingen van de nacht, of de pijlen overdag, voor de pest die rondsluip in het duister, of voor ziekten die toeslaan op klaarlichte dag.

תהלים Tehilim [Psalmen] 91:1-6

Omdat u de Eeuwige, mijn Toevlucht, de Allerhoogste, tot uw schuilplaats verkoos, zal geen onheil u treffen, geen rampspoed uw huis naderen, want Hij zal aangaande u zijn engelen gebieden, dat zij u behoeden op al uw wegen!

תהלים Tehilim [Psalmen] 91:9-11

Omdat hij Mij liefheeft zal Ik hem redden - zegt de Eeuwige - en hem beschermen want hij eert Mijn Naam. Als hij Mij aanroept, zal Ik hem verhoren; als hij in nood is zal Ik hem bijstaan, Ik zal hem overeind helpen en hem verheerlijken. Met lengte van dagen zal Ik hem verzadigen, en Ik zal hem Mijn heil doen zien.

תהלים Tehilim [Psalmen] 91:14-16

U, Eeuwige, bent een Schild om mij heen, U bent mijn eer, U houdt mij staande. Wanneer ik de Eeuwige om hulp roep, antwoordt Hij mij vanaf Zijn heilige berg. Ik ga liggen, ik val in slaap en ontwaak, want de Eeuwige beschermt mij. Ik ben niet bang.

תהלים Tehilim [Psalmen] 3:4-7a

Laat ons, Eeuwige, onze G'd, in vrede gaan slapen, en laat ons, onze Koning, weer opstaan om te leven. Spreid de bescherming van Uw vrede over ons uit en help ons betere mensen te worden door Uw goede raad. Help en red ons omwille van Uw Naam. Bescherm ons en laat vijanden, besmettelijke ziekten, oorlog, honger, zorgen, verdriet, slechte dromen en enge geluiden in de nacht verre van ons blijven. Houd de satan - die ons hindert - van ons weg, of hij ons tegemoet of achterop komt, en bescherm ons in de schaduw van Uw vleugels. Want U bent de G'd die over ons waakt en ons redt, ja, een vergevengesinde, barmhartige Koning bent U! Waak over ons als wij weggaan en als wij thuiskomen, opdat wij in vrede zullen leven voor altijd gelijk geschreven staat: De Eeuwige zal u bewaren voor alle kwaad, Hij zal over u waken. De Eeuwige zal uw uitgang en uw ingang bewaren van nu aan tot in eeuwigheid.

תהלים Tehilim [Psalmen] 121:7-8

ברוך יי ביום: ברוך יי בלילה:
ברוך יי בשכבנו: ברוך יי בקומנו:

Baruch Adonai baYom! Baruch Adonai baLaila!
Baruch Adonai b'shach'venu! Baruch Adonai b'qumenu!

*Geprezen zij de Eeuwige bij dag! Geprezen zij de Eeuwige bij nacht!
Geprezen zij de Eeuwige als wij gaan slapen! Geprezen zij de Eeuwige als wij opstaan!*

Want in Zijn hand is de ziel van al wat leeft en de geest van elke sterveling.

איוב Iyov [Job] 12:10

In Uw hand beveel ik mijn geest; Gij hebt mij gered, Eeuwige, waarachtige G'd!

תהלים Tehilim [Psalmen] 31:6

Onze G'd in de hemelen, laat Uw Naam EEN zijn, vestig Uw Koninkrijk voor altijd en wees Koning over ons tot in de eeuwigheid. De Eeuwige is Koning, de Eeuwige was Koning, de Eeuwige zal altijd en eeuwig koning zijn. Want het koningschap is van U en in alle eeuwigheid zult U in majesteit regeren, want behalve U hebben wij geen koning.

Hij - de Eeuwige - zei: Indien gij aandachtig luistert naar de stem van de Eeuwige, uw G'd, en doet wat recht is in Zijn ogen, het oor neigt naar Zijn geboden en al Zijn wetten en inzettingen onderhoudt, dan zal Ik u geen enkele van de kwalen opleggen, die Ik de Egyptenaren opgelegd heb; want Ik, de Eeuwige, ben uw Heelmeester.

שמות Sh'mot [Exodus] 15:26

Zie het bed van Sh'lomo, omringd door zestig helden uit Israëel, allen met de hand op het zwaard, geoefend in de strijd, ieder het zwaard op de heup om 's nachts geen angst te hebben, bedacht op nachtelijk gevaar.

שיר השירים Shir haShirim [Hooglied] 3:7-8

אלוהינו ואלוהי אבותינו: ברכנו בברכה המשולשת בתורה
הכתובה על ידי משה עבדך האמורה מפי אהרן
ובניו כוהנים עם קדושך כאמור:

Eloheinu v'Elohei avoteinu, bar'chenu baB'racha haMeshuleshet baTora,
haK'tuva al y'dei Moshe Av'decha, haAmura miPi Aharon uVanav, Kohanim
Am q'doshecha ka'amur:

Onze G'd en G'd van onze voorouders, zegen ons met de in drie zinnen vermelde zegen in Uw Tora, geschreven door Uw dienaar Moshe, uitgesproken door Aharon en zijn zonen, de priesters, het U gewijde volk, zoals het geschreven staat:

יברכך יי וישמרך:
יאר יי פניו אליך ויחנך:
ישא יי פניו אליך וישם לך שלום:
בשם ישוע משיחנו אמן:

Y'varechecha Adonai v'Yish'm'recha.
Ya'er Adonai panav eleicha vichuneka.
Yisa Adonai panav eleicha v'Yasem l'cha Shalom.
B'Shem Yeshua M'shichenu, amen!

*De Eeuwige zegene u en Hij behoede u.
De Eeuwige doe Zijn aangezicht over u lichten en zij u genadig.
De Eeuwige verheffe Zijn aangezicht over u en geve u vrede.
In de naam van Yeshua, onze Messias, amen!*

במדבר Bamidbar [Numeri] 6:24

הנה לא-ינום ולא יישן ולא יישן ולא יישן
הנה לא-ינום ולא יישן שומר ישראל:

Hine lo yanum v'lo yishan, lo yishan v'lo yishan.
Hine lo yanum v'lo yishan, Shomer Yisra'el!

*Zie, de Bewaarder van Israël sluimert noch slaapt.
Nee, Hij sluimert niet en Hij slaapt niet, de Behoeder van Israël.
Nooit slaapt Hij noch sluimert Hij, de Wachter van Israël.*

תהלים Tehilim [Psalmen] 121:4

*Op Uw hulp hoop ik, Eeuwige!
Ik hoop, Eeuwige, op Uw hulp!
Eeuwige, op Uw hulp hoop ik!*

בראשית B'reshit [Genesis] 49:18

In naam van de Eeuwige, de G'd van Israël: Moge Micha'el aan mijn rechterzijde staan, Gav'ri'el aan mijn linkerzijde zijn, voor mij Uri'el, achter mij Rafa'el en boven mijn hoofd de Sh'china, G'ds Majesteit! (3x).

Welzalgig een ieder die ontzag heeft voor de Eeuwige, die Zijn wegen bewandelt, want gij zult eten de opbrengst van uw handen; geluk en voorspoed vallen u toe. Uw vrouw zal zijn als een vruchtbare wijnstok binnen in uw huis; uw zonen als jonge olijfbomen in een kring om uw tafel. Zie, dat zo de man gezegend wordt die ontzag heeft voor de Eeuwige. Moge de Eeuwige u zegenen uit Tzion; dan zult gij zien dat het Yerushalayim goed gaat zolang u leeft en gij zult de kinderen van uw kinderen zien. Vrede over Israël!

תהלים Tehilim [Psalmen] 128:1-6

*Heb ontzag en zondig niet, overpeins dit als u gaat slapen en wees dan stil!
Heb ontzag en zondig niet, overpeins dit als u gaat slapen en wees dan stil!
Heb ontzag en zondig niet, overpeins dit als u gaat slapen en wees dan stil!*

תהלים Tehilim [Psalmen] 4:5

אֲדוֹן עוֹלָם אֲשֶׁר מֶלֶךְ בְּטֶרֶם כָּל יִצִיר נִבְרָא
לַעֲתָ נַעֲשֶׂה בַחֲפִצּוֹ כָּל אֲזֵי מֶלֶךְ שֵׁמוֹ נִקְרָא:

וְאַחֲרַי כְּכֹלֹת הַכֹּל לְבַדּוֹ יִמְלוֹךְ נוֹרָא
וְהוּא הִיָּה וְהוּא הוּוּה וְהוּא יִהְיֶה בַתְּפֹאֲרָה:

וְהוּא אֶחָד וְאֵין שְׁנַי לְהַמְשִׁיל לוֹ לְהַחֲבִירָה
בְּלִי רֵאשִׁית בְּלִי תְּכֵלִית וְלוֹ הַעֲזָ וְהַמְשֵׁרָה:

וְהוּא אֵלֵי וְחַי גּוֹאֲלֵי וְצוֹר חֲבֵלֵי בַעַת צָרָה
וְהוּא נָסִי וּמְנוּס לִי מִנַּת כּוֹסֵי בְיוֹם אִקְרָא:

בִּידּוֹ אֶפְקִיד רוּחֵי בַעַת אִישָׁן וְאַעִירָה
וְעַם רוּחֵי גּוֹיֹתַי יֵי לִי וְלֹא אִירָא:

Adon olam asher Malach, b'terem kol y'tzir niv'ra.
L'et n'asa b'chef'tzo kol azai Melech shemo niq'ra!

V'acharei kich'lot haKol l'vado yiM'loch nora!
Y'Hu haya v'Hu hove v'Hu yih'ye b'tifara!

V'Hu echad v'ein sheni l'ham'shil lo l'hach'bira,
b'li reshit b'li tach'lit v'lo haOz v'haMis'ra!

V'Hu Eli v'chai Goali v'tzur chev'li b'et tzara,
v'Hu nisi umanos li, m'nat kosi b'yom eq'ra!

B'yado af'qid ruchi b'et ishan v'aira,
v'im ruchi g'viyati Adonai li v'lo ira!

Heer van het heelal, die Koning is, die regeerde vóór enig wezen geschapen was; toen het heelal naar Zijn wil gemaakt werd, werd Hij reeds Koning genoemd! En later als alles vergaan mocht zijn, zal Hij nog steeds de ontzagwekkende Koning zijn! Hij was, Hij is en Hij zal er voor altijd zijn, in volle glorie! Hij is EEN, en geen andere god is met Hem gelijk te stellen of met Hem te verbinden. Hij is zonder begin en zonder einde, bij Hem is de macht en de heerschappij! Hij is mijn G'd, mijn levende Verlosser, mijn Rots in tijd van nood! Hij is mijn banier en mijn toevlucht, het aandeel in mijn beker (bereid mij te helpen) als ik Hem roep! In Zijn handen beveel ik mijn ziel als ik slaap en als ik waak. En met mijn ziel ook mijn lichaam. G'd is met mij, ik ben niet bang!

Amen!