

OP
ADEM
JOS DOUMA
KOMEN
Bidden met de psalmen

Uitgeverij Kok
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht
www.kok.nl
Omslagontwerp en boekverzorging: Villa Grafica
ISBN 978 90 435 2326 4
NUR 707

Tenzij anders vermeld, zijn de aanhalingen uit de Bijbel overgenomen uit de Nieuwe Bijbel Vertaling (NBV), uitgegeven door het Nederlands Bijbelgenootschap, Haarlem.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, 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.

VOORWOORD



De Psalmen vormen de eeuwen door een onuitputtelijke bron van gebed. Want wat is gebed anders dan dat mensen met God omgaan en hem zoeken en dat God met mensen omgaat en hen zoekt? Die dubbele beweging vind je terug in elke psalm. Mens zoekt God. God zoekt mens.

De Psalmen vormen daarmee een echt gebedsboek. Als je een impuls aan je gebedsleven wilt geven, doe je er goed aan de Psalmen opnieuw te ontdekken.

Hier worden je de woorden aangereikt als je ze zelf niet meer kunt vinden. En wat is er veel biddeloosheid, ook onder christenen.

Hier kun je twijfelen, huilen, juichen, lachen, kwaad zijn, verdrietig zijn, rouwen, peinzen, vragen, smeken, stil worden, aanbidden, wanhopig zijn en worstelen met je vijanden.

Hier kun je God ontmoeten zoals hij is: rechtvaardig, barmhartig, liefdevol, geduldig, boos, verheugd, op afstand, nabij,

creatief, bewogen, vasthoudend, trouw en altijd helemaal zichzelf.

In dit dagboek heb ik uit elke psalm een vers gekozen om een korte overdenking bij te schrijven, die wordt afgesloten met een kort gebed. Ik hoop dat je lezend in dit dagboek teruggeleid wordt in de genadige ruimte van de Psalmen waar je God zoekt omdat je door hem gevonden bent.

Ik hoop ook dat dit dagboek je mag helpen om weer op adem te komen. Want dat is bidden voor mensen die vaak achter adem zijn: op adem komen bij God. Laat de Geest maar waaien als je de Psalmen leest om zo weer te leren bidden. Die Geest is de adem van Jezus. Voor hem waren de Psalmen een onuitputtelijke bron van gebed.

Ik wens je zijn zegen en zijn adem toe.

In Christus verbonden,

Jos Douma ~ Zwolle, juli 2014

Gelukkig de mens die vreugde vindt
in de wet van de HEER en zich verdiept
in zijn wet, dag en nacht.

Psalm 1:1-2

DAG EN NACHT

Hoe word ik gelukkig? Dat is een belangrijke vraag. Psalm 1 geeft als antwoord: je wordt gelukkig als je dag en nacht bezig bent met Gods woord. Dag en nacht. Voortdurend. Dat doet me denken aan wat Paulus ergens zegt: 'Bid onophoudelijk.' Als ik me verdiep in wat God zegt, dan kan dat alleen maar als ik dat biddend doe. Me biddend verdiepen in de weg die Gods woord wijst, dat is de manier waarop ik het geluk zal vinden. Ik zal tot bloei komen en vrucht dragen. Op mijn weg met God zal ik zijn bescherming ondervinden. Daar leer ik luisterend te bidden en biddend te luisteren. Onophoudelijk. Dag en nacht. Hoe verdiep jij je vandaag in Gods woord? Op welke manier kleurt jouw gebed deze dag?



Dank u, Heer, dat u mij gelukkig wilt maken. Help me om onophoudelijk vreugde te vinden in uw woorden en om biddend mijn weg met u te gaan.

Onderwerp u,
toon de HEER
uw ontzag,
breng hem
bevend uw
hulde.

*Psalm
2:11*

BRENG DE HEER UW HULDE

Nadat Psalm 1 ons de binnenkamer heeft binnengeleid, brengt Psalm 2 ons in de wijde ruimte van Gods wereld. Daar wonen de mensen en de volken. Daar zijn de leiders en de koningen. Daar vindt ook het verzet plaats tegen de HEER en zijn gezalfde koning: wereldmachten spannen samen. Dat zien we ook vandaag gebeuren. Daarom moeten we, als we bidden, onze ogen openhouden voor alles wat er gebeurt in deze wereld. Vanuit ons eigen ontzag voor de HEER zal in ons hart ook een gebed opwellen voor koningen en leiders: dat zij zich onderwerpen aan de Koning der koningen, dat zij hulde brengen aan de HEER der heren. Alleen langs die weg zal Gods vrede wonen in harten van mensen en te midden van volken.



HEER, machtige God, koning van de aarde, ik bid dat mijn hart aan u onderworpen is en dat de leiders in deze wereld u hulde zullen brengen.

U, HEER, bent
een schild om
mij heen, u bent
mijn eer, u houdt
mij staande.

Psalm
3:4

EEN SCHILD OM MIJ HEEN

Het leven van David, koning en dichter, was niet gemakkelijk. Dag in dag uit had hij te maken met vijanden die hem aanvielen. Steeds in gevaar, vaak op de vlucht, telkens weer hulp nodig. Ik vind het bewonderenswaardig hoe David voortdurend God zoekt in zijn nood. Hij lost het niet zelf op. Hij vertrouwt niet op eigen kracht. Juist de nood waarin hij verkeert drijft hem in Gods armen. Zo wordt het zijn diep doorleefde ervaring: 'U bent een schild om mij heen, u houdt mij staande'. Herken je zoiets ook in je eigen leven? Dat je in tijden van moeite en aanvechting God zoekt en zegt: 'U bent mijn eer'? Psalm 3 helpt je om in nood te bidden en tot hem te roepen die reddend in je leven aanwezig is.



HEER, machtige helper, sterke God,
redder in nood, wees als een schild
om mij heen en verlos me van mijn
vijanden.

In u vindt mijn
hart meer vreugde
dan zij in hun
koren en wijn.

Psalm 4:8

VREUGDE IN U

In Psalm 4 stelt David een vraag die nog altijd actueel is: Wie maakt ons gelukkig? We zoeken ons geluk vaak in andere mensen, in relaties, in ons werk, in onze bezittingen, in onze successen, in alcohol. Maar vroeg of laat komen we er achter dat we daar het geluk niet vinden. Wie maakt ons gelukkig? Psalm 4 helpt ons om zelf het antwoord te geven: we vinden onze vreugde ten diepste alleen in God. Zeker, koren en wijn, werk en succes, relaties en bezit, dat levert allemaal een bijdrage aan aards geluk. Zo heeft God dat ook gemaakt. Maar het diepste geluk, blijvende vreugde, vinden we alleen in God. Al biddend kunnen we ons deze waarheid eigen maken.



HEER, in u vindt mijn hart vreugde! Leert u me door uw Geest om dat echt te geloven en te ervaren.

U bent een God die
zich niet verheugt
in het kwaad,
bij u is de misdaad
niet welkom.

Psalm 5:5

HET KWAAD IS NIET WELKOM

Bidden met Psalm 5 leert me om te haten wat God haat. Bidden is steeds meer groeien in het begrijpen en aanvoelen van wat God wel en niet wil. Bidden is op die manier ook een oefening in het niet langer welkom heten van zonde in je leven. Want een leven zonder God wordt een leven waarin wat in Gods ogen kwaad en misdaad is de ruimte krijgt. En we herkennen het ook wel: als je van God vervreemd raakt, gaat het van kwaad tot erger in je leven. Daarom is het zo goed om biddend te zeggen: 'Omdat u zich niet verheugt in het kwaad, verheug ik mij er ook niet in; ook bij mij is misdaad niet welkom.' Zo kun je geleid door de HEER groeien in een leven waarin je de zonde ontvlucht en waarin je Gods Geest van liefde en oprechtheid welkom heet.



HEER, dank u dat u me al biddend leert om niet het kwaad maar uw liefderijke aanwezigheid welkom te heten. In u wil ik me verheugen!

Moe ben ik van zuchten,
elke nacht is mijn kussen nat,
mijn bed doorweekt van tranen.

Psalm 6:7

HET GEBED VAN TRANEN

Leren bidden met de Psalmen helpt ons ook om ruimte te maken voor onze tranen. Want het leven is vaak moeilijk. We ervaren tegenslagen, we worden gekweld door ziekte, we hebben soms vijanden, we rouwen om een geliefde die is gestorven, en we kunnen ook diep teleurgesteld zijn in onszelf. Huil maar, zegt Psalm 6. Laat je tranen lopen. Verberg niet dat je moe bent, maar zeg dat ook tegen God. Moe van het zuchten, moe van het huilen, moe van het leven. Bij God is het veilig genoeg om dat te uiten. Hij ziet het en voelt het en het raakt hem, zoals het lijden Jezus raakte toen hij op aarde was en hilde. Misschien heb je geen woorden. Dan zijn alleen je tranen al een gebed.



God in de hemel, dank u dat ik huilen mag bij u. Red me toch uit alles wat moeilijk is.
Troost me en wees me zeer nabij.

Roep de goddelozen een halt toe
en wees de rechtvaardige tot steun.
U die hart en nieren doorgrondt
bent een rechtvaardige God.

Psalm 7:10

SCHREEUWEN OM RECHT

Wat is er veel onrecht in de wereld! In het boek Psalmen is dat een voortdurend terugkerend thema. Vervolging, misdaden, goddeloosheid, kwaad, vijandschap, het zijn allemaal woorden die een werkelijkheid aanduiden die haaks staat op wie God is. Hij is een rechtvaardig God, een God die het onrecht haat en die wat scheef is weer recht wil zetten. Psalm 7 voedt mijn verlangen naar gerechtigheid en legt in mijn hart de wens om zelf een rechtvaardige te zijn: een mens die vanuit de persoonlijke verbondenheid met God eropuit is om recht te doen en gerechtigheid na te jagen. Tegelijk ligt dat onrecht ook niet ver van mijn hart en heb ik zelf Gods genade nodig. Heer, ontferm u over mij en schep in mij een nieuw hart.



Rechtvaardige God, laat uw rechtvaardigheid mijn hartsverlangen om als rechtvaardige te leven inspireren. Roep een halt toe aan onrecht, ook door mijn leven heen.