



---

Bijbel  
in een  
*jaar*

BIJBEL IN GEWONE TAAL

**nBg**

Nederlands-Vlaams  
Bijbelgenootschap

Bijbel in een jaar BGT  
Eerste druk 2022

ISBN 9789089122711  
NUR 701

Het leesrooster Bijbel in een Jaar BGT is samengesteld door Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap

Omslagontwerp : 2K/DENMARK, Aarhus.  
Ontwerp lay-out en zetwerk : 2K/DENMARK, Aarhus.  
Het gebruikte font is de Lexicon, een lettertype ontworpen door Bram de Does.  
Gedrukt bij Druckerei C.H. Beck, Nördlingen.

© 2022 Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap, Haarlem/Antwerpen  
Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor informatie over het citeren of overnemen van teksten uit deze Bijbelvertaling, zie [bijbelgenootschap.nl/voorwaarden](http://bijbelgenootschap.nl/voorwaarden).



De Bijbel voor iedereen  
Het Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap (NBG) brengt de Bijbel dichtbij, al meer dan 200 jaar. In de Bijbel horen wij Gods boodschap van liefde voor de wereld, die ons in beweging brengt en onze weg verlicht. Daarom willen we dat mensen in binnen- en buitenland toegang krijgen tot de Bijbel.

# INHOUDSOPGAVE

Inleiding

3

## **OUDE TESTAMENT**

Genesis (Gen.)	Dag 1	XX
Exodus (Ex.)	Dag 42	XX
Leviticus (Lev.)	Dag 65	XX
Numeri (Num.)	Dag 87	XX
Deuteronomium (Deut.)	Dag 109	XX
Jozua (Joz.)	Dag 131	549
Rechters (Recht.)	Dag 146	XX
Ruth (Ruth)	Dag 155	XX
1 Samuel (1 Sam.)	Dag 156	XX
2 Samuel (2 Sam.)	Dag 169	XX
1 Koningen (1 Kon.)	Dag 183	XX
2 Koningen (2 Kon.)	Dag 199	XX
1 Kronieken (1 Kron.)	Dag 272	XX
2 Kronieken (2 Kron.)	Dag 284	XX
Ezra (Ezra)	Dag 337	XX
Nehemia (Neh.)	Dag 342	XX
Ester (Est.)	Dag 327	XX
Job (Job)	Dag 27	XX
Psalmen (Ps.)	Dag 1	XX
Spreuken (Spr.)	Dag 28	XX
Prediker (Pred.)	Dag 272	XX
Hooglied (Hoogl.)	Dag 352	XX
Jesaja (Jes.)	Dag 209	XX
Jeremia (Jer.)	Dag 250	XX
Klaagliederen (Klaagl.)	Dag 269	XX
Ezechiël (Ezech.)	Dag 301	XX
Daniël (Dan.)	Dag 332	XX
Hosea (Hos.)	Dag 211	XX
Joël (Joël)	Dag 362	XX
Amos (Am.)	Dag 205	XX
Obadja (Ob.)	Dag 266	XX
Jona (Jona)	Dag 242	XX
Micha (Micha)	Dag 295	XX
Nahum (Nah.)	Dag 218	XX
Habakuk (Hab.)	Dag 222	XX
Sefanja (Sef.)	Dag 223	XX
Haggai (Hag.)	Dag 338	XX
Zacharia (Zach.)	Dag 347	XX
Maleachi (Mal.)	Dag 356	XX

**NIEUWE TESTAMENT**

Het evangelie volgens Matteüs (Mat.)	Dag 18	XX
Het evangelie volgens Marcus (Marc.)	Dag 59	XX
Het evangelie volgens Lucas (Luc.)	Dag 79	XX
Het evangelie volgens Johannes (Joh.)	Dag 102	XX
De handelingen van de apostelen (Hand.)	Dag 121	XX
De brief aan de Romeinen (Rom.)	Dag 140	XX
De eerste brief aan de Korintiërs (1 Kor.)	Dag 177	XX
De tweede brief aan de Korintiërs (2 Kor.)	Dag 195	XX
De brief aan de Galaten (Gal.)	Dag 235	XX
De brief aan de Efeziërs (Ef.)	Dag 243	XX
De brief aan de Filippenzen (Filip.)	Dag 249	XX
De brief aan de Kolossenzen (Kol.)	Dag 268	XX
De eerste brief aan de Tessalonicenzen (1 Tes.)	Dag 271	XX
De tweede brief aan de Tessalonicenzen (2 Tes.)	Dag 283	XX
De eerste brief aan Timoteüs (1 Tim.)	Dag 287	XX
De tweede brief aan de Timoteüs (2 Tim.)	Dag 300	XX
De brief aan Titus (Tit.)	Dag 319	XX
De brief aan Filemon (Filem.)	Dag 319	XX
De brief aan de Hebreëen (Hebr.)	Dag 323	XX
De brief van Jakobus (Jak.)	Dag 330	XX
De eerste brief van Petrus (1 Petr.)	Dag 341	XX
De tweede brief van Petrus (2 Petr.)	Dag 346	XX
De eerste brief van Johannes (1 Joh.)	Dag 352	XX
De tweede brief van Johannes (2 Joh.)	Dag 355	XX
De derde brief van Johannes (3 Joh.)	Dag 355	XX
De brief van Judas (Judas)	Dag 356	XX
Openbaring van Johannes (Op.)	Dag 357	XX
Woordenlijst		XX
Over de Bijbel in Gewone Taal		XX
Over het NBG		XX

# INLEIDING

## **VAN GENESIS TOT OPENBARING: EEN REIS OM NOOIT TE VERGETEN**

De hele Bijbel lezen, van Genesis tot en met Openbaring: sommige gelovigen doen dat verschillende keren in hun leven. Voor anderen is het al lange tijd een wens, of een uitdaging waar ze voor terugschrikken.

## **EEN BOEK VOL BOEKEN**

Je kunt de Bijbel natuurlijk van begin tot einde lezen. Je begint dan bij Genesis en eindigt bij Openbaring. Maar eigenlijk past dat niet bij wat de Bijbel is: een verzameling boeken met veel verschillende soorten teksten, die door verschillende mensen in heel verschillende situaties geschreven zijn. De auteurs van latere boeken reageren daarbij vaak op oudere teksten. De schrijvers van het Nieuwe Testament maken veel gebruik van teksten uit het Oude Testament. Maar de schrijvers van het Oude Testament doen dat zelf ook. En soms heb je meer dan één tekst over dezelfde gebeurtenis. Bijvoorbeeld een verhaal, een profetische tekst en een psalm. Zo kijk je vanuit verschillende richtingen naar hetzelfde moment in de geschiedenis.

Sommige boeken kun je goed achter elkaar door lezen. Op die manier ontdek je de doorgaande lijn in het verhaal. Dat geldt bijvoorbeeld voor de verhalen in Genesis en Samuel tot Koningen, of de evangeliën. Maar van andere boeken kun je beter steeds korte stukjes lezen, omdat ze veel van de lezer vragen. En soms vullen hoofdstukken uit verschillende boeken elkaar goed aan, omdat ze over hetzelfde onderwerp of dezelfde tijd in de geschiedenis gaan.

## **HOE IS BIJBEL IN EEN JAAR OPGEBOUWD?**

Dus: hoe doe je dat, de hele Bijbel lezen, in één jaar tijd? Het makkelijkste antwoord is: door in Genesis 1 te beginnen en elke dag drie of vier hoofdstukken te lezen. Op die manier zijn de ongeveer 1200 hoofdstukken van de protestantse Bijbel gelijkmatig over het jaar verdeeld. Maar veel mensen blijven toch steken in moeilijke teksten, zoals de wetten in Leviticus of de geslachtslijsten in Numeri.

In *Bijbel in een jaar* is de hele Bijbel opgedeeld in 365 (+1) stukjes. Elk stuk heeft een datum, maar ook een volgnummer. Op die manier kun je op elk moment in het jaar beginnen. Elke dag lees je 3-4 hoofdstukken. Reken op ongeveer 20-30 minuten per dag.

Hieronder leggen we uit hoe de uitgave is ingedeeld:

- Het rooster volgt twee lijnen: één door het Oude Testament, en één door het Nieuwe Testament. Die twee lijnen wisselen elkaar meestal in langere blokken af. Soms lees je op één dag teksten uit het Oude en het Nieuwe Testament die over hetzelfde onderwerp gaan.

- Er is bijna altijd één hoofdttekst (bijvoorbeeld een verhaal of een wetstekst). Daarnaast lees je vaak een tweede of derde tekst die over hetzelfde onderwerp gaat (bijvoorbeeld een psalm, een hoofdstuk uit Spreuken, of een korte profetische tekst). Soms bevestigt die tweede tekst de boodschap van het verhaal, maar andere keren kijkt hij er juist op een andere manier naar.
- De grote verhalen van Israël in Genesis, Exodus, Leviticus, Numeri, Deuteronomium, Jozua, Rechters, Ruth, Samuel en Koningen lees je zoveel mogelijk achter elkaar door. Zo ontdek je doorgaande lijnen. En krijg je een overzicht van de Bijbelse kijk op de geschiedenis van de mensen en van Gods volk, van de schepping tot aan de Babylonische ballingschap. Ook het boek Job staat in dit rijtje, omdat de tijd waarin het verhaal zich afspeelt past bij de verhalen over de aartsvaderen. Maar het biedt tegelijkertijd een heel andere kijk op de manier waarop God omgaat met de wereld en de mensen.
- Bij de verhalen in 1 en 2 Koningen lees je hoofdstukken uit het boek Spreuken. Zij bieden een kritische spiegel op het gedrag van de leiders in die verhalen.
- Een aantal van de kortere profetenboeken (de zogenaamde 'kleine profeten') zijn naast of tussen de verhalen over de tijd van de koningen geplaatst, en sluiten daar zoveel mogelijk op aan. Je leest dus vaak een verhaal over een persoon, een land of een gebeurtenis, en vervolgens de profetische kijk op dat verhaal.
- De 'grote profeten' (Jesaja, Jeremia en Ezechiël) lees je als hoofdttekst, in grote blokken. Vaak is er een psalm aan toegevoegd, om het afwisselend te houden. Ze volgen op de verhalen in 1 en 2 Koningen, omdat ze deels over dezelfde tijd gaan, maar deels ook over een later moment: de tijd waarin het volk in ballingschap in Babylonië zit. In die tijd blijven de profeten waarschuwen, maar ze vertellen ook over een toekomst waarin God weer omziet naar zijn volk.
- Tussen Jeremia en Ezechiël lees je 1 en 2 Kronieken: deels een beschrijving van dezelfde periode als in 1 en 2 Koningen, maar met meer nadruk op de tempel, én met uitzicht op een tijd na de ballingschap.
- Daarna volgen nog verhalen en profetieën uit de tijd van en na de ballingschap: Ester, Daniël, Ezra, Nehemia, Zacharia en Maleachi.
- De lijn door het Nieuwe Testament volgt meestal de volgorde van de boeken zoals die in de Bijbel te vinden is.
- De evangeliën en Handelingen lees je achter elkaar door, met soms een psalm als tweede tekst ernaast.

- De brieven zijn tussen teksten uit het Oude Testament geplaatst. Dat helpt ten eerste om het afwisselend te houden. En soms kun je daardoor dwarsverbanden ontdekken: zo lees je in Jozua over de inspanningen om Gods volk te behoeden voor invloeden van andere volken, en in Romeinen dat volgens Paulus de grenzen tussen de verschillende volken in Christus verdwenen zijn.
- De uitgave sluit met Openbaring, een uitzicht op de dag waarop de nieuwe hemel en de nieuwe aarde werkelijkheid worden. Het wordt afgewisseld door het boek Joël, een oudtestamentische kijk op de dag waarop God komt om als koning te heersen.

Het doel is om jou als lezer te helpen grote thema's, doorgaande lijnen en verrassende verbanden te ontdekken - en om je te helpen om vol te houden, want de Bijbel in één jaar lezen is best een uitdaging!

Ten slotte nog een paar tips voor onderweg:

- Onderaan elk dagelijks stukje is een vakje om af te vinken. Zo kun je je voortgang bijhouden als je dat wil.
- Om het een heel jaar vol te houden, helpt het om het lezen een vaste plek te geven in je dagelijkse routine. Bijvoorbeeld voor het ontbijt, voor het slapengaan, of in de trein naar je werk.
- Om zo vruchtbaar mogelijk gebruik te maken van deze uitgave, kun je er aantekeningen bij maken. Bijvoorbeeld van sleutelwoorden en verbanden die je tijdens het lezen ontdekt. Of je kunt markeringen maken in de tekst zelf.
- Lees actief door je steeds een paar vragen te stellen: waarom vond de schrijver het belangrijk om dit op te schrijven, en waarom koos hij juist deze vorm (een verhaal, een wetstekst, een psalm, een brief) om zijn boodschap over te brengen? En: wat zegt deze tekst over God, over mensen, of over de wereld waarin we leven?
- Loop je toch een keer vast, door tijdgebrek of omdat wat je leest te veel vragen oproept? Wees dan niet te streng voor jezelf. Schakel bijvoorbeeld voor een tijdje over naar één hoofdstuk per dag.

*Bijbel in een jaar* is er ook als podcast én als digitaal leesplan. Op deze manier kun je het leesrooster ook volgen wanneer je dit boek niet bij de hand hebt. Scan de QR code voor directe links. Op [debijbel.nl/ineenjaar](http://debijbel.nl/ineenjaar) vind je ook achtergronden van de verschillende Bijbelboeken en veelgestelde vragen.



We wensen je veel inspirerende momenten en verrassende ontdekkingen toe!





---

# DAG 1

1 januari

---

## GENESIS 1-3

### De schepping

#### Het begin

**1** <sup>1</sup> In het begin maakte God de hemel en de aarde.

<sup>2</sup> De aarde was leeg en verlaten. Overal was water, en alles was donker. En er waaide een hevige wind over het water.

#### De eerste dag

<sup>3</sup> Toen zei God: 'Er moet licht komen.' En er kwam licht. <sup>4</sup> God zag hoe mooi het licht was. Hij scheidde het licht en het donker. <sup>5</sup> Het licht noemde hij 'dag' en het donker noemde hij 'nacht'.

Toen werd het avond en het werd ochtend. Dat was de eerste dag.

#### De tweede dag

<sup>6</sup> God zei: 'Er moet in het midden van het water een koepel komen om het water te verdelen.' <sup>7</sup> En zo gebeurde het. God maakte de koepel. Zo verdeelde hij het water in tweeën: water boven de koepel en water onder de koepel. <sup>8</sup> Die koepel noemde God 'hemel'.

Toen werd het avond en het werd ochtend. Dat was de tweede dag.

#### De derde dag

<sup>9</sup> God zei: 'Het water onder de hemel moet naar één plaats stromen. Dan komt er droge grond tevoorschijn.' En zo gebeurde het. <sup>10</sup> God noemde de droge grond 'land', en het water noemde hij 'zee'. En God zag hoe mooi het was.

<sup>11</sup> God zei: 'Er moet van alles groeien op het land. Planten met zaad en bomen met vruchten.' En zo gebeurde het. <sup>12</sup> Op het land kwamen allerlei planten met zaad en allerlei bomen met vruchten. En God zag hoe mooi het was.

<sup>13</sup> Toen werd het avond en het werd ochtend. Dat was de derde dag.

#### De vierde dag

<sup>14</sup> God zei: 'Er moeten lichten aan de hemel komen om verschil te maken tussen de dag en de nacht. Die lichten moeten laten zien welk seizoen het is, en welke dag en welk jaar. <sup>15</sup> En ze moeten licht geven op aarde.' En zo gebeurde het.

<sup>16</sup> God maakte de twee grote lichten. De zon om overdag te schijnen, en de maan om 's nachts te schijnen. God maakte ook de sterren. <sup>17</sup> Hij zette de zon en de maan aan de hemel om licht te geven op de aarde. <sup>18</sup> En om het verschil aan te geven tussen dag en nacht, en tussen licht en donker. God zag hoe mooi het was.

<sup>19</sup> Toen werd het avond en het werd ochtend. Dat was de vierde dag.

#### De vijfde dag

<sup>20</sup> God zei: 'Het water moet vol leven zijn, vol met allerlei dieren. En boven de aarde, in de lucht, moeten vogels vliegen.' <sup>21</sup> God maakte de grote zeedieren en alle kleine waterdieren. Het water was vol dieren. Hij maakte ook alle soorten vogels. En God zag hoe mooi het was.

<sup>22</sup> God zegende de dieren. Hij zei: 'Jullie moeten jongen krijgen. Overal in de zee moeten dieren komen, en overal op aarde vogels.'

<sup>23</sup> Toen werd het avond en het werd ochtend. Dat was de vijfde dag.

#### De zesde dag

<sup>24</sup> God zei: 'Ook op het land moeten allerlei dieren komen: wilde en tamme dieren, en heel kleine dieren.' En zo gebeurde het. <sup>25</sup> God maakte de dieren, alle wilde en tamme dieren en alle kleine dieren. En God zag hoe mooi het was.

<sup>26</sup> God zei: ‘Nu wil ik mensen maken. Ze moeten op mij lijken. Ze zullen de baas zijn over de vissen in de zee en de vogels in de lucht. En ook over het vee, over alle kleine dieren en over de hele aarde.’ <sup>27</sup> Toen maakte God de mensen. Hij maakte ze zo dat ze op hem leken. Hij maakte ze als man en als vrouw.

<sup>28</sup> God zegende de mensen. Hij zei: ‘Jullie moeten kinderen krijgen. Zorg ervoor dat er overal op aarde mensen komen. Jullie moeten de baas zijn over de aarde. En ook over de vissen in de zee, over de vogels in de lucht en over alle dieren op het land.’

<sup>29</sup> God zei ook: ‘Alle planten en bomen op aarde zijn voor jullie. Jullie mogen de zaden en de vruchten eten.’ <sup>30</sup> De bladeren en het gras zijn voor de dieren.’ En zo gebeurde het.

<sup>31</sup> God keek naar alles wat hij gemaakt had en zag dat het heel mooi was.

Toen werd het avond en het werd ochtend. Dat was de zesde dag.

### God rust op de zevende dag

**2** <sup>1</sup> Zo werden de hemel en de aarde gemaakt, en alle prachtige dingen die daarbij horen.

<sup>2</sup> Op de zevende dag was God klaar met zijn werk. Toen rustte hij uit. <sup>3</sup> God zegende de zevende dag. Hij maakte van die dag een bijzondere dag. Want op die dag was hij klaar met de schepping en rustte hij uit van al zijn werk.

<sup>4</sup> Dat is het verhaal van de schepping van de hemel en de aarde. Zo zijn de hemel en de aarde ontstaan.

### De mensen in de tuin van Eden

#### Een ander verhaal over de schepping

Op een dag maakte God, de Heer, de hemel en de aarde. <sup>5-6</sup> Er groeide toen nog niets op de aarde. Er waren nog geen planten, want God had het nog niet laten regenen. Maar er kwam wel water uit de aarde omhoog. Zo werd het land vochtig.

Er waren ook nog geen mensen die op het land konden werken. <sup>7</sup> Toen maakte

God, de Heer, de mens. Hij maakte hem van aarde. Hij blies adem in zijn neus, en toen ging de mens leven.

### De tuin van Eden

<sup>8</sup> God, de Heer, maakte in het oosten, in het land Eden, een tuin. Hij bracht de mens die hij gemaakt had, naar die tuin. <sup>9</sup> Hij liet er allerlei bomen groeien. Het waren mooie bomen met lekkere vruchten. Midden in de tuin stonden twee bijzondere bomen. Als je van de ene boom gegeten had, bleef je altijd leven. En als je van de andere boom gegeten had, wist je wat goed was en wat kwaad was.

<sup>10</sup> Er stroomde in Eden een rivier die voor water in de tuin zorgde. Verderop werden het vier rivieren. <sup>11-12</sup> Eén van die rivieren is de Pison, die om het land Chawila heen stroomt. In Chawila zit zuiver goud in de grond, en er komen edelstenen en parfums vandaan. <sup>13</sup> De tweede rivier heet de Gichon. Die stroomt om het land Nubië heen. <sup>14</sup> De derde rivier heet de Tigris. Die stroomt ten oosten van het land Assyrië. En de vierde rivier is de Eufrat.

### De boom van goed en kwaad

<sup>15</sup> God, de Heer, had de mens dus naar de tuin van Eden gebracht. De mens moest voor de tuin zorgen en erop passen. <sup>16</sup> God zei tegen de mens: ‘Je mag eten van alle bomen in de tuin.’ <sup>17</sup> Maar niet van de boom die je leert wat goed is en wat kwaad is. Als je van die boom eet, zul je sterven.’

### De mens moet niet alleen zijn

<sup>18</sup> Daarna dacht God, de Heer: Het is niet goed dat de mens alleen is. Ik zal iemand maken die bij hem past. <sup>19-20</sup> Toen maakte hij alle wilde en alle tamme dieren en alle vogels. Hij maakte ze van aarde. Hij bracht de dieren naar de mens, want de mens moest ze een naam geven. Dan zou elk dier voortaan zo heten als de mens het noemde. De mens gaf elk dier een naam. Maar hij vond geen enkel dier dat goed bij hem paste.

<sup>21</sup> Toen zorgde God, de Heer, ervoor dat de mens in een diepe slaap viel. En terwijl de mens sliep, haalde God één van zijn ribben weg. De plaats waar de rib gezeten had, maakte hij weer dicht. <sup>22</sup> Van die rib maakte God, de Heer, een vrouw.

Toen bracht God de vrouw naar de mens. <sup>23</sup> De mens riep: 'Eindelijk een mens, net als ik! Ze is mijn eigen vlees en bloed, want ze is gemaakt uit een deel van mij. Ik noem haar 'vrouw.'

<sup>24</sup> Zo komt het dat een man niet bij zijn vader en moeder blijft. Hij gaat met zijn vrouw leven en ze worden samen helemaal één.

<sup>25</sup> De man en zijn vrouw waren naakt. Maar ze schaamden zich niet voor elkaar.

### De slang praat met de vrouw

<sup>3</sup> De slang was een slim dier, het slimste van alle dieren die God, de Heer, gemaakt had. De slang vroeg aan de vrouw: 'God heeft zeker gezegd dat je van geen enkele boom in de tuin mag eten?'

<sup>2</sup> 'Nee,' zei de vrouw. 'We mogen de vruchten eten van alle bomen, <sup>3</sup> behalve van de boom in het midden van de tuin. Als we van die boom eten, of hem alleen maar aanraken, zullen we sterven. Dat heeft God gezegd.'

<sup>4</sup> 'Sterven?' zei de slang. 'Jullie zullen helemaal niet sterven! <sup>5</sup> Maar God weet wat er gebeurt als jullie van die boom eten: Dan zullen jullie alles begrijpen. Jullie zullen dan net zo zijn als God. Net als hij zullen jullie weten wat goed en wat kwaad is.'

### De vrouw en de man eten van de boom

<sup>6</sup> De vrouw keek naar de boom. De vruchten zagen er mooi en lekker uit, en de vrouw wilde graag alles weten. Ze pakte een paar vruchten en at ervan. Ze gaf er ook één aan haar man, die bij haar was. En hij at er ook van.

<sup>7</sup> Toen begrepen ze dat ze naakt waren. Daarom pakten ze grote bladeren van een vijgenboom, en die bonden ze om hun heupen.

### God loopt door de tuin

<sup>8</sup> Aan het eind van de middag begon er een frisse wind te waaien. God liep door de tuin. Toen de man en de vrouw hem hoorden, verstopten ze zich tussen de bomen.

<sup>9</sup> Maar God riep de mens: 'Waar ben je?' <sup>10</sup> 'Ik heb me verstopt,' antwoordde de man. 'Toen ik u hoorde in de tuin, werd ik bang. Want ik ben naakt.'

<sup>11</sup> God vroeg: 'Hoe weet je dat je naakt bent? Heb je gegeten van de boom waarvan je niet mocht eten?' <sup>12</sup> 'Het komt door de vrouw die u mij gegeven hebt,' zei de man. 'Zij gaf mij een vrucht en toen heb ik ervan gegeten.'

<sup>13</sup> 'Waarom heb je dat gedaan?' vroeg God, de Heer, aan de vrouw. 'Het komt door de slang,' zei ze. 'Die heeft tegen me gelogen en toen heb ik van de boom gegeten.'

### God straft de slang

<sup>14</sup> Toen zei God, de Heer, tegen de slang: 'Omdat je dat gedaan hebt, zal het slecht met je gaan. De andere dieren willen niets meer met je te maken hebben. Je zult op je buik over de aarde kruipen en van de grond eten, je hele leven lang.'

<sup>15</sup> Jij en de vrouw zullen vijanden van elkaar zijn, en jullie nakomelingen ook. Mensen zullen jou op je kop trappen en jij zult in hun voet bijten.'

### God straft de vrouw

<sup>16</sup> God zei tegen de vrouw: 'Als je zwanger bent, zul je het moeilijk hebben. Je zult pijn hebben als je kinderen geboren worden. Je zult verlangen naar je man, en hij zal de baas over jou zijn.'

### God straft de man

<sup>17</sup> God zei tegen de man: 'Je hebt gedaan wat je vrouw vroeg. Je hebt gegeten van de boom waarvan je niet mocht eten. Daarom zal het slecht gaan met de grond waarop je werkt. Je hele leven lang zul je hard moeten werken om genoeg te eten te hebben. <sup>18</sup> Je zult koren zaaien

om te eten, maar er zal ook veel onkruid groeien. <sup>19</sup> Je zult hard moeten werken voor je eten, je leven lang. Daarna keer je terug naar de aarde waarvan je gemaakt bent. Je was aarde en je zult weer aarde worden.'

### God stuurt de man en de vrouw weg

<sup>20</sup> De man noemde zijn vrouw Eva. Zij is de moeder van iedereen die na haar leefde. <sup>21</sup> God, de Heer, maakte voor de man en zijn vrouw kleren van dierenvelen. Die kleren moesten ze aantrekken.

<sup>22</sup> God dacht: Nu zijn de mensen net zoals ik. Ze weten nu wat goed is en wat kwaad is. Maar ik wil niet dat ze ook eten van de boom van het leven. Als ze vruchten van die boom eten, blijven ze altijd leven. <sup>23</sup> Daarom stuurde God de mensen weg uit de tuin van Eden. Hij had de mens gemaakt van aarde. Nu moesten de mensen voortaan op die aarde gaan werken.

<sup>24</sup> Toen God de mensen weggejaagd had, zette hij engelen bij de ingang van de tuin. Er was ook een brandend zwaard dat heen en weer ging. De engelen en het zwaard moesten de weg naar de boom van het leven bewaken.

### PSALM 8

**8** <sup>1</sup> Een lied van David. Voor de zangleider. Op de wijs van het lied 'De vrouw uit de stad Gat'.

### De Heer is machtig

<sup>2</sup> Heer, onze Heer,  
groot is uw macht,  
overal op aarde!

In de hemel klinkt een lied over uw macht.

<sup>3</sup> Zelfs kleine kinderen zingen over u.  
Uw macht is zo groot  
dat u al uw vijanden verslaat.

<sup>4</sup> Ik kijk naar de hemel  
die u hebt gemaakt.  
Ik kijk naar de maan en de sterren  
die u daar een plaats hebt gegeven.

<sup>5</sup> En ik denk:  
Een mens is niet belangrijk,  
en toch denkt u aan hem.  
Een mens is maar klein,  
en toch vergeet u hem niet.

<sup>6</sup> U hebt de mensen veel macht  
gegeven,

ze zijn bijna zo machtig als goden!

<sup>7</sup> Ze mogen heersen over alles op aarde.  
U hebt hun alles gegeven:

<sup>8</sup> De schapen en de koeien,  
alle dieren op het land.

<sup>9</sup> Ook de vogels in de lucht  
en de vissen in de zee,  
alle dieren in het water.

<sup>10</sup> Heer, onze Heer,  
groot is uw macht,  
overal op aarde!

## GENESIS 4-5

### De kinderen van Adam en Eva

#### Adam en Eva krijgen kinderen

<sup>4</sup> De man heette Adam. Hij sliep met zijn vrouw Eva. Eva werd zwanger en kreeg een zoon, Kaïn. Eva zei: 'De Heer heeft mij geholpen. En nu heb ik een zoon op de wereld gezet.' <sup>2</sup> Daarna kreeg ze nog een zoon, Abel. Dat was Kaïns broer.

Later ging Abel voor de schapen en de geiten zorgen, en Kaïn ging op het land werken.

#### Kaïn doodt Abel

<sup>3</sup> Op een keer nam Kaïn wat graan, en dat gaf hij als offer aan de Heer. <sup>4</sup> Ook Abel bracht een offer. Hij slachtte een mooi jong schaap. De Heer keek naar Abel en naar het offer van Abel, <sup>5</sup> maar niet naar Kaïn en naar het offer van Kaïn.

Toen werd Kaïn woedend, zijn ogen werden donker. <sup>6</sup> 'Waarom kijk je zo boos?' vroeg de Heer. <sup>7</sup> 'Als je doet wat goed is, dan kun je iedereen aankijken. Als je doet wat slecht is, dan zal het kwaad je te pakken krijgen. Het kwaad wil de baas over je zijn. Maar jij moet sterker zijn dan het kwaad.'

<sup>8</sup> Toen zei Kaïn tegen Abel: 'Laten we het veld in gaan.' Daar sloeg Kaïn zijn broer Abel dood.

#### De Heer straft Kaïn

<sup>9</sup> Toen vroeg de Heer aan Kaïn: 'Waar is je broer Abel?' 'Dat weet ik niet,' zei Kaïn. 'Ik hoef toch niet op mijn broer te passen?'

<sup>10</sup> De Heer zei: 'Wat heb je gedaan? Kijk, je ziet het bloed van je broer hier op de grond! Jouw misdaad moet gestraft worden.' <sup>11</sup> Daarom zal het voortaan slecht met je gaan. Je moet weg van deze plek waar je je broer gedood hebt. Weg

van de grond die rood is van het bloed van je broer. <sup>12</sup> Ook al werk je hard op het land, er zal niets meer voor jou groeien. Voortaan moet je over de aarde zwerven!'

#### De Heer beschermt Kaïn ook

<sup>13</sup> Kaïn zei: 'Die straf is te zwaar! <sup>14</sup> U jaagt me weg van deze grond. U wilt niets meer met me te maken hebben. En als ik dan alleen over de aarde zwerf, kan iedereen me zomaar doden.'

<sup>15</sup> Maar de Heer zei tegen Kaïn: 'Als iemand jou doodt, zal ik hem zeven keer straffen.' En hij maakte een teken op het lichaam van Kaïn om hem te beschermen. Dan zou niemand hem doden.

<sup>16</sup> Toen ging Kaïn weg bij de Heer. Hij ging in het land Nod wonen. Dat ligt ten oosten van Eden.

#### De kinderen van Kaïn

<sup>17</sup> Later kreeg de vrouw van Kaïn een zoon, Henoch. Kaïn was in die tijd een stad aan het bouwen. Hij noemde die stad ook Henoch, net zoals zijn zoon heette.

<sup>18</sup> Henoch kreeg een zoon, Irad. Dat was de vader van Mechujaël, en die was de vader van Metusaël, en die was weer de vader van Lamech.

<sup>19</sup> Lamech had twee vrouwen. De ene heette Ada, de andere heette Silla. <sup>20-21</sup> Ada kreeg twee zonen: Jabal en Jubal. Jabal was de eerste mens die rondtrok met zijn kudde. Jubal was de eerste mens die op de harp en de fluit speelde. <sup>22</sup> Silla kreeg een zoon, Tubal-Kaïn. Hij werd de eerste smid: hij maakte dingen van ijzer en brons. Silla kreeg ook een dochter, Naäma.

<sup>23</sup> Op een keer zei Lamech tegen zijn vrouwen: 'Luister goed, Ada en Silla! Als

iemand mij aanvalt, dan sla ik hem dood.

<sup>24</sup> Iemand die Kain wil doden, wordt zeven keer gestraft. Maar iemand die mij wil doden, wordt 77 keer gestraft!

### Adam en Eva krijgen nog een zoon

<sup>25</sup> Adam en Eva kregen nog een zoon. Eva noemde hem Set. Ze zei: 'Kain heeft mijn zoon Abel gedood. Maar God heeft me een ander kind gegeven.'

<sup>26</sup> Later kreeg Set ook een zoon. Die werd Enos genoemd. Vanaf die tijd gaven de mensen God de naam 'Heer'.

### De nakomelingen van Adam

#### De mensen die van Adam afstammen

**5** <sup>1</sup> Nu volgt een lijst van Adams kinderen en de mensen die daarna leefden. <sup>2</sup> Toen God de mensen maakte, maakte hij ze zo dat ze op hem leken. God maakte ze als man en als vrouw. Hij zegende ze en hij noemde ze 'mens'.

<sup>3</sup> Toen Adam 130 jaar oud was, kreeg hij een zoon die precies op hem leek.

<sup>4</sup> Hij noemde zijn zoon Set. Na de geboorte van Set leefde Adam nog 800 jaar. Hij kreeg nog meer kinderen. <sup>5</sup> In totaal leefde Adam 930 jaar. Toen stierf hij.

<sup>6</sup> Toen Set 105 jaar oud was, kreeg hij Enos. <sup>7</sup> Daarna leefde hij nog 807 jaar en kreeg hij nog meer kinderen. <sup>8</sup> In totaal leefde hij 912 jaar. Toen stierf hij. <sup>9</sup> Toen Enos 90 jaar oud was, kreeg hij Kenan.

<sup>10</sup> Daarna leefde hij nog 815 jaar en kreeg hij nog meer kinderen. <sup>11</sup> In totaal leefde hij 905 jaar. Toen stierf hij. <sup>12</sup> Toen Kenan 70 jaar oud was, kreeg hij Mahalalel.

<sup>13</sup> Daarna leefde hij nog 840 jaar en kreeg hij nog meer kinderen. <sup>14</sup> In totaal leefde hij 910 jaar. Toen stierf hij. <sup>15</sup> Toen Mahalalel 65 jaar oud was, kreeg hij Jered. <sup>16</sup> Daarna leefde hij nog 830 jaar en kreeg hij nog meer kinderen. <sup>17</sup> In totaal leefde hij 895 jaar. Toen stierf hij. <sup>18</sup> Toen Jered 162 jaar oud was, kreeg hij Henoch. <sup>19</sup> Daarna leefde hij nog 800 jaar en kreeg hij nog meer kinderen. <sup>20</sup> In totaal leefde hij 962 jaar. Toen stierf hij.

<sup>21</sup> Toen Henoch 65 jaar oud was, kreeg hij Metuselach. <sup>22</sup> Daarna leefde hij nog 300 jaar. Henoch leefde als een vriend van God. Hij kreeg nog meer kinderen. <sup>23</sup> In totaal leefde Henoch 365 jaar. <sup>24</sup> Toen nam God hem weg. Henoch had geleefd als een vriend van God.

<sup>25</sup> Toen Metuselach 187 jaar oud was kreeg hij Lamech. <sup>26</sup> Daarna leefde hij nog 782 jaar en kreeg hij nog meer kinderen. <sup>27</sup> In totaal leefde hij 969 jaar. Toen stierf hij.

<sup>28</sup> Toen Lamech 182 jaar oud was, kreeg hij een zoon, <sup>29</sup> die hij Noach noemde. Lamech zei: 'We moeten heel hard werken op het land. Want de Heer heeft ervoor gezorgd dat het slecht gaat met de grond. Maar deze zoon zal ons troosten in ons harde leven.' <sup>30</sup> Na de geboorte van Noach leefde Lamech nog 595 jaar. Hij kreeg nog meer kinderen. <sup>31</sup> In totaal leefde Lamech 777 jaar. Toen stierf hij.

<sup>32</sup> Toen Noach 500 jaar oud was, kreeg hij drie zonen: Sem, Cham en Jafet.

#### PSALM 37

**37** <sup>1</sup> Een lied van David.

#### Zoek je geluk bij de Heer

Wees niet jaloers op slechte mensen,  
erger je niet aan mensen die kwaad doen.

<sup>2</sup> Want ze verdwijnen snel,  
zoals gras dat verdort,  
zoals een bloem die verdroogt.

<sup>3</sup> Vertrouw op de Heer en doe wat goed is.  
Dan zul je veilig leven in het land  
waar je woont.

<sup>4</sup> Zoek je geluk bij de Heer,  
want hij zal je alles geven wat je vraagt.

<sup>5</sup> Laat je leiden door de Heer.  
Vertrouw op hem, hij zal je helpen.

<sup>6</sup> Hij zal je alles geven waar je recht op hebt.

Je zult stralen als het licht in de ochtend,  
als de zon in de middag.

### Wees geduldig

7 Wees geduldig en wacht,  
wacht af wat de Heer doet.

Als het goed gaat met slechte mensen,  
word dan niet kwaad.

8 Word niet boos, maar blijf kalm.  
Maak je niet kwaad,  
want woede brengt alleen maar ellende.

9–11 Mensen die vertrouwen op de Heer  
zullen voor altijd in vrede leven.  
Mensen die het nu moeilijk hebben,  
zullen veilig wonen, voorgoed.  
Zij zullen genieten en gelukkig zijn.  
Maar slechte mensen zullen verdwijnen,  
er blijft niets van ze over.  
Nog even, en ze zijn weg.  
Nog even, en ze zijn niet meer te vinden.

### Slechte mensen zullen alles verliezen

12 Slechte mensen dreigen met geweld,  
ze haten iedereen die eerlijk is.

13 Maar de Heer lacht om hen,  
hij weet dat hun einde snel komt.

14 Ze pakken hun zwaard,  
ze grijpen hun pijl en boog.  
Want ze willen arme mensen vermoorden,  
mensen zonder macht,  
mensen die eerlijk leven.

15 Maar ze worden zelf gedood,  
door hun eigen zwaard,  
door hun eigen pijlen.

16 Je kunt beter eerlijk zijn en arm,  
dan slecht en rijk.

17 Want slechte mensen zullen alles verliezen,  
maar de Heer helpt mensen die eerlijk zijn.

### De Heer zegent goede mensen

18 De Heer zorgt voor mensen die naar hem luisteren.

Hij geeft ze een land waar ze voorgoed kunnen wonen.

19 Hij helpt hen in moeilijke tijden.  
Als er hongersnood is, hebben zij eten genoeg.

20 Maar de vijanden van God zullen sterven.

Ze lijken op de bloemen in het gras:  
vandaag bloeien ze,  
maar morgen zijn ze verdwenen.

21 Slechte mensen lenen dingen van anderen,  
maar ze geven nooit iets terug.  
Goede mensen geven graag dingen weg,  
zij weten wat liefde is.

22 Aan goede mensen geeft de Heer geluk en vrede,  
zij zullen het altijd goed hebben.  
Maar slechte mensen vervloekt hij,  
zij worden vernietigd.

23 De Heer leidt mensen die trouw zijn aan hem,

zodat ze weten wat ze moeten doen.

24 Ook al struikelen ze, ze vallen niet,  
want de Heer houdt hen vast.

### De Heer heeft eerlijke mensen lief

25 Ik ben oud, ik leef al lang.

En steeds heb ik gezien dat de Heer goede mensen helpt.  
Hun kinderen hebben altijd genoeg te eten.

26 Goede mensen lenen graag dingen aan anderen,  
zij weten wat liefde is.  
Hun kinderen zijn gelukkige mensen.

27 Doe dus geen kwaad, maar wees goed.

Dan zul je altijd veilig zijn.

28–29 Want de Heer heeft eerlijke mensen lief.  
Hij helpt mensen die trouw zijn aan hem,  
hij beschermt hen altijd.  
Goede mensen zullen in vrede leven.  
Zij mogen altijd veilig wonen.  
Maar de kinderen van slechte mensen zullen verdwijnen,  
er blijft niets van ze over.

#### De Heer beloont goede mensen

- 30 Goede mensen spreken wijze woorden.  
Wat ze zeggen, is eerlijk en goed.
- 31 Ze kennen de wet van God.  
Daardoor maken ze geen fouten.
- 32 Toch zijn ze steeds in gevaar,  
want slechte mensen willen hen doden.
- 33 Maar de Heer beschermt hen,  
hij verdedigt hen tegen slechte rechters.
- 34 Vertrouw op de Heer en houd je aan zijn wetten.  
Hij zal je belonen, je zult in vrede leven.

Maar slechte mensen worden vernietigd.  
Er blijft niets van ze over.  
En jij zult dat zien.

#### Eerlijke mensen leven lang

- 35 Ik heb een slecht mens gekend,  
die andere mensen onderdrukte.  
Zelf werd hij rijk en machtig.
- 36 Maar op een dag was hij verdwenen.  
Ik zocht hem, maar ik vond hem niet.
- 37 Kijk naar goede en eerlijke mensen,  
mensen die geluk en vrede zoeken.  
Zij zullen lang leven.
- 38 Maar mensen die zich tegen God verzetten,  
zullen verdwijnen.  
Er blijft niets van ze over.
- 39 De Heer redt goede mensen,  
hij beschermt hen in moeilijke tijden.
- 40 De Heer helpt hen en bevrijdt hen,  
hij bevrijdt hen van slechte mensen.  
Hij redt hen allemaal.  
Goede mensen zijn veilig bij de Heer.