

Bidden met de Psalmen

Deze preek is gehouden op zondagavond 26 september 2021 in de Adventkerk in Amersfoort. Gelezen is Psalm 143. Deze Psalm is ook gezongen in de versie van Psalmproject en Psalmen voor Nu.

Gemeente van Christus,

Bidden kan je doen op heel veel verschillende manieren. Uit mijn jeugd herinner ik er mij twee. De ene was het vrije gebed. Voorafgaand aan de maaltijd werd dat door mijn vader gedaan. Hij nam het woord en bad om een zegen over het eten en er kwamen ook altijd nog een paar andere zaken voorbij. Dat gebed was nooit helemaal hetzelfde maar het was ook niet zo dat het elke keer helemaal anders was. Bepaalde woorden kwamen vaak terug. Bepaalde zaken kwamen vaker voorbij. Dat is niet vreemd want het is onmenselijk van iemand te vragen zeven dagen in de week drie keer per dag weer met iets origineels te komen. Soms, als ik bij vriendjes ging spelen waren er ook mensen die een standaard gebed baden aan tafel. Een formuliergebed. Ik weet niet meer hoe ik dat als kind beleefde. Maar later ben ik wel gaan inzien dat het zo niet hoort. Als het gebed niet vrij is dan is het dood. Als het niet uit je hart komt dan is het een lege vorm. Een tekst bidden die je niet zelf bedacht hebt, dat is eigenlijk niet echt bidden. Ik denk dat die gedachte in het protestantisme heel diep zit. De angst voor vaststaande teksten is groot.

Toch zijn die vaststaande teksten nooit helemaal verdwenen. Het Onze Vader bijvoorbeeld. Het gebed dat Jezus zelf ons heeft leren bidden. Dat kan je natuurlijk niet van tafel vegen. En naast het Onze Vader zijn de Psalmen ook belangrijk gebleven. Bij mij thuis werd er vroeger aan tafel altijd een Psalmvers gezongen. Dat is dan wel niet een hele Psalm, maar toch, je neemt woorden op de lippen die niet van jezelf zijn. Je wordt meegenomen in een beweging die niet bij jouzelf begint. In andere tradities zijn die Psalmen nog veel belangrijker. Het zijn dan niet perse liederen om te zingen. Het zijn vooral gebeden. Het Psalmboek is het gebedenboek van Israël. En in de katholieke traditie van het getijdengebed is de Psalm de belangrijkste vorm van gebed. Bidden dat doe je misschien ook met eigen woorden, maar je begint met het bidden van woorden die je niet zelf hebt bedacht. Het zijn woorden die door duizenden, miljoenen mensen voor jou gebeden zijn. Bidden is niet iets wat je in je eentje doet. Bidden dat doe je altijd samen met al die andere mensen die wereldwijd en door de eeuwen heen hetzelfde gebed hebben gebeden.

De belangrijkste van al die bidders is Jezus zelf. Hij kende de Psalmen. Hij heeft ze als geleerd. Hij heeft ze gezongen bij de grote feesten in Jeruzalen. Na het gebruiken van de maaltijd aan de vooravond van zijn dood heeft hij met zijn leerlingen de lofzang gezongen. En aan het kruis hoor je dat deze gebeden Jezus eigen zijn geworden. Het waren woorden van mensen die voor hem geleefd hebben, maar door ze steeds weer opnieuw op de lippen te nemen zijn ze bij Jezus gaan horen. *Mijn God, mijn God, waarom hebt u mij verlaten. Vader, in uw handen beveel ik mijn geest.* Jezus bidt aan het kruis de Psalmen. Voor christenen is dat de belangrijkste reden om Psalmen te bidden. Als je Psalmen bidt dan bidt je mee met Jezus. Door Psalmen te bidden ben je dicht bij hem.

Nu is het niet eenvoudig om Psalmen te bidden. Je zult dingen tegenkomen die je niet begrijpt. Je zult dingen tegenkomen die je tegen de borst stuiten. We hebben soms de neiging Psalmen af te schrijven. Ze zijn te moeilijk maar zijn wij in de positie om een gebed af te wijzen dat door Jezus zelf gebeden is? Ik denk dat wij als kerk niet om de Psalmen heen kunnen. Ze vragen van ons om een houding van geduld. Om nederigheid ook en volharding. De Psalmen hoeven niet te leren van ons. Wij moeten leren van de Psalmen. Psalmen bidden is naar school gaan. Psalmen bidden is leren hoe je bidden moet. Dus dat wil ik vanavond met u doen. We schuiven in de schoolbankjes om te leren bidden aan de hand van Psalm 143.

De aanspraak

Dat leren begint meteen al bij de eerste twee verzen. *Heer, hoor mijn bidden, leen aan mijn smekingen het oor, geef in uw trouw, in uw gerechtigheid mij antwoord.* Dat is de aanhef van dit gebed. Wat mij daarin raakt is dat de bidder in het gebed niet alleen met zichzelf bezig is. Het begint met Here God, vader in hemel, en dan meteen verhaal over zichzelf. De bidder is bezig met God. Aan het begin van het gebed wordt de tijd genomen om contact te maken. *Heer, hoor mijn bidden, leen aan mijn smekingen het oor.*

En dan worden er meteen ook al een paar dingen gezegd over God. Over wie hij is en wat hij doet. *Geef in uw trouw mij antwoord.* Blijkbaar is het belangrijk om dat te beseffen als je bidt. Dat God trouw is en ook dat hij rechtvaardig is. *Geef in uw gerechtigheid mij antwoord.* Gerechtigheid, dat is meteen zo'n woord dat je zelf misschien niet direct gebruikt als je bidt. Maar in de Psalmen leer je het gebruiken. *Geef in uw gerechtigheid mij antwoord.* Gerechtigheid dat is in deze Psalm dat God de verplichtingen die hij is aangegaan ook echt nakomt. Als hij belooft heeft dat hij je zal helpen dan zal hij die belofte ook nakomen. *Geef in uw gerechtigheid mij antwoord.*

Aan het begin van het gebed staat de bidder dus stil bij wie God is. Hij bidt het zichzelf te binnen en met dat hij beseft wie God is beseft hij ook iets over zichzelf.

Kom met uw dienaar niet in het gericht, want niemand die leeft is voor uw aangezicht rechtvaardig. Als wij God ontmoeten, als we werkelijk beseffen wie hij is, dan beseffen we ook dat een goede verhouding tot God niet vanzelf spreekt. Als we beseffen dat God heilig is, beseffen we ook dat wij niet heilig zijn. We beseffen onze zonde en ons tekort. Als Mozes God ontmoet bij de brandende braamstruik moet hij de schoenen van zijn voeten doen. Als Jesaja God ziet in de tempel dan is de schrik groot. *Wee mij, want ik ben een mens met onreine lippen.* Dat besef hoort bij de ontmoeting met God. Daarom bidden we aan het begin van de kerkdienst ook altijd een gebed van verootmoediging. *Kom met uw dienaar niet in het gericht, want niemand die leeft is voor uw aangezicht rechtvaardig.* Misschien is er iets specifiek waar je aan denkt als je deze woorden meebidt. Het kan zijn dat er iets is voorgevallen waardoor de afstand tot God groot is. Misschien kan je dat ook niet bedenken en dat hoeft ook niet altijd. Het gaat erom dat we ons altijd bewust zijn dat er verschil is tussen God en ons. Hij is God en wij zijn mensen.

De put (het kruis)

Na deze aanhef wordt er in de Psalm een situatie beschreven. De bidder vertelt aan God wat er aan de hand is. *Een vijand heeft mijn ziel achtervolgd, ter aarde vertrapt mijn leven, mij doen zitten in duistere oorden, gelijk de doden van eeuwig.* Verderop in de Psalm wordt het vergeleken met gedaald zijn in een put. Dat gebeurde in de tijd van de Bijbel letterlijk. Ik denk aan Jozef die door zijn broers in een put wordt gestopt. Hij zit in een duister oord. Hij is onder de grond gestopt. Het is alsof hij levend begraven is. Dat is niet alleen letterlijk zo. Als mensen dat met je doen dan doet dat natuurlijk ook iets met je geest. Met je stemming, met je hart. Jozef zit dan niet alleen letterlijk maar ook figuurlijk in de put. Ook dat krijgt in de Psalm een stem. *Mijn geest overstelpte mij, mijn hart verstarde binnen in mij.* Ik noem nu het verhaal van Jozef als voorbeeld. Je kunt ook denken aan Jeremia. Die heeft ook letterlijk in de put gezeten.

Wat er in deze Psalm precies aan de hand is is niet helemaal duidelijk. Voor detectives is dat vervelend, maar voor bidders is het een voordeel. Juist omdat open wordt gelaten wat er precies speelt krijgt iedere bidder de kans om aan te haken, om je in te leven, om op zoek te gaan naar ervaringen die hierbij passen. Heb jij weleens te maken gehad met een vijand die je achtervolgde? Iemand die je kwaad wilde doen? Thuis misschien, op school of op je werk? Wanneer in jouw leven had je het gevoel dat je in aarde werd getrapt? Wanneer was het donker om

jou heen? Als je Psalmen bidt begin je niet met die ervaringen maar via de Psalmen kom je er wel bij uit.

In de Psalmen gaat het eigenlijk nooit over een leven dat voortkabbelt. Psalm 23 lijkt daar wel over te spreken. *De Heer is mijn herder, mij ontbreekt niets, er zijn groene weiden, er is vredig water.* De meeste Psalmen gaan over andere ervaringen. Het gaat eigenlijk altijd over de uitersten. Aan de ene kant de ervaring dat de dood dichtbij is, of aan de andere kant vreugde omdat je van de dood bevrijdt bent. Die uitersten zul je misschien niet altijd herkennen. Ik denk weleens dat je in Afghanistan moet wonen om er over mee te praten. We bidden met en voor hen als we de Psalmen bidden. Maar tegelijk gaat het over ervaringen van alle tijden en plaatsen. De chaos kan ook ons welgeordende leven binnendringen. Je huwelijk kan stranden, je kunt je baan verliezen, je kunt in de schulden raken, de dokter kan slecht nieuws voor je hebben, je kunt je krachteloos voelen, alleen gelaten, hulpeloos en aan de kant gezet.

In de Psalmen gaat het over de uiterste van dood en leven. Dat past natuurlijk wonderwel bij het leven van Jezus. Aan de ene kant staat het kruis. Aan de andere kant het wonder opstanding en een nieuw leven. Het gebed in de Psalmen begint bij het kruis. Bij de mens in de put. We worden uitgenodigd ons in te leven in die mens. We worden uitgenodigd onszelf in die mens te herkennen en met die mens mee te bidden want bidden doe je niet alleen voor jezelf. Dat doe je samen met mensen van vroeger, met mensen van nu en mensen van later. *Een vijand heeft mijn ziel achtervolgd, ter aarde vertrappt mijn leven, mij doen zitten in duistere oorden, gelijk de doden van eeuwig.*

Gedenken

Je zult daar maar zitten, diep in de put, hoe kom je daar ooit weer uit? In de Psalm gaat de bidder die in de put zit gedenken. *Ik bleef gedenken dagen van vroeger, ik spelde al uw werken, de daden van uw handen overpeinsde ik.* Gedenken is een woord dat vaak terug komt in de Psalmen. Als bidder wordt je uitgenodigd ervaringen op te halen uit het verleden. Het leven met God is niet pas begonnen bij dit ene gebed. Er is een hele geschiedenis aan vooraf gegaan. Wie is God geweest in mijn leven? Ik zit nu in de put maar wat heeft hij eerder in mijn leven gedaan? Het antwoord op die vraag zal natuurlijk van persoon tot persoon verschillen. Maar bepaalde dingen zijn ook hetzelfde. Hij is in ieder geval onze schepper. Hij wil jij dat jij er bent. Het licht in je ogen heb je aan hem te danken. Dat je weet dat hij er is, ook dat is al iets wat hij in je leven heeft gedaan. Je bent gedoopt, er is jou iets beloofd, je bent ergens toe geroepen.

Ik bleef gedenken dagen van vroeger, ik spelde al uw werken, de daden van uw handen overpeinsde ik. Je kunt natuurlijk ook nog verder terug gaan. De bidder in Israël zal gedenken wat God aan zijn volk heeft gedaan. De bevrijding uit Egypte, de tocht door de woestijn, het woord dat klonk van de Sinaï, en nog veel meer. En wij, als wij gedenken de dagen van vroeger, wij denken aan het evangelie dat ons vertelt over Jezus. Zelfs als je eigen leven alleen maar duisternis is, dan is er altijd nog het verhaal dat ons vertelt over hem. Het licht dat ons gegeven is in het kruis van onze Heer. Zijn liefde die doordringt in de diepste diepte. Zijn trouw tot in de dood en dat niet te begrijpen wonder van zijn opstanding. Het lege graf. *Ik bleef gedenken dagen van vroeger, ik spelde al uw werken, de daden van uw handen overpeinsde ik.* Als God dat toen gedaan heeft, zou er dan voor mij in mijn heden geen hoop zijn?

Doe mij leven (opstanding)

Het gedenken geeft de bidder van de Psalm moed om te bidden en te vragen om het onmogelijke. De bidder begeeft zich van het ene uiterste naar het andere. Terwijl hij eerst stem gaf aan zijn ellende, bidt hij nu om zijn verlossing. Terwijl het eerst ging over de dood, gaat het nu om het leven. Van het kruis bewegen we ons al biddend naar opstanding. *Doe in de ochtend uw vriendschap mij horen.* In Psalmen voor nu is het prachtig verwoord: *vertel mij elke morgen weer: ik hou van jou want ik vertrouw op u.* De chaos is om mij heen *maar doe mij weten de weg die ik gaan kan want ik heb mijn ziel opgeheven tot u. Aan mijn vijanden ontruk mij, want bij u heb ik mij verscholen.*

Bij u heb ik mij verscholen, een bijzondere zin is dat. De bidder zit nog steeds in de put. Hij of zij is nog steeds op zoek naar veiligheid. De vijanden zijn nog steeds om hem of haar heen. Maar tegelijk zegt hij of zij: *want bij u heb ik mij verscholen.* De bidder is al in die schuilplaats die God heet. In het midden van de storm is het stil. In het hart van de duisternis is er licht. *Want bij u heb ik mij verscholen.* Dat is wat er gebeurt door het bidden Psalm. Al biddend kruip je onder de vleugels van God en vanonder die vleugels blijf je bidden. *Om uws naams wil, doe mij leven, gij die rechtvaardig zijt, gun mijn ziel uittocht uit de benauwing.*

Ik wil daar nog één ding over zeggen; over het nieuwe leven dat de bidder voor zich ziet. Het valt mij op dat dit nieuwe leven niet zomaar leven is. Het is geen leven dat je voor jezelf leeft. Het nieuwe leven waar de bidder van de Psalm om vraagt is een toegewijd leven. *Leer mij om uw behagen te doen want God over mij zijt gij. Uw geest is goed, laat die mij leiden in een effen land.* En in het laatste vers: *Gij zijt mijn vriend, ik ben uw dienaar.* God is voor de bidder van de Psalm geen gatenvuller. God is degene aan wie hij zich in kwade maar ook in goede dagen

verbonden weet. *Ik ben uw dienaar.* Of in de vertaling van Psalmen voor nu: *ik leef alleen voor u.* Deze Psalm wordt ook wel het gebed van de lijdende dienaar genoemd. En de lijdende dienaar dat is vanuit het perspectief van het christelijk geloof Jezus. Deze Psalm ademt zijn gezindheid en zijn toewijding.

Ik leef alleen voor u. Zo'n zinnetje, ik weet niet of ik daar zelf, biddend opgekomen was, het getuigd van een houding die niet vanzelfsprekend mijn houding is want in hoeverre doe ik dat nou, leven voor u. Maar als ik de Psalmen bidt dan bidt ik het mee. Dan bidt het mij te binnen. Dan leer ik het om mezelf zo te zien: *ik ben uw dienaar.* Dan zegt ik het tegen God en tegen mijzelf: *ik leef alleen voor u.*

Tenslotte

Psalmen bidden gaat niet vanzelf. Wat we ervoor nodig hebben is geduld. Geduld met wat we niet meteen begrijpen. Wat ook nodig is is luisteren. Bij denken bij bidden vooral aan praten. Bidden is praten met God. Maar bij Psalmen bidden gaat anders toe. Psalmen bidden is vooral heel goed luisteren. Het is jezelf mee laten nemen. Het is jezelf over geven. Het is jezelf iets te binnen bidden. Het is één worden met Jezus in zijn kruis en in zijn dood. Maar het is ook één worden met Jezus in zijn opstanding. Naar die opstanding strekken we ons al biddend uit. *U blijft mijn God. Ik leef voor u.*

Amen