

PSALMEN BETER BEGRIJPEN

Psalmen beter begrijpen is het tweede deel in de bijbelstudiereeks 'Bijbel beter begrijpen'. Meer informatie over deze reeks is te vinden op **www.bijbelbeterbegrijpen.nl**. De reeks wordt uitgegeven in samenwerking met de IZB te Amersfoort.

Reeds verschenen:

Niels de Jong, *Jezus beter begrijpen. In het licht van Johannes* (2010)

BIJBEL BETER BEGRIJPEN

*Psalmen beter
begrijpen*

en groeien in gebed

Niels de Jong

Uitgeverij Boekencentrum / IZB

www.uitgeverijboekencentrum.nl

Deze uitgave verschijnt in samenwerking met de IZB te Amersfoort.



De bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan de NBV,
© Nederlands Bijbelgenootschap 2004.

Ontwerp omslag: Studio Vrolijk
Ontwerp binnenwerk: Studio Anton Sinke

ISBN 978 90 239 2583 5
NUR 707

© 2011 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Mixed Sources

Productgroep uit goed beheerde bossen, gecontroleerde bronnen en gerecycleerd materiaal.

www.fsc.org Cert no. CUC-COC-803902
© 1996 Forest Stewardship Council

Inhoud

	Woord vooraf	7
	Aangehaalde literatuur	8
	Introductie op het Psalmenboek	9
1	Hoe sta ik in het leven? (Psalm 1)	20
2	Trekt God zich ergens iets van aan? (Psalm 10)	26
3	Waarheen leidt mijn weg? (Psalm 25)	34
4	Wat doe ik als ik bang ben? (Psalm 27)	41
5	Waar is God? (Psalm 42-43)	48
6	Wat doe ik met mijn schuld? (Psalm 51)	57
7	Waar bid ik om? (Psalm 80)	64
8	Wie ben ik? (Psalm 115)	72
9	Is God bij mij? (Psalm 121 en andere)	81
10	Waarom zou ik God prijzen? (Psalm 146)	89
	Samenvatting: de belangrijkste lessen van de psalmen voor het gebed	94

Woord vooraf

De psalmen zijn al eeuwen zeer geliefd en veelgelezen. Telkens worden deze oude liederen weer op nieuwe melodieën gezet en telkens blijken ze weer nieuwe generaties aan te spreken (zie bijvoorbeeld het project Psalmen voor Nu). Zowel beginnende als gevorderde bijbellezers kunnen veel aan de psalmen hebben in hun relatie met God. Toch is een goed begrip van de psalmen niet vanzelfsprekend. De honderdvijftig psalmen zijn namelijk lang niet allemaal even gemakkelijk te begrijpen; ook kun je het gevoel hebben dat de psalmen ver van je af staan. Bovendien is er de verleiding om alleen maar wat te doen met de psalmen die je meteen aanspreken. *Psalmen beter begrijpen* wil erbij helpen om het Psalmenboek als geheel te begrijpen, maar ook om een tiental psalmen dichtbij te brengen.

Het boek is zo opgezet dat het geschikt is voor individuele lezers, maar ook voor groepen (bijbelstudiegroepen, Alphagroepen of jeugdgroepen). De gespreksvragen en de verwerkingen zijn hulpmiddelen om door middel van gezamenlijk gesprek verder op de stof in te gaan. De website www.bijbelbeterbegrijpen.nl geeft extra informatie om het gesprek over de psalmen verder vorm te geven. Je vindt hier drie excursen met extra achtergrondinformatie.

De introductie, excurs I, II en III en de samenvatting gaan in op het Psalmenboek als geheel en hoe psalmen je kunnen helpen om te groeien in gebed. De psalmen geven ons niet zozeer informatie over God, maar zijn vooral aan ons gegeven om ermee tot God te gaan in gebed. De tien psalmen die worden besproken, zijn een dwarsdoorsnede van het Psalmenboek en vanuit die specifieke psalmen wordt geprobeerd de link te leggen naar het leven van de lezer. In de kaders aan het eind van elk hoofdstuk worden verbanden gelegd vanuit de psalm naar de rest van de Bijbel en dan voornamelijk naar het Nieuwe Testament. De hoofdstukken eindigen met enkele leestips.

Het is de bedoeling dat door dit boek de psalmen meer en meer gaan leven voor de lezer. Ook wil het helpen om de lezer te laten groeien in gebed. Bij het schrijven van dit boek zijn in het bijzonder beginnende bijbellezers in het oog gehouden in de hoop dat ook zij de waarde van de psalmen zullen ervaren in hun leven.

Niels de Jong
Januari 2011

P.S. Het materiaal van dit boek is uitgetoetst op een aantal proefkonijnen, te weten: Aarjen, Allert, Arno, Damiët, Ester, Hanneke, Heleen, Krijn, Margriet, Martijn, Michel, Wiggert en Willemijn. Bedankt voor jullie reacties!

Aangehaalde literatuur

- C.S. Lewis, *Gedachten over de Psalmen*. Franeker, 2002.
M. Lloyd-Jones, *Oorzaken en genezing van geestelijke depressiviteit*. Utrecht, 1988.
Eugene Peterson, *Antwoord aan God*. Gorinchem, 1999.
Suzanne van der Schot, *Moeilijk te geloven*. Amsterdam, 2006.
Suzanne van der Schot, *De minnaar, de monnik en de rebel*. Amsterdam, 2009.
Steve Turner in: *Handboek bij de Bijbel*. Kampen, 2002.
Philip Yancey, *De Bijbel die Jezus heeft gelezen*. Heerenveen, 2000.

Introductie op het Psalmenboek

In dit inleidende hoofdstuk krijg je allerlei achtergrondinformatie die je kan helpen om de psalmen beter te begrijpen, met name de tien psalmen die in dit boek worden besproken. In de kaders vind je steeds een citaat van een auteur die vertelt welke waarde de psalmen voor hem hebben.



Het belang van de psalmen

Bidden zelf is een vrij natuurlijke neiging voor veel mensen. Deze neiging tot bidden zien we in oosterse en Afrikaanse culturen, maar ook in westerse landen wordt er nog steeds veel gebeden (vooral schietgebeden). Vaak is dit gebed nauwelijks concreet en al helemaal niet bewust gericht op een bepaald Persoon in de hemel. Maar blijkbaar hebben wij mensen behoefte aan leiding, redding, vergeving, kracht, heelheid of hulp. Gebed geeft dan stem aan het verlangen naar iets of iemand buiten ons. Ook de gebeden van de psalmen geven vorm en inhoud aan dit verlangen. Zij doen dit echter op een heel unieke manier.

Als we de psalmen gaan bidden, dan komen we in een geheel andere wereld. Onze dagelijkse wereld staat bol van de drukte, van duizenden prikkels, van talloze dingen die om aandacht vragen. De wereld van de psalmen is een wereld van stilte, concentratie. Als we de psalmen bidden, gaan we binnen in een wereld waarin alles draait om God. Een punt waarin de psalmen onze natuurlijke neigingen corrigeren, is dat ze niet onszelf in het natuurlijke middelpunt zetten. Vanuit onszelf doen we dat vaak wel. Dan bidden we om dingen die wij willen, om dingen die wij belangrijk vinden. De psalmen leren ons echter op zo'n manier te bidden dat God centraal staat en niet onze verlangens.

De psalmen bevatten meestal geen lichte, gemakkelijke thema's. De woorden zijn soms zwaar, de beeldspraak is soms ingewikkeld, de ge-

dachten zijn diep en alle psalmen komen uit een cultuur en een tijd die de onze niet zijn. Dat maakt het bidden van de psalmen niet altijd even gemakkelijk. Integendeel, het kost moeite om je erin te verplaatsen, om je erin onder te dompelen, om erin mee te komen. Er staan bovendien stukken in die ons bevreedden, irriteren of zelfs tegen de borst stuiten.

En toch... Ook al passen de psalmen misschien niet zo goed bij onze natuurlijke neigingen en de wereld waarin wij leven – we hebben ze heel hard nodig. Juist omdat ze zo anders zijn, kunnen ze ons verder helpen. Juist omdat ze dieper afsteken dan wij gewend zijn, kunnen ze ons wat leren. Juist omdat alle emoties, omstandigheden en ervaringen worden betrokken in de relatie met God, leren ze onze relatie met God te versterken. Oftewel: als je volwassen wilt worden in je geloofsleven en in je gebedsleven, dan heb je de psalmen nodig. Je mist veel als je de psalmen links laat liggen. Want opmerkelijk genoeg: juist als je je met de psalmen richt op God, word je meer en meer jezelf. Kortom, de psalmen zijn misschien niet het enige wat er te leren valt op het gebied van gebed, maar ze vormen wel het oudste en belangrijkste materiaal om te groeien in het bidden. Om het te zeggen met een citaat van Philip Yancey: 'Nu, eeuwen later, kunnen we diezelfde gebeden gebruiken als een pad dat ons voert van gericht-zijn-op-onszelf naar een gelovig wandelen met God.' (Uit: *De Bijbel die Jezus heeft gelezen*, pag. 113.)

De psalmen blijven mij voeden en inspireren omdat zij een realistische weergave zijn van een leven lang verkeren met God met alle daarbij behorende vreugden, angsten, twijfels en zekerheden. Ze hebben de kracht om te verklaren en te verhelderen juist vanwege de authenticiteit die ze uitstralen. (Steve Turner in *Handboek bij de Bijbel*, pag. 367.)

Opbouw en structuur van het Psalmenboek

Het Psalmenboek kent honderdvijftig psalmen. Deze psalmen zijn op te delen in vijf boeken (1-41, 42-72, 73-89, 90-106 en 107-150). Aan het eind van elk deel volgt een afsluiting – een lofprijzing en een 'amen'. Deze indeling in vijf gedeelten is een antwoord op de Thora – de eerste vijf boeken van de Bijbel. De redacteuren van het Psalmenboek laten zo zien dat gebed tot God begint met luisteren naar God. Het

gebed (in dit geval de psalmen) is dan een antwoord op wat God zegt (in dit geval de Thora). Bidden is antwoord geven – dat leert alleen al de opbouw van het Psalmenboek ons.

De psalmen leren echter ook dat dit antwoorden niet bestaat uit standaardwoorden. De psalmen staan daarom ook niet gerangschikt naar soort of genre. De psalmen zijn kriskras door elkaar geplaatst, zo lijkt het wel. De boetpsalmen en lofliederen, de klaagpsalmen en de leerdichten staan allemaal door elkaar heen. Gebeden om ontferming, wraak, hulp, genade, vergeving en gerechtigheid wisselen elkaar voortdurend af. Vaak veranderen overigens per boek wel de schrijvers. Zo staan de psalmen in het eerste deel vooral op naam van David, terwijl in het derde deel de psalmen op naam van Asaf staan.

Psalmen lezen in hun verhaal

Om echt profijt van de psalmen te hebben, is het van belang om de psalmen niet uit hun context te halen. In de eerste plaats vormen de psalmen samen met 65 andere boeken de Bijbel, het geïnspireerde verhaal van God. De psalmen hebben een unieke plek in het geheel, maar de andere plekken zijn nodig voor het complete beeld van God en voor het hele verhaal van God. Juist door die andere 65 boeken krijgen de psalmen hun inhoud en diepgang. Je zou het kunnen vergelijken met een familie van 66 personen. Als je de psalmen aanvaardt, dan ontkom je er niet aan om vertrouwd te raken met de rest van de familie. Ook al zit daar een aantal lastige en moeilijke familieleden bij... Maar juist door al die verschillende familieleden leer je de psalmen beter te plaatsen.

De verschillende bijbelboeken zijn belangrijk om te begrijpen tot wie we bidden in de psalmen. De psalmen bidden niet zomaar wat tot een hogere macht of een, om het even welke, god. De psalmen bidden tot de God die zich geopenbaard heeft aan Israël en zich heeft laten kennen in Jezus Christus. Deze God staat centraal in de psalmen. De psalmdichters hebben God horen spreken in de verhalen uit het verleden, de bijbelse geschriften en in hun eigen leven. Hun psalmen geven antwoord op datgene wat ze gehoord hebben over God en van God. De mensen die zo antwoorden op God, wisten niet alles van God. Maar een aantal dingen wisten ze wel. Ze wisten heel zeker dat God alles gemaakt had, dat God een verbond gesloten had met Israël, ze wisten dat God Israël bevrijd had, ze wisten van de Tien Gebeden enzovoort. Verder wisten deze mensen dat God niet willekeurig is, dat Hij niet uit is op de ondergang van mensen en dat Hij verre van

onverschillig is. De psalmdichters putten moed uit wat ze wisten van God en van wat God gedaan had. Zij dachten namelijk: onze God kan ook voor ons doen wat Hij voor onze voorouders heeft gedaan. De dichters probeerden tevens meer en meer inzicht te krijgen in wie God is. Om zo meer en beter te kunnen antwoorden op deze levende God. En als wij willen groeien in gebed en daardoor groeien in ons mens-zijn, dan dienen we ons in te zetten om deze God beter te leren kennen. Juist door het lezen van de Bijbel.

De meeste afzonderlijke psalmen zijn niet alleen in het grote verhaal van de Bijbel geplaatst, maar ook in een klein verhaal. Door ons onbekende redacteurs zijn er nogal eens opschriften gezet boven allerlei psalmen. Deze opschriften vallen uiteen in een tweetal soorten. Soms zijn deze opschriften aanwijzingen voor het gebruik van deze psalm in de samenkomsten van de Israëlieten. Op andere momenten verwijzen deze opschriften naar een of ander bijbelverhaal (vaak een verhaal over David). Met deze opschriften worden deze gebeden geplaatst in de samenkomsten van de Israëlieten of in een concreet verhaal uit de geschiedenis van Israël. De gebeden worden zo verbonden met concrete gebeurtenissen en concrete mensen. Als we dit beseffen dan bewaart ons dit ervoor dat we 'te geestelijk' bidden. De psalmen leren ons zo heel concreet te bidden en zo te bidden dat het te maken heeft met ons levensverhaal van elke dag. Het bidden van de psalmen houdt je met beide voeten op de grond.

Wat de psalmen zijn

De psalmen zijn in de eerste plaats gebeden. Maar de psalmen zijn net zo goed ook poëzie. En poëzie heeft een aantal bijzondere eigenschappen. Zij vertelt in de regel niets nieuws, maar zet ons stil bij wat we over het hoofd zien, wat we waren vergeten of wat we onderdrukt hadden. De psalmen geven ons dus niet in de eerste plaats nieuwe ideeën over God en over hoe we moeten leven, al doen ze dat incidenteel ook wel. Maar ze helpen ons vooral scherp te krijgen wie wij als mens zijn voor God en hoe we met God kunnen communiceren. De psalmen gaan niet zozeer over God, maar zijn gericht tot God. Met deze gebeden geven we antwoord aan God. Die antwoorden zijn niet altijd helder verwoord – soms is het niet meer dan een stilte of een zucht of een schreeuw. Die antwoorden zijn niet altijd positief – soms is het boosheid, twijfel, vloeken. De 'antwoorden aan God' van de psalmen zijn ons daarom niet gegeven om ons iets te leren over God, maar om ons te helpen ons naar Hem toe te uiten.