

## Wat zijn Completen?

Het woord *Completen* komt van het Latijnse woord *completorium* dat *afronding* betekent. Het gaat om de afronding van de dag in gebed.

*Completen* zijn de laatste gebeden van de getijden van de dag in de Rooms-katholieke, Orthodoxe, Anglicaanse en Lutherse Kerken, naast enkele andere Kerken met liturgische tradities van het christendom. Het bidden van de *Completen* stamt uit de 6e eeuw.

‘Zullen we vanavond de Completen bidden?’ Een *Completen* (ja, dat is ook het enkelvoud) is een nachtgebed dat een prachtig einde van de dag betekent. Veel gelovigen gebruiken het regelmatig, doorgaans vlak voor het naar bed gaan. Ze vormen een waardig slot van de dag en het begin van de stilte van de nacht tot aan de volgende morgen. Deze gebeden zijn niet lang en kunnen in een paar minuten worden gebeden.

Het is goed om voor de Completen eerst een stilte te betrachten, om alle spanningen en zorgen van de voorgaande dag los te laten en om de aandacht op God te richten. Daarna kan in stilte het teken van het kruis worden gemaakt alvorens te beginnen met de hardop uitgesproken gebeden.

Als je jonge kinderen hebt, kunnen de Completen worden gebruikt als avondgebeden bij het naar bed gaan; je kunt ze samen met ze bidden, of ze over de kinderen uitspreken. Je kan dan hun naam noemen in de omliggende gedeeltes, als ze de gebeden zelf nog niet kunnen uitspreken. Bijvoorbeeld, ‘Martha zal in vrede rusten, want u, Heer, u alleen zorgt dat ze veilig kan slapen.’

Voor elke dag van de week is er een verschillende Completen. Elke Completen is genoemd naar een persoon uit de tijd van de Keltische heiligen, die dient als herinnering aan het voorbeeld dat is gegeven door de ‘goede mensen van voorheen’. Ze inspireren ons om God te zoeken, net zoals zij dat deden.