





Voor de lezer

De psalmen ... als kind moest ik ze leren, berijmd en onberijmd, en wat had ik er een hekel aan! Maar nu, tientallen jaren later, vind ik het heerlijk dat ik ze heb meegekregen en moest leren, want juist in de psalmen vind ik zoveel herkenning van mijn eigen gevoelens, emoties en gedachten! Dan weer klaag ik mee met een psalmist: 'Hoe lang nog, Heere?' en dan weer jubel ik het samen met hem uit: 'God is goed!'

Maar behalve dat de psalmen me aanmoedigen om mijn hart uit te storten voor God en Hem te prijzen, herinneren ze me ook steeds weer aan Gods liefde, bescherming, genade en eeuwige trouw. Ik kan oprecht zeggen dat ik van de psalmen houd! Daarom vond ik het een voorrecht om dit schrijfboek bij de psalmen te mogen samenstellen, alle psalmen weer eens helemaal door te nemen en er iets uit te halen wat zich leende voor een vraag, een gebed, een gedachte.

Het zal je heel snel duidelijk zijn hoe het schrijfboek werkt: op elke rechterbladzijde vind je een of meerdere





vragen, die bij de psalm(en) op de linkerbladzijde horen.
Evenals in de psalmen zelf komen in het schrijfboek sommige onderwerpen meerdere malen aan de orde, maar voor zover als mogelijk is, wel met een verschillende insteek.

En verder: omdat de psalmen vanuit de ik-vorm zijn geschreven, heb ik ervoor gekozen om ook de vragen vanuit de ik-vorm te schrijven, zo blijven ze dicht bij jezelf. De ene vraag zal je meer aanspreken dan de andere, en misschien spreken de vragen je soms helemaal niet aan. Voel je dan vooral vrij om zelf iets anders uit de psalm te pakken waarover je wilt schrijven.
Het is jouw schrijfboek; niets is fout!

Genoeg geschreven nu, de beurt is aan jou. Maar een ding wil ik nog zeggen: het is mijn gebed en verlangen dat dit schrijfboek je tot zegen mag zijn.

Sjalom!

Marianne Grandia



HET BOEK PSALMEN

BOEK EEN (Psalm 1–41)

TWEE WEGEN

1 Welzalig de man
^adie niet wandelt in de raad van de
goddelozen,
die niet staat op de weg van de zondaars,
die niet zit op de zetel van de spotters,
²^bmaar die zijn vreugde vindt in de wet
van de HEERE
en Zijn wet dag en nacht overdenkt.

³ Want hij zal zijn als een ‘boom, geplant
aan waterbeken,
die zijn vrucht geeft op zijn tijd,
waarvan het blad niet afvalt;
al wat hij doet, zal goed gelukken.

⁴ Maar zo zijn de goddelozen niet:
die zijn juist als ^ahet kaf, dat de wind
wegblaast.

⁵ Daarom blijven de goddelozen niet
staande in het gericht,
de zondaars niet in de gemeenschap van
de rechtvaardigen.

⁶ Want de HEERE kent de weg van de
rechtvaardigen,
maar de weg van de goddelozen zal
vergaan.

DE HEERE EN ZIJN GEZALFDE

2 Waarom ^awoeden de heidenvolken
en bedenken de volken wat zonder
inhoud is?

² De koningen van de aarde stellen zich
op

en de vorsten spannen samen
tegen de HEERE en tegen Zijn Gezalfde:

³ Laten wij Hun banden verscheuren
en Hun touwen van ons werpen!

⁴ Die in de hemel woont, zal lachen,
de Heere zal hen bespotten.

⁵ Dan zal Hij tot hen spreken in Zijn toorn,
in Zijn brandende *toorn* hun schrik
aanjagen.

⁶ Ik heb Mijn Koning toch gezalfd
over Sion, Mijn heilige berg.

⁷ Ik zal het besluit bekendmaken:
De HEERE heeft tegen Mij gezegd: ‘U bent
Mijn Zoon,
Ik heb U heden verwekt.

⁸ Eis van Mij ^ben Ik zal U de heidenvolken
als Uw eigendom geven,
de einden der aarde *als* Uw bezit.

⁹^c U zult hen verpletteren met een ijzeren
scepter,
U zult hen in stukken slaan als
aardewerk.

¹⁰ Nu dan, koningen, handel verstandig.
Laat u onderwijzen, rechters van de
aarde.

¹¹ Dien de HEERE met vreze,
verheug u met huiver.

¹² Kus de Zoon, opdat Hij niet toornig
wordt en u onderweg omkomt,
wanneer Zijn toorn slechts even
ontbrandt.

¹ Welzalig allen die tot Hem de toevlucht
nemen!

^aPs. 26:4; Spr. 1:10,15; 4:14,15; 1 Kor. 15:33; Efez. 5:11 ^bDeut. 6:6 enz.; 17:19; Joz. 1:8; Ps. 119:1 enz. ^cJer. 17:8 ^dJob 21:18; Ps. 35:5; Jes. 17:13; 29:5; Hos. 13:3 ^eHand. 4:25 ^fHand. 13:33; Hebr. 1:5; 5:5 ^gPs. 22:28; 72:8 ^hOpenb. 2:27; 19:15 ⁱPs. 34:9; Spr. 16:20; Jes. 30:18; Jer. 17:7; Rom. 9:33; 10:11; 1 Petr. 2:6



Psalm 1

'... een boom, geplant aan waterbeken, die zijn vrucht geeft op zijn tijd,
waarvan het blad niet afvalt ...' (vers 3)

Waar sta ik geplant?

Wat zijn mijn vruchten en hoe ziet mijn bladertooi er op dit moment uit?

x

Psalm 2

Koningen en wereldleiders kunnen rebelleren, maar het is God Die regeert.

'Heere, als ik ontmoedigd raak door nieuwsberichten over oorlogen en
opstanden, help me voor ogen te houden dat U regeert, en help me om mijn
hoop niet op leiders te vestigen maar op U.'

Hieronder vermeld (of plak) ik een nieuwsbericht waaruit blijkt dat God regeert.

x



PSALMEN 2-5

MORGENLIED

3 Een psalm van David, toen hij^a vluchtte voor zijn zoon Absalom.

² HEERE, hoe talrijk zijn mijn tegenstanders; velen staan tegen mij op.

³ Velen zeggen van mijn ziel: Hij heeft geen heil bij God. *Sela*

⁴ U echter, HEERE, bent een schild voor mij, mijn eer; U heft mijn hoofd omhoog.

⁵ Met mijn stem riep ik tot de HEERE, en Hij verhoorde mij vanaf Zijn heilige berg. *Sela*

⁶ Ik lag neer en sliep; ik ontwaakte, want de HEERE ondersteunde mij.

⁷ Ik vrees niet voor tienduizenden van het volk, die zich aan alle kanten tegen mij opstellen.

⁸ Sta op, HEERE, verlos mij, mijn God, want U hebt al mijn vijanden op de kaak geslagen, de tanden van de goddelozen hebt U stukgebroken.

⁹ Het heil is van de HEERE; Uw zegen is over Uw volk. *Sela*

AVONDLIED

4 Een psalm van David, voor de koorleider, bij snarenspel.

² Als ik roep, verhoor mij, o God van mijn gerechtigheid! In de benauwdheid hebt U ruimte voor mij gemaakt. Wees mij genadig en luister naar mijn gebed.

³ Aanzienlijken,* hoelang zult u mijn eer te schande maken?

Hoelang zult u het lege liefhebben, de leugen zoeken? *Sela*

⁴ Weet toch: de HEERE heeft Zich een gunsteling afgezonderd; de HEERE hoort als ik tot Hem roep.

⁵ Wees ontzet, maar zondig niet; spreek in uw hart wanneer u op uw slaappleats ligt, en wees stil. *Sela*

⁶ Breng^f offers van gerechtigheid en vertrouw op de HEERE.

⁷ Velen zeggen: Wie zal ons het goede doen zien?

Verhef over ons het licht van Uw aangezicht, HEERE!

⁸ U hebt mij meer blijdschap in het hart gegeven dan ten tijde dat zij hun koren en hun nieuwe wijn in overvloed hadden.

⁹ In vrede zal ik gaan liggen en weldra slapen, want U alleen, HEERE, doet mij veilig wonen.

MORGENLIED

5 Een psalm van David, voor de koorleider, bij fluitspel.

² HEERE, neem mijn woorden ter ore, let op mijn zuchten.

³ Sla acht op mijn stem als ik roep, mijn Koning en mijn God, want tot U bid ik.

⁴ 's Morgens hoort U mijn stem, HEERE; 's morgens leg ik *mijn gebed* voor U neer en zie ik *naar U* uit.

⁵ Want U bent geen God Die vreugde vindt in goddeloosheid, de kwaaddoener zal bij U niet verblijven.

⁶ De dwazen blijven niet staande voor Uw ogen.

U haat allen die onrecht bedrijven,

⁷ U brengt de leugenaars om. Van de man van bloed en bedrog

^a 2 Sam. 15:16,17,18 ^b Ps. 4:9 ^c Ps. 27:3 ^d Spr. 21:31; Jes. 43:11; Jer. 3:23; Hos. 13:4; Openb. 7:10; 19:1 ^e Efez. 4:26 ^f Deut. 33:19; Ps. 51:21 ^g Ps. 3:6 ^h Lev. 26:5; Deut. 12:10; 33:28

4:3 Aanzienlijken - Letterlijk: Kinderen van een man.



Psalm 3-4

Ondanks dat hij door vijanden wordt omringd, gaat David 'in vrede liggen' en valt hij snel in slaap, omdat hij weet dat God hem veilig doet wonen.

Wanneer de dreiging van gevaar, in welk opzicht dan ook, mij wakker houdt, probeer ik toch rustig te gaan slapen door:

x

Psalm 5

De dag beginnen met God, je gebeden voor Hem neerleggen, naar Hem uitzien (vers 4); dat vraagt om een keuze, want vaak worden we vanaf het moment dat we onze ogen openen al in beslag genomen door alles wat de dag ons brengt en van ons vraagt.

Dit helpt mij om de dag samen met God te beginnen:

x



heeft de HEERE een afschuw.

⁸ Ik echter zal door Uw grote goedertierenheid Uw huis binnengaan, mij buigen naar Uw heilig paleis in vreze voor U.

⁹ HEERE, leid mij in Uw gerechtigheid, omwille van mijn belagers; maak Uw weg vóór mij recht.

¹⁰ Want in hun mond is niets wat betrouwbaar is, hun binnenste is enkel verderf, ¹¹ hun keel is een open graf, met hun tong vleien zij.

¹¹ Verklaar hen schuldig, o God, laat hen ten val komen met hun opvattingen; verdrijf hen om hun vele overtredingen, want zij zijn U ongehoorzaam.

¹² Maar laat verblijd zijn allen die tot U de toevlucht nemen, laat hen voor eeuwig juichen omdat U hen beschut; laat in U van vreugde opspringen wie Uw Naam liefhebben.

¹³ U immers zegent de rechtvaardige, HEERE; U omringt hem met goedgunstigheid als met een schild.

EEERSTE BOETPSALM

6 Een psalm van David, voor de koorleider, bij snarenspeel, op 'De achtste'.

² HEERE, ^b straf mij niet in Uw toorn, bestraf mij niet in Uw grimmigheid!

³ Wees mij genadig, HEERE, want ik ben verzwakt, genees mij, HEERE, want mijn beenderen zijn verschrikt.

⁴ Ja, mijn ziel is zeer door schrik overmand.

En U, HEERE, hoelang *nog*?

⁵ Keer terug, HEERE, red mijn ziel,

verlos mij, omwille van Uw goedertierenheid.

⁶ Want in de dood is er geen gedachtenis aan U, wie zal U loven in het graf?

⁷ Ik ben moe van mijn zuchten, heel de nacht maak ik mijn bed nat, doorweek ik mijn rustbank met mijn tranen.

⁸ Mijn ogen zijn verzwakt van verdriet, ze zijn oud geworden vanwege al mijn tegenstanders.

⁹ 'Ga weg van mij, u allen die onrecht bedrijft, want de HEERE heeft mijn luide gewezen gehoord.

¹⁰ De HEERE heeft mijn smeken gehoord, de HEERE zal mijn gebed aannemen.

¹¹ Al mijn vijanden worden zeer beschaamd en door schrik overmand; zij deinzen terug, zij worden in een ogenblik beschaamd.

GEBED OM GERECHTIGHEID

7 Sjiggajon van David, dat hij voor de HEERE gezongen heeft, vanwege de woorden van Cusj, de Benjaminit.

² HEERE, mijn God, tot U neem ik de toevlucht, verlos mij van al mijn vervolgers en red mij.

³ Anders verscheuren zij mijn ziel als een leeuw, slepen zij mij weg, terwijl er niemand is die redt.

⁴ HEERE, mijn God, als ik dát gedaan heb, als er onrecht aan mijn handen kleeft,

⁵ als ik iemand kwaad vergolden heb die vrede met mij had – wie mij zonder reden benauwde, heb ik juist gered! –

⁶ dan mag de vijand mij* vervolgen, achterhalen,

mijn leven op de grond vertrappen en mijn eer in het stof doen wonen! *Sela*

^aPs. 34:17; 94:20; Rom. 3:13 ^bPs. 38:2 ^cMatt. 7:23; 25:41; Luk. 13:27

7:6 *mij* - Letterlijk: mijn ziel.



Psalm 6

Deze psalm is Davids eerste 'boetpsalm' (een gezongen schuldbelijdenis). Hij smeekt God om genade, maar eindigt met de zekerheid dat God zijn gebed heeft verhoord.

Vandaag schrijf ik mijn eigen 'boetpsalm' en vraag ik God genade voor:

x

Psalm 7

In deze psalm bidt David of God recht wil doen en op wil staan tegen zijn belagers. Misschien wel herkenbaar voor ons. Wat kan het pijn doen als mensen ons onrecht aandoen.

'Heere, doe mij recht in de volgende situatie ...'

x



PSALMEN 7-9

⁷ Sta op, HEERE, in Uw toorn, verhef U tegen de verbolgenheid van wie mij nabewoont, ontwaak ter wille van mij; U hebt het recht ingesteld.

⁸ De gemeenschap van volken zal U omringen, neem dan weer plaats hoog boven hen.
⁹ De HEERE zal over de volken recht spreken.

Doe mij recht, HEERE, want ik ben rechtvaardig en oprechtheid is bij mij.

¹⁰ Laat er toch een einde komen aan de slechtheid van de goddelozen, maar doe de rechtvaardige standhouden, o rechtvaardige God, Die ⁹ harten en nieren beproeft.

¹¹ Mijn schild is bij God, Die de oprechten van hart verlost.
¹² God is een rechtvaardige Rechter, een God Die iedere dag toornit.

¹³ Als men zich niet bekeert, dan zal Hij Zijn zwaard scherpen, Zijn boog spannen, en aanleggen.

¹⁴ Hij heeft dodelijke wapens voor Zich gereedgemaakt, Hij richt Zijn pijlen op de felle achtervolgers.

¹⁵ Zie, ¹⁵ hij heeft weeën van onrecht en is zwanger van kwaad, hij zal leugen baren.

¹⁶ Hij heeft een kuil gedolven en die uitgegraven, maar hij is gevallen in het graf *dat hij zelf* gemaakt heeft.

¹⁷ Zijn moeite zal op zijn *eigen* hoofd terugkeren, zijn geweld op zijn *eigen* schedel neerdalen.

¹⁸ Ik zal de HEERE loven om Zijn gerechtigheid,

en voor de Naam van de HEERE, de Allerhoogste, psalmen zingen.

DE MAJESTEIT VAN DE HEERE

8 Een psalm van David, voor de koorleider, op 'De Gittith'.

² HEERE, onze Heere, hoe machtig is Uw Naam op de hele aarde!
U Die Uw majesteit getoond hebt boven de hemel.

³ Uit ^d de mond van kleine kinderen en zuigelingen hebt U een sterk fundament gelegd,* omwille van Uw tegenstanders, om de vijand en wraakzuchtige te laten ophouden.

⁴ Als ik Uw hemel zie, het werk van Uw vingers, de maan en de sterren, die U *hun* plaats gegeven hebt,

⁵ wat is *dan* de sterveling, dat U aan hem denkt, en de mensenzoon, dat U naar hem omziet?

⁶ Toch hebt U hem weinig minder gemaakt dan de engelen* en hem met eer en glorie gekroond.

⁷ U doet hem heersen over de werken van Uw handen,
¹ U hebt alles onder zijn voeten gelegd:

⁸ schapen en runderen, die allemaal, en ook de dieren van het veld,

⁹ de vogels in de lucht en de vissen in de zee, al wat over de paden van de zeeën gaat.

¹⁰ HEERE, onze Heere, hoe machtig is Uw Naam op de hele aarde!

DANKLIED VOOR EEN GROTE VERLOSSING

9 Een psalm van David, voor de koorleider, op 'Dood van de zoon'.

^a 1 Kron. 28:9; Jer. 11:20; 17:10; 20:12; Openb. 2:23 ^b Job 15:35; Jes. 59:4 ^c Job 4:8; Ps. 9:16; 10:2; Spr. 5:22; 26:27; Pred. 10:8 ^d Matt. 21:16 ^e Job 7:17; Ps. 144:3; Hebr. 2:6 ^f 1 Kor. 15:27

8:3 een sterk fundament gelegd - Letterlijk: kracht gegrondvest. **8:6** de engelen - De sv volgt hier de Septuaginta; letterlijk: God.



Psalm 8

'Zie ik sterren aan de hemel staan, aan de donkerblauwe lucht de maan, is het of de nacht mij noemt, de naam van een machtig God.' Dit is het eerste couplet van het lied 'Zie ik sterren aan de hemel staan' (gezang 149, Gereformeerd Kerkboek), dat een vrije bewerking is van deze psalm.

Oandaag beluister ik dit lied (via internet zijn er veel uitvoeringen te vinden) en schrijf ik mijn gedachten op over Psalm 8.



² Ik zal de HEERE loven met heel mijn hart, ik zal al Uw wonderen vertellen.

³ In U zal ik mij verblijden en van vreugde opspringen, ik zal voor Uw Naam psalmen zingen, o Allerhoogste!

⁴ Want mijn vijanden zijn teruggedeeind, zij zijn gestruikeld en van voor Uw aangezicht omgekomen.

⁵ Want U hebt mijn recht en mijn rechtszaak behartigd, U hebt Zich gezet op de troon, o rechtvaardige Rechter.

⁶ U hebt de heidenvolken bestraft, de goddeloze omgebracht, hun naam uitgewist, voor eeuwig en altijd.

⁷ O vijand, zijn de verwoestingen voor altijd voltooid? Hebt u steden weggerukt? Hun nagedachtenis is *met* hen vergaan!

⁸ Maar de HEERE zetelt voor eeuwig, Hij heeft Zijn troon gereedgemaakt voor het gericht.

⁹ Hij Zelf zal de wereld oordelen in gerechtigheid en over de volken op billijke wijze rechtspreken.

¹⁰ De HEERE is een veilige vesting voor de verdrukte, een veilige vesting in tijden van benauwdheid.

¹¹ Wie Uw Naam kennen, zullen op U vertrouwen, omdat U, HEERE, niet hebt verlaten wie U zoeken.

¹² Zing psalmen voor de HEERE, Die te Sion woont, verkondig onder de volken Zijn daden.

¹³ Want Hij eist vergelding voor vergoten bloed, Hij denkt daaraan, Hij vergeet het hulpgeroep van de ellendigen niet.

¹⁴ Wees mij genadig, HEERE,

zie mijn ellende aan, *mij aangedaan* door wie mij haten,

U Die mij opheft uit de poorten van de dood.

¹⁵ Dan zal ik al Uw loffelijke daden vertellen in de poorten van de dochter van Sion, mij verheugen in Uw heil.

¹⁶ De heidenvolken zonken in het graf *dat* zij maakten; hun voet raakte gevangen in het net *dat* zij heimelijk *spanden*.

¹⁷ De HEERE is bekend geworden, Hij heeft recht gedaan.

De goddeloze raakt verstrikt in het werk van zijn *eigen* handen. *Higgajon, Sela*

¹⁸ De goddelozen keren terug, naar de hel toe, alle heidenvolken, die God vergeten.

¹⁹ Want de arme wordt niet voor altijd vergeten, de hoop van de ellendigen vergaat *niet* voor eeuwig.

²⁰ Sta op, HEERE, laat de sterveling zich niet sterk maken; laat de heidenvolken voor Uw aangezicht geoordeeld worden.

²¹ HEERE, jaag hun vrees aan; laat de heidenvolken weten *dat* zij stervelingen zijn. *Sela*

VERVOLG VAN PSALM 9: GEBED IN BANGE TIJDEN

10 HEERE, waarom blijft U van verre staan?

Waarom verbergt U Zich in tijden van benauwdheid?

² Fel en hoogmoedig achtervolgt de goddeloze de ellendige.

³ Laat hen gegrepen worden in de listige plannen die zij bedacht hebben!

³ Want de goddeloze beroemt zich over zijn hartenwens;* hij zegent de hebzuchtige, hij lastert de HEERE.

⁴ De goddeloze, met zijn neus *trots* omhoog, onderzoekt niet.

*Ps. 96:13; 98:9 ²Ps. 37:39; 46:2; 91:2 ³Ps. 7:16 ⁴Ps. 7:16; 9:16; Spr. 5:22

10:3 *zijn hartenwens* - Letterlijk: de wens van zijn ziel.

Psalm 9

Deze psalm heeft als opschrift 'Danklied voor een grote verlossing'.

We kennen allemaal wel de uitdrukking 'nood leert bidden',
maar 'danken voor de uitkomst' schiet er vaak bij in.

Hieronder schrijf ik mijn dankgebed voor de volgende verhoorde gebeden.

x

Psalm 10

David heeft op het moment dat hij deze psalm begint het gevoel dat
God Zich op afstand houdt en Zich niet laat zien in tijden dat
het moeilijk is (vers 1).

Herken ik me in dat gevoel? En wat doe ik er dan mee, of wat doet het met mij?

x