

LESSEN VOOR HET LEVEN

PSALMEN

MAX LUCADO



Inhoud

Bijbelstudie: hoe doe je dat?	7
Inleiding op het boek Psalmen	13
Les 1	
De weg van rechtvaardigheid (<i>Psalm 1:1-6</i>)	17
Les 2	
Troost en rust (<i>Psalm 23:1-6</i>)	25
Les 3	
Onze zonden belijden (<i>Psalm 32:1-11</i>)	33
Les 4	
Vertrouwen op Gods kracht (<i>Psalm 46:1-12</i>)	41
Les 5	
Vertrouw op God (<i>Psalm 62:1-13</i>)	49
Les 6	
Vertrouwen op Gods goedheid (<i>Psalm 73:21-28</i>)	57

Les 7	
Gods wet omarmen (<i>Psalm 89:20-38</i>)	65
Les 8	
Het juiste perspectief (<i>Psalm 90:1-12</i>)	73
Les 9	
De juiste prioriteiten stellen (<i>Psalm 103:1-14</i>)	81
Les 10	
Gods bescherming en redding (<i>Psalmen 125:1-126:6</i>)	91
Les 11	
Gods zegen voor gezinnen (<i>Psalm 127:1-5</i>)	99
Les 12	
Een doelgericht leven (<i>Psalm 139:7-24</i>)	107
Handleiding voor gespreksgroepen	115

Inleiding op het boek Psalmen

Eredienst. In tweeduizend jaar tijd weten we ons er nog steeds geen raad mee. We worstelen nog steeds om de juiste woorden te vinden. We banen ons nog steeds tastend een weg door de Schrift. We weten niet wanneer we moeten knielen. We weten niet wanneer we moeten gaan staan. We weten niet hoe we moeten bidden.

Eredienst is een intimiderend iets.

Daarom gaf God ons de Psalmen – een liedboek voor Gods volk. De Psalmen zou je *Gods gebedenboek* kunnen noemen. Deze verzameling liederen en smeekbeden wordt gekenmerkt door een rode draad: een hart dat hongert naar God.

Sommige psalmen zijn opstandig van toon. Andere eerbiedig. Weer andere zijn bedoeld om te zingen. En sommige zijn geschreven om gebeden te worden. Andere zijn zeer persoonlijk. En weer andere zijn geschreven alsof de hele wereld ze zou gaan gebruiken. Sommige zijn geschreven in grotten, andere in tempels.

Maar alle psalmen dienen hetzelfde doel: ons woorden geven die we ten overstaan van God kunnen gebruiken.

De verscheidenheid aan teksten herinnert ons aan het persoonlijke karakter van de eredienst. Er bestaat geen geheime formule voor de eredienst. Wat jou ontroert, kan voor anderen een obstakel zijn. Iedereen aanbidt God op een andere manier, maar iedereen zou Hem moeten aanbidden.

Dit boek wil je daarbij helpen.

Ik geef je een tip. Laat het niet bij het lezen van de gebeden van deze heiligen, maar bid ze mee. Ervaar hun energie. Neem hun eerlijkheid over. Geniet van hun creativiteit. Laat deze zielen je in de eredienst bij de hand nemen.

En denk eraan: de taal van de eredienst is niet gepolijst, volmaakt of verheven. Die is gewoon eerlijk.

AUTEUR EN DATUM

Het boek Psalmen bestaat uit honderdvijftig 'psalmen' of 'liederen' die in zo'n zevenhonderd jaar tijd (ca. 1140-430 v. C.) zijn geschreven voor ze ergens tijdens de derde eeuw v.C. werden gebundeld in de vorm die we nu hebben. De meeste psalmen bevatten een 'opschrift' dat waarschijnlijk de naam van de auteur bevat (hoewel de naam ook kan aangeven aan wie de psalm was opgedragen of dat het om een verzameling gaat). Koning David wordt als auteur genoemd in 73 psalmen, waarvan er dertien nauw verbonden zijn aan gebeurtenissen in zijn leven (3, 7, 18, 34, 51, 52, 54, 56, 57, 59, 60, 63, 142). Asaf, een van Davids koorleiders, heeft twaalf psalmen geschreven (50, 73-83). De zonen van Korach, die als zangleiders in de tempel werkten, schreven er tien (42-43, 45-49, 84-85, 87), waarvan er een aan de Ezrachiet Heman, een toonaangevend

iemand in hun familie, wordt toegeschreven. Koning Salomo componeerde twee psalmen (72, 127) en zijn raadsman, de Ezrachiet Etan, schreef er ook één (89). De oudste psalm (90) is geschreven door Mozes. De overgebleven psalmen vermelden geen auteur.

SITUATIE

De psalmen waren bedoeld als liederen die tijdens de tempeldienst of bij andere bijzondere gelegenheden gezongen of gereciteerd konden worden. Ze waren vaak op muziek gezet en veel opschriften boven de psalmen bevatten ook muzieknotaties of aanwijzingen hoe ze moesten worden gebruikt. De psalmen kunnen worden onderverdeeld in verscheidene categorieën: (1) *lofpsalmen*, die uiting geven aan de verering van en bewondering voor God; (2) *koningspsalmen*, die Gods heerschappij bejubelen; (3) *Sionspsalmen*, die de berg Sion, Gods woonplaats in Jeruzalem, verhogen; (4) *klaagpsalmen*, waarin de auteur (of het land als geheel) God aanroept om bevrijd te worden uit de ellende; (5) *dankpsalmen*, waarin de auteur (of het land als geheel) God dankt voor zijn bevrijdende werk; (6) *koningspsalmen*, die gaan over aardse koningen en Gods goddelijke koningschap; (7) *bedevaartpsalmen*, of ‘processiepsalmen’, die het Joodse volk bij de jaarlijkse feesten zong bij de ‘opgang’ naar Jeruzalem; (8) *wijsheidspsalmen*, die de deugden van vroomheid bezingen en Gods beloningen voor een rechtvaardig leven verkondigen; (9) *wetspsalmen*, die de deugden in Gods wet (de Thora) aanprijzen; en (10) *boetepsalmen*, die vooruitkijken naar het toekomstige herstel van Gods volk.

PSALMEN

BELANGRIJKE THEMA'S

- God is het waard om vereerd te worden.
- God verdedigt zijn volk tegen de vijand.
- Een relatie met God is de sleutel tot vreugde en veiligheid.

BELANGRIJKE TEKST

Ik wil u loven, HEER, met heel mijn hart, vertellen van uw wonderdaden (Psalm 9:2).

INHOUD

- I. Boek één (1:1-41:14)
- II. Boek twee (42:1-72:20)
- III. Boek drie (73:1-89:53)
- IV. Boek vier (90:1-106:48)
- V. Boek vijf (107:1-150:6)

LES 1

DE WEG VAN RECHTVAARDIGHEID



*De HEER beschermt de weg van de rechtvaardigen,
de weg van de wettelozen loopt dood.*

Psalm 1:6



REFLECTIE

De uitdrukking ‘een kruispunt in je leven’ verwijst naar een belangrijk moment waarop je een grote beslissing moet nemen die van invloed zal zijn op je toekomst. Kun je aangeven wat voor soort beslissingen jij hebt genomen? Hoe heb je toen uiteindelijk besloten wat de juiste koers was?

SITUATIE

Psalm 1 en 2, geschreven door een onbekende auteur, vormen als het ware een proloog of inleiding op het boek Psalmen. De auteur nodigt zijn lezers uit om zich in de Heer te verheugen, zijn wegen te volgen en voortdurend te streven naar een zuiver hart. Een dergelijk leven werpt vruchten af en leidt tot Gods vreugde en zegen. De weg van de wettelozen leidt echter tot niets, alleen tot verdriet en oordeel. De boodschap van de auteur is duidelijk: zoek de weg van de gerechtigheid!

PSALMEN

OBSERVATIE

Lees Psalm 1:1-6.

VERKENNING

1. Wat is het verschil tussen een goed mens en een wetteloze?
2. Wat betekent het om 'vreugde' te vinden in de wet van de Heer?
3. Hoe kunnen rechtvaardigen zuiver blijven?
4. Wat voor vruchten brengt Gods volk voort?
5. Welke toekomst wacht onrechtvaardige mensen?
6. Wat zijn de gevolgen van een rechtvaardig leven en wat zijn de gevolgen van een zelfzuchtig leven?

INSPIRATIE

Een goed mens brengt uit de goede schatkamer van het hart het goede voort, maar een slecht mens brengt uit zijn slechte schatkamer het kwade voort; want waar het hart vol van is daar loopt de mond van over.

Deze teksten benadrukken dezelfde waarheid: het hart is het centrum voor je geestelijke leven. Als een boom slechte vruchten voortbrengt, probeer je niet om iets aan die vruchten te veranderen; je pakt de wortels van de boom aan. En als iemands daden slecht zijn, is het niet genoeg om wat ge-

woontes te veranderen; je moet dieper gaan dan dat. Je moet naar het hart van het probleem kijken, en dat is het probleem van je hart.

Daarom is de toestand van je hart zo ontzettend belangrijk. Hoe zit het met het jouwe?

Als iemand jou uitfoetert, foeter je dan terug of bijt je op je tong? Dat hangt af van de toestand van je hart.

Als je rooster te vol zit of je lijstje met dingen die je moet doen te lang is, houd je je hoofd dan koel of raak je oververhit? Dat hangt af van de toestand van je hart.

Als iemand je een sappige roddel met een sausje van laster aanbiedt, sla je hem dan af of geef je hem enthousiast door? Dat hangt af van de toestand van je hart.

Zie je de dakloze vrouw bij jou in de straat als een last voor de maatschappij of als een mogelijkheid om iets van God te zien? Ook dat hangt af van de toestand van je hart.

De toestand van je hart bepaalt of je wrok koestert of genade geeft, of je wentelt in zelfmedelijden of op zoek gaat naar Jezus, of je verzuipt in menselijke ellende of drinkt uit de bron van genade van God.

Het is dus niet zo'n wonder dat een wijze man ons aanraadde om over ons hart te waken.

Davids gebed zou ook dat van ons moeten zijn: 'Scheep, o God, een zuiver hart in mij.'

En deze opmerking van Jezus bevat een geweldige waarheid: 'Gelukkig wie zuiver van hart zijn, want zij zullen God zien.'

Zie je de volgorde in deze zaligspreking? *Eerst* moet je hart zuiver zijn, *daarna* zul je God zien. Maak de raffinaderij

PSALMEN

schoon, en het product zal zuiver zijn. (Uit: *Hemels applaus* van Max Lucado.)

REACTIE

7. Waarom is het belangrijk om je hart te bewaken?
8. Hoe kun je de conditie van je hart beoordelen?
9. Hoe kun je jezelf tegen kwade invloeden beschermen?
10. Welke gewoonten of handelingen zou je uit je leven willen verbannen?
11. Welke vruchten zou je God graag in je leven willen laten bewerkstelligen?
12. Wanneer kost het je moeite je hart te bewaken?

LEVENSSLESSEN

Psalm 1 laat zien welke twee wegen we in ons leven kunnen bewandelen. We nemen namelijk de weg van de rechtvaardigen of we nemen de weg van de wettelozen. Rechtvaardige mensen zijn gezegend, op God gericht, van het Woord vervuld, geworteld en gelukkig. De wettelozen zijn leeg, in de wind verwaaid en kwetsbaar voor het oordeel. De weg van de rechtvaardigen valt onder Gods behoedzame zorg. De andere weg bewandelen is zelfzuchtig en ook zelfgekozen. Jezus sprak ook over slechts twee wegen die we in ons leven kunnen bewandelen. We kunnen door de 'nauwe poort' naar binnen gaan, die naar het leven leidt, of door de 'ruime poort', die naar de ondergang leidt (zie Matteüs 7:13-14). De eenvoud van deze twee wegen dwingt ons te kiezen: *welke*

weg kiezen we? Volgen we onze eigen agenda of onderwerpen we ons volledig en met heel ons hart aan Christus?

Twee wegen ... maar slechts één keuze.

TOEWIJDING

Vader, we weten dat zelfzuchtigheid niet in ons hart thuishoort. Geef dat uw Woord ons verlicht en ons leidt op de weg van de rechtvaardigheid. Open onze ogen voor onze zwakheden en geef ons de moed om te veranderen wat veranderd moet worden. Help ons blijvende vruchten voor uw koninkrijk te dragen.

ZELFREFLECTIE

Op welk terrein in je leven moet je meer proberen Gods weg van rechtvaardigheid te volgen?

VERDIEPING

Om het boek Psalmen tijdens deze twaalf lessen helemaal door te lezen, lees Psalmen 1-14. Voor meer Bijbelgedeelten over rechtvaardigheid, lees Spreuken 11:18; Hosea 10:12; Matteüs 5:6; Romeinen 1:17; 2 Korintiërs 5:21; Filippenzen 1:9-11; 1 Timoteüs 6:11 en Jakobus 3:17-18.

LESSEN VOOR HET LEVEN

Het verlangen om het geloof en het leven in woorden te vangen is van alle tijden. De Psalmen voorzien daarin. Deze verzameling liederen en smeekbeden wordt gekenmerkt door een rode draad: een hart dat hongert naar God. Sommige psalmen zijn opstandig van toon, andere eerbiedig. Sommige zijn bedoeld om te zingen, andere om gebeden te worden. Sommige zijn zeer persoonlijk, en weer andere zijn universeel. Maar alle psalmen dienen hetzelfde doel: ons woorden geven die we in de omgang met God kunnen gebruiken.



In de serie *Lessen voor het leven* brengt Max Lucado de Bijbel tot leven in twaalf lessen vol intrigerende vragen, inspirerende verhalen en indringende overdenkingen. Elke les omvat een openingsreflectie, achtergrondinformatie, verkennende vragen, persoonlijke gedachten van Max en een afsluiting die aanspoort tot verdere reflectie. *Lessen voor het leven* kan zowel in een kleine groep als voor zelfstudie worden gebruikt.



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT