

# Leven met de Psalmen

- door ds. Teun van der Leer -

**In het hart van onze bijbel vinden we het omvangrijkste bijbelboek, de Psalmen. Behorend tot de Chetoebim - de Geschriften - die in Nieuwe Testament soms met alleen 'Psalmen' worden aangeduid: Luk. 24:44. Honderdvijftig liederen en gebeden die ons als Woord van God worden aangereikt om te groeien in geloof en gebed.**

De Psalmen zijn altijd bijzonder populair geweest, waarschijnlijk vooral door hun zo herkenbare persoonlijke en emotionele lading. Voor elke 'stemming' is er wel een Psalm. Calvijn sprak over het Psalmboek als 'Gods apotheek' en op een andere plaats heeft hij het over 'de anatomie van alle delen van de ziel'. De hele menselijke ziel komt erin bloot te liggen. Luther zei dat men in de Psalmen de heiligen in het hart kijkt en de Willibrord Vertaling noemt ze 'de ademhaling van Israëls godsdienstig leven'. Drs. Wim Dekker (IZB) noemde ze in het televisieprogramma 'Wittewierum' 'een bijbel in de bijbel'.

## Context

De lofzegging is de *roeping* van Israël: Juda = Godlover (Gen. 29:35). God *troont* op de lofzangen van Israël (Ps. 22:4). Het is een *voorschrift* de Heer te loven (Ps. 122:4b) en het is goed om dat te doen, van de vroege morgen tot diep in de nacht (Ps. 92:1-5). Sterker: de dood is verwensbaar *omdat* dan de Heer niet meer kan worden geloofd: Ps. 30:10-13 en 115:17-18 (vgl. ook Jes. 38:18-19).

Reeds vóór de bouw van de tempel werden hiertoe mensen aangesteld, ja er is zelfs sprake van een *ambt*: 1 Kron. 6:31-33; 16:4-8; 36-37; 41-42. Dit gebeurde letterlijk 'vol continu': 1 Kron. 9:33! Denk ook aan Ps. 113: alle tijd ('van nu aan tot in eeuwigheid') en alle ruimte ('vanwaar de zon opgaat tot waar zij ondergaat') worden met de lofzegging gevuld. En let ook op het indrukwekkende waarom: 'die zeer *hoog* woont, die zeer *laag* neerziet'. Gods *hoogheid* blijkt uit zijn *lage* zien; zijn *grootheid* uit zijn aandacht voor het *kleine* (vgl. ook Ps. 121 : 2 en 3!).

Deze dienst van de lofprijzing wordt bij de inwijding van de tempel voortgezet (2 Kron. 7:6) en vinden we ook terug bij koning Hizkia (2 Kron. 29:27-30; 30:21-27) en vervolgens ook weer na de ballingschap (Ezra 3:10-11; Neh. 12:24-25; 46).

## Structuur

Psalm 1 vormt de statige ingangspoort van het geweldige bouwwerk dat het boek der Psalmen volgens Hiëronymus is. Het is geen toeval dat deze Psalm voorop gaat als 'voorwoord van de Heilige Geest'. En dat voorwoord begint dan met een 'welzalig', 'gelukkig', 'gezegend'. Daarmee zet Ps. 1 de toon: daar is God op uit, dat is het doel van ons gebed: een leven dat onder Gods zegen tot z'n bestemming komt. Een bestemming die wordt weergegeven met dat prachtige beeld van die altijd groene, op zijn tijd vruchtdragende boom, geplant (lett. *herplant!*) aan waterstromen. We komen

hem later weer tegen in Ps. 92:13-16. Daar in het beeld van de palmboom, een boom die, zoals bekend, altijd even hoog als diep is(!).

Die groei en die bloei heeft alles te maken met het hebben van 'welgevallen' aan Gods wet en het 'overpeinzen' daarvan bij dag en nacht. Dat betekent eten, herkauwen, in je opnemen, mee vergroeien. Denk ook aan Ps. 19 en 119. De laatste is een 176-voudige lofzang op Gods wet, beginnend met een dubbel welzalig (1-2).

Zo begint dus het boek van de Psalmen: Te feliciteren ben je, als je je vreugde vindt ('Oh, the joys of those who do not...', Living Bible) in het horen en toepassen van Gods Woorden in je leven en daar je (levens)weg naar richt. Deze weg, deze manier van leven houdt stand (t.o. 'breekt af, verliest zich', vert. Buber).

Dat de Psalmen een 'echo op de Tora' vormen zie je ook terug in de vijf boeken (invloed Ezra?!), elk eindigend met gelijksoortige lofverheffing: 'Geloofd zij de Here, de God van Israël, van eeuwigheid en tot in eeuwigheid.

Amen, ja amen.'

(Zie: 41:14; 72:18; 89:53; 106:48 en heel 150)

In zijn prachtige boekje 'Antwoord aan God. Leren bidden met de Psalmen', wijst Eugene H. Peterson er m.i. terecht op dat we Ps. 1 en 2 als één geheel moeten zien (Ps. 2 eindigt ook weer met 'welzalig!'), die samen de weg banen voor ons gebed. Ze beschrijven hoe het Woord ontvangen kan worden en hoe er tegen samengespannen kan worden. Als je al die volken en natiën, koningen en machthebbers ziet samenspannen, zou je je af kunnen vragen of bidden nog zin heeft. Daarom heb je profetisch zicht nodig op Gods koningschap: 'Hij die in de hemel zetelt, lacht (...). Nu dan, weest verstandig, laat u gezeggen (...) Dient de Here met vreze en verheugt u met beving'. Zo wordt ons bidden gedragen door Tora (Ps. 1) en Profeten (Ps. 2) en mogen we van daaruit leren biddend te antwoorden op Gods Woord.

### **Leven met de Psalmen**

Waarom zijn juist de Psalmen bij uitstek geschikt om vorm te geven aan ons geestelijk leven? Dat heeft vooral met het *antwoord* karakter ervan te maken. In de Psalmen wordt het *antwoord* van de mens verwoord op het *Woord* van God als Woord van God! Zó serieus wordt ons geloof genomen. Je zou kunnen zeggen dat in de Psalmen God ons *onze* woorden als *zijn* Woord aanreikt, om te zingen en te bidden. Volgens Westermann blijkt uit de structuur van de uitgewerkte Godslof in de Psalmen en het boek Job 'hoezeer de Godslof als antwoord in Israël een systematisch-theologisch karakter heeft'. Hij noemt de roep tot God een wezenlijk bestanddeel van de theologie: 'Theologie is in het OT dialogisch: het spreken *van* God en het spreken *tot* God horen bij elkaar'<sup>1</sup>.

Vandaar dat de Psalmen door de eeuwen heen zo intens gezongen zijn. Ze verduren de tijd: 'De wortels van de Psalmen liggen in het verleden, terwijl de toppen ervan in de verre toekomst reiken'<sup>2</sup>. Noordmans schrijft zelfs ergens: 'Als God ons verlaat, verlaten de Psalmen ons niet'<sup>3</sup>. In de Oude

Kerk was het niets bijzonders 'de gehele David' uit het hoofd te kennen. In een Oriëntaalse kerk was dit zelfs voorwaarde voor het kerkelijk ambt!<sup>4</sup> Behalve gezongen, kunnen de Psalmen ook gebeden worden. Bonhoeffer schrijft: 'De Psalmen zijn een ons door God geschonken gebedenboek, dat wij *met Christus mee* kunnen bidden'<sup>5</sup>. Het boek der Psalmen is het meest aangehaalde boek van het OT in het NT. Jezus zong ze met zijn discipelen (Mat. 26:30) en citeerde er ook veelvuldig uit, m.n. aan het kruis (Ps. 22:2, waarbij bedacht moet worden dat zo'n woord kan staan voor de hele Psalm). In verband met dat meebidden schrijft Bonhoeffer verder: 'Het komt er dus niet op aan, of de Psalmen wel uitdrukken wat wij op dit moment in ons hart voelen. Misschien is het juist nodig dat we tegen ons eigen hart in bidden, om goed te bidden... Niet de armoede van ons hart, maar de rijkdom van het Woord van God moet ons gebed bepalen'<sup>6</sup>.

Dit is ongelooflijk belangrijk voor ons evangelischen, die vaak denken dat alleen het 'spontane, vrije' gebed een goed gebed is, want daarin werkt de Geest. Maar de Geest werkt niet onbemiddeld! Ook mijn eigen gevoelens en (beperkte!) geloofbeleving komen er in mee. En die is veel minder breed, minder bijbels en (dus!) minder geestelijk, dan de woorden van de Schrift! We moeten veel méér bidden met en vanuit de bijbel, ook ná het 'Jaar met de Bijbel'! Let er maar eens op hoezéér gebeden in de bijbel doortrokken zijn van de Schrift zelf, zoals in Nehemia 1 en Jona 2.

Luther schrijft hierover: 'Wie het Psalter serieus en regelmatig begint te bidden, zal de andere, gemakkelijke, eigen godvruchtige gebedjes al spoedig met vakantie sturen en zeggen: ach, het is niet het sap, de kracht, de bronst en het vuur, dat ik in het Psalter vind, het is mij te koud en te hard'<sup>7</sup>. En Bonhoeffer zegt: 'De christelijke gemeente laat met het Psalter een onvergelykelijke schat verloren gaan en met herinvoering zullen onvermoede krachten haar weer binnendringen'<sup>8</sup>.

Dat heeft er alles mee te maken dat je gebed getild wordt op het niveau van het Woord van God. Dat is ook de motivatie in de regel van Benedictus bij het bidden van de Psalmen: 'De bewegingen van het hart komen al biddend in harmonie met de bewegingen van de lippen'<sup>9</sup>. Wat je zegt en bidt wordt langzaam maar zeker de inhoud van je hart.

Daarom heeft bidden vanuit de Psalmen duidelijk een meerwaarde. Ik noem drie redenen en licht ze toe.

### *1. Ze plaatsen je voor Gods aangezicht in alle omstandigheden*

Het hele leven zit in de Psalmen; hoogte- en dieptepunten. Van opperste verrukking en vreugde tot diepe wanhoop en verlatenheid en alle emoties die daarbij horen. Het is inderdaad het hart van een levend mens dat hierin klopt.

Dit betekent dat er twee dingen gebeuren als we lezen in en bidden vanuit de Psalmen: er vindt er- en herkenning plaats van wat er in ons leeft en het mag voluit een plaats hebben in onze relatie met God.

Dat eerste is al belangrijk: de bijbel zweeft niet boven onze werkelijkheid, maar gaat er op in en soms bijna in op. Het is inderdaad 'dagelijks brood'.

Maar het tweede is van minstens zo groot belang: tot de 'taal van het geloof', tot de 'instrumenten' van onze omgang met God, behoren evenzeer het roepen, het vragen, het klagen en het protesteren, als het loven, het danken en het prijzen. Het een is niet minder dan het ander!

E. Charpentier zegt daarover in zijn 'Wegwijs in het OT'<sup>10</sup>: 'Heel het menselijk roepen in al z'n schakeringen treffen we in de Psalmen aan. Dat krijgen we aangereikt als Woord van God. Dit leert ons dat, zelfs in het donkerste ogenblik van ons verzet, God aanwezig is en roept, met ons en door ons heen, dat lofprijzing en lastering, mits ze oprecht zijn, een gebed kunnen zijn, en uitdrukking geven aan wat wij doormaken. Het Woord van God behoort immers tot de taal van de *relatie* en niet tot die van de *informatie!*'

## 2. Ze leren je bidden met en vanuit de gemeenschap

Hoe persoonlijk de Psalmen soms ook kunnen zijn (bv. Ps. 27:7-14; 77:1-4), het zijn en blijven liederen van de geloofsgemeenschap. Veel Psalmen kennen een 'onlogische' overgang van 'ik' naar 'wij', bv. Ps. 122:1-2; 123:1-2. Psalmen kunnen alleen beginnen en in de gemeente eindigen: Ps. 22. Veel Psalmen zijn ook doortrokken van het verlangen naar de gemeente: Ps. 42:5 (als vervulling van vs. 3!!).

Driemaal per jaar moest Israël als volk voor Gods aangezicht verschijnen, tijdens het Paas-, het Pinkster- en het Loofhuttenfeest (Ex. 23:17; 34:23; Deut. 16:16). Veel Psalmen zijn ontstaan en werden gezongen tijdens deze reizen en de liturgische vieringen rondom de tempel, bijv. Ps. 84, 120-134, 96:8; 100:4; 118:19; 26:6; 68:25-26; 66:13-15; 95:6; 138:2; 42:5; 43:4; 63:3. Maar ook bij andere gelegenheden werden de Psalmen gezongen, alleen of in groepen, soms in beurtzang (bv. Ps. 91, 107). Volgens de Scandinavische theoloog Mowinckel zijn vrijwel alle Psalmen (op 3 na: 1, 112, 127) ontstaan rondom de cultus<sup>11</sup>.

Het gebed isoleert ons nooit van de geloofsgemeenschap. Zelfs (of juist!) in de binnenkamer leert Jezus ons bidden 'Onze Vader'. 'Geef *ons* ons dagelijks brood, vergeef *ons* onze schulden'.

Dat maakt het ook mogelijk om *alle* Psalmen mee te bidden, ook als je de ervaringen ervan niet altijd herkent. Ik denk dat Luther dat o.a. bedoelde. Er is immers ook zoiets als bidden of zingen *voor die ander*. Moeten we dan alleen zingen wat we zèlf beleven en uiting geven aan wat er omgaat in ons eigen gemoed? In ons gebed mogen ook de ervaringen en de noden van anderen een plaats krijgen. Al biddende wordt die ook onze ervaring en onze nood. Psalmzingend geven we stem aan angsten en zorgen die niet direct de onze hoeven te zijn. En voor je het weet is dat ineens wel het geval *en dan heb je ze vast leren zingen!* Zo is er in de Psalmen een kennis van de diepten en de vragen van het leven, die ver uitgaat boven talloze gezangen, Joh. de Heer- en Opwekkingsliederen.

Psalmzingend beleven we het 'samen met alle heiligen' (Efeze 3:18) in de 'lengte' (verbondenheid met Israël en kerk van alle eeuwen) en in de 'breedte'

(de hele geloofsgemeenschap nu van 'super-gereformeerd tot 'hyper-pinksteren').

### 3. Ze brengen je bij de essentie: onderweg naar het heiligdom

De Psalmen voeren ons in de gemeenschap met God. Ze zijn doortrokken van een heimwee naar God; van het opgaan naar zijn stad en zijn heiligdom: Ps. 27:4; 43:3-4; 63:1-9; 84:2-5, 11; 122:1.

Asaf vond rust van zijn vragen toen hij 'in Gods heiligdommen inging' (Ps. 73:17a) en komt dan tot die indrukwekkende belijdenis 'nevens U begeer ik niets op aarde (...) maar mij aangaande het is mij goed nabij God te zijn'. Denk terug aan Lea (Gen. 29:35) en kijk ook naar Psalm 23, die (letterlijk en figuurlijk) draait om het 'Gij zijt bij mij' (*in* het dal van diepe duisternis, *temidden* van het kwaad, *in* de benauwdheid). Ik kom daar later nog op terug.

Een ander prachtig voorbeeld daarvan zijn de zgn. vijftien liederen 'hammaälôth', liederen van de opgang, Ps. 120-134: van ballingschap naar heiligdom. Dat is onze eindbestemming: Als broeders tezamen (133!) in het heiligdom (134).

Zo veelzeggend als de opening met Ps. 1 is, zo veelzeggend is het slot van het Psalmboek: het loopt uit op één grote lofzang: 145-150. Ps. 145 wordt wel 'het kroonjuweel van de lofprijzing' genoemd. De vijf volgende Psalmen (146-150) worden wel de 'hallelujah-psalmen' genoemd, omdat ze met dat woord beginnen en ermee eindigen en Ps. 150 is eigenlijk één groot hallelujah, uitlopend op: 'Alles wat adem heeft, love de Here. Hallelujah'. En dat is toch wel typerend: Als je helemaal uitgebeden, uitgeroepen, uitgeklaagd- en gevraagd(!) en uitgezongen bent, als je zo door de hoogten en diepten van het leven heen de Here God hebt leren kennen, dan blijft dat over: Alles wat adem heeft love de(ze!) Here!

### **Een voorbeeld: Psalm 23. Of: de werkelijkheid van iets onwerkelijks**

Psalm 23 is zonder enige concurrentie de meest geliefde, meest bekende, meest berijmde en meest gezongen psalm. Waarschijnlijk ook de meest bepreekte, met name in rouwdiensten. Wat is de kracht van dit eenvoudige en korte lied? En: is het eigenlijk niet té eenvoudig, niet 'te mooi om waar te zijn'?

Bij het lezen van de eerste zin ('mij ontbreekt niets') roept mijn Nederlandse kruideniersmentaliteit onmiddellijk: 'mag het ook een ietsje minder zijn?'. Dat is toch onmogelijk? Weet die dichter wel waar hij het over heeft? Is dat niet een té zweverig type, met z'n 'groene weiden' en 'stille wateren'? Heeft die het echte leven wel geproefd, met z'n rauwheid en z'n donkerheid?

Ja, dat heeft hij! De kracht van deze psalm is juist dat hij het héle leven omvat, met z'n licht èn met z'n donker. Enerzijds is er het beeld van volstreekte rust en vrede. De groene weiden en de rustige wateren hebben een paradijsachtige uitstraling, waar je heerlijk bij weg kunt dromen, even weg uit de harde realiteit van het leven...

Maar dat is nu juist het fascinerende: je hoeft niet wèg te dromen van het weerbarstige leven en je pijn te vergeten, om je toch in deze psalm thuis te voelen. De rust en de vrede waar de psalm van getuigt bloeien juist op middenin de realiteit van duisternis, kwaad en benauwdheid. De ervaring van de dichter is volop 'uit het leven gegrepen':

- wie kan er zo inlevend schrijven over neerliggen en uitrusten, dan iemand die weet wat vermoeidheid is?
- wie kan er zo zingen van verkwikking, dan iemand die weet wat uitputting is?
- wie kan er zo jubelen over 'geen vrees in het dal van diepe duisternis', dan iemand die door dat dal is heengegaan?
- wie kan er zo genietend schrijven over een maaltijd ten overstaan van de tegenstanders, dan hij die zich door zijn tegenstanders belaagd en in het nauw gedreven voelde?

Het geloofsvertrouwen waar deze psalm van getuigt, is niet een zweverig, buitenaards geloof, maar het realistische en beproefde geloof van Romeinen 8:37, waar Paulus schrijft dat wij niet *zonder*, maar *in* dit alles (vervolging, honger, benauwdheid etc.) meer dan overwinnaars zijn.

'Door Hem, die ons heeft liefgehad', voegt Paulus eraan toe. Dat is precies waar het ook in Psalm 23 om draait, letterlijk: Het zinnetje 'Gij zijt bij mij' (4b) vormt in de Hebreeuwse tekst het letterlijke hart van de psalm: 26 woorden gaan eraan vooraf en 26 woorden komen er nog na. Dat is de as waar het geloof om draait: Gij zijt bij mij. Dat is het geheim van de Naam: Ik ben (er)! Zoals vers 3b al gezegd heeft: 'Hij leidt mij in de rechte sporen *om zijns naams wif*'. Hij doet dat terwille van zijn Naam. Met andere woorden: Zijn eigen reputatie is ermee gemoeid dat wij goed terecht komen!

Want die 'rechte sporen' leiden wel ergens heen. Ze zijn niet 'recht' in de letterlijke zin, maar ze leiden naar het 'rechte' doel. Het zijn niet de (vaak gemakkelijk uitzijnde) 'platgetreden paden', waarvoor schapen (wij!) geneigd zijn te kiezen, maar wegen die - ook al gaan ze door donkere dalen - het schaap brengen waar het moet zijn, waar het 'te-recht' moet komen. En waar dat is? 'In het huis van de Heer' (6b). Want dáár is het dat het mij 'aan niets ontbreekt' (vgl. ook Ps. 27:4 en in de berijming van Hasper het derde couplet<sup>12</sup>).

Oosterhuis en van der Plas vertalen hier: 'en altijd kom ik terug in het huis van de Heer'. Vaak wordt dit vers geïnterpreteerd als onze eindbestemming, Nieuwtestamentisch gezegd 'het Vaderhuis met de vele woningen' (Joh. 14:3). Maar hier wordt in eerste instantie natuurlijk gewoon gedacht aan de tempel en de daar te proeven intieme gemeenschap met God (vgl. weer Ps. 27:4, maar ook 42:3; 43:3; 63:3; 73:17, 23, 28 en 84:2-5 en 11). Dáár ontdek je en ervaar je dat het je 'aan niets ontbreekt' als je bestaan draaien mag om het 'Gij zijt bij mij' (let op het woordje 'Gij' vanaf vers 4b, na het veel afstandelijker 'Hij' in de voorgaande verzen), en het heil en de verbondstrouw (*chesed*) je ten gevolge daarvan blijven 'achtervolgen'. Je komt er - om zo te zeggen - niet meer van af. Af en toe 'achterom kijken' op

je levensweg is dan ook aan te bevelen, wil je de sporen van Gods goedheid niet missen!

Een aardige gedachte in dit verband is ook dat je vers 1 tevens schijnt te kunnen vertalen met 'ik zal niet ontbreken'. Hoe ver je ook afdwaalt, de herder zoekt je altijd weer op (Lukas 15!).

Twee vertalers waren eens met Ps. 23 bezig en de een stelde aan de ander voor om vers 1 als volgt te vertalen: 'De Here is mijn herder, ik heb niets meer nodig', waarop de tweede zei: dan is die tweede regel overbodig. Met 'de Here is mijn herder' is eigenlijk alles gezegd.

#### **Aanbevolen boeken voor wie willen leven met en bidden uit de Psalmen:**

*Bidden met de Psalmen.* Dietrich Bonhoeffer, Groen Leiden 1995  
*Zingen uit ervaring. De hoogte- en dieptepunten van het leven, gezien door het oog van de psalmisten.* Roy Clements, Novapres Apeldoorn 1997  
*Vreugde van de Psalmen.* M.H. van der Zeyde, Gottmer Nijmegen 1984  
*Antwoord aan God. Leren bidden met de Psalmen.* Eugene H. Peterson, Ekklesia Gorinchem 1999  
*A long obedience in the same direction. Discipleship in an instant society.* Eugene H. Peterson, IVP Illinois 1980 (over Ps. 120-134)  
*The living Psalms.* Claus Westermann, T & T Clak LTD Edinburgh 1989

#### **Noten:**

1. *Hoofdlijnen van een theologie van het Oude Testament*, dr. Claus Westermann, Kok Kampen 1981, p. 168, 169
2. *Over de Psalmen*, Pius Drijvers, Het Spectrum Utrecht 1964, p. 17
3. *Verzamelde Werken 8*, Dr. O. Noordmans, Kok Kampen 1980, p. 158
4. *Bidden met de Psalmen*, Dietrich Bonhoeffer, Groen Leiden 1995, p. 14
5. idem, p. 9
6. idem, p. 9
7. idem, p. 14
8. idem, p. 15
9. *Antwoord aan God. Leren bidden met de Psalmen*, Eugene H. Peterson, Ekklesia Gorinchem 1999, p. 12
10. Ten Have Baarn 1987
11. In: *COT, Psalmen I*, dr. J. Ridderbos, Kok Kampen 1955, p. 384
12. De tekst van dit derde couplet van Psalm 27, uit de bundel Lofzangen & Gebeden van de Unie van Baptistengemeenten, luidt:  
*Ik laat niet af van God een ding te vragen  
een enkel ding dat heel mijn hart begeert:  
om in zijn tempel al mijn levensdagen  
bij Hem te wonen die mijn ziel vereert.*

*Daar zal 'k aanschouwen 's Heren lieflijkheid,  
daar in zijn huis, waar alles van Hem spreekt,  
en, ziende hoe het mij aan niets ontbreekt,  
bewond'rend overpeinzen zijn beleid.*