

Psalmen met 21 gebedsmomenten

NBV21

Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap,
Haarlem/Antwerpen

Eerste druk 2022
ISBN 9789089124180

NUR 701

Ontwerp

Studio Joost Grootens

Drukwerkbegeleiding

Tim Beijer Producties

Bijbeltekst NBV21

© 2021 Nederlands-Vlaams

Bijbelgenootschap, Haarlem/Antwerpen

Gebedstraject

© 2022 Nikolaas Sintobin

© 2022 Nederlands-Vlaams

Bijbelgenootschap, Haarlem/Antwerpen

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor informatie over het citeren of overnemen van teksten uit deze bijbelvertaling, zie bijbelgenootschap.nl/voorwaarden.

nBg Nederlands-Vlaams
Bijbelgenootschap

De Bijbel voor iedereen

Het Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap (NBG) brengt de Bijbel dichtbij, al meer dan 200 jaar. In de Bijbel horen wij Gods boodschap van liefde voor de wereld, die ons in beweging brengt en onze weg verlicht. Daarom willen we dat mensen in binnen- en buitenland toegang krijgen tot de Bijbel.

Inhoud

Psalmen

Eerste boek	9
Tweede boek	56
Derde boek	92
Vierde boek	116
Vijfde boek	138

In alle dingen God liefhebben en dienen

Een ignatiaans gebedstraject met 21 psalmen

Inleiding	193
Vorbereiding: Openkomen voor God	196
Deel 1: Het kwaad	202
Deel 2: De navolging van Jezus	207
Deel 3: Jezus navolgen, ook als er lijden aan te pas komt	213
Deel 4: Volheid van leven: de verrijzenis	217

Psalmen

Eerste boek

- 1** Gelukkig de mens
die niet meegaat met wie kwaad doen,
die de weg van zondaars niet betreedt,
bij spotters niet aan tafel zit,
² maar vreugde vindt in de wet van de HEER
en zich verdiept in zijn wet, dag en nacht.
- ³ Hij zal zijn als een boom,
geplant aan stromend water.
Op tijd draagt hij vrucht,
zijn bladeren verdorren niet.
Alles wat hij doet komt tot bloei.
- ⁴ Zo niet de wettelozen!
Zij zijn als kaf
dat verwaait in de wind.
- ⁵ Wettelozen houden niet stand waar recht heerst,
zondaars niet in de kring van de rechtvaardigen.
- ⁶ De HEER beschermt de weg van de rechtvaardigen,
de weg van de wettelozen loopt dood.
- 2** Waartoe leidt het woeden van de volken,
het rumoer van de naties? Tot niets.
- ² De koningen van de aarde komen in verzet,
de heersers spannen samen
tegen de HEER en zijn gezalfde:
- ³ ‘Wij moeten hun juk afwerpen,
ons van hun boeien bevrijden.’

- ⁴ Die in de hemel troont lacht,
de Heer spot met hen.
- ⁵ Dan spreekt Hij tot hen in woede,
en zijn toorn verbijstert hen:
- ⁶ ‘Ikzelf heb mijn koning gezalft,
op de Sion, mijn heilige berg.’
- ⁷ Het besluit van de HEER wil ik bekendmaken.
Hij sprak tot mij:
‘Jij bent mijn zoon,
Ik heb je vandaag verwekt.
- ⁸ Vraag het Mij
en Ik geef je de volken in bezit,
de einden der aarde in eigendom.
- ⁹ Jij zult ze breken met een ijzeren staf,
ze stukslaan als een aarden pot.’
- ¹⁰ Daarom, koningen, wees verstandig,
wees gewaarschuwd, leiders van de aarde.
- ¹¹ Onderwerp u, toon de HEER uw ontzag,
breng Hem bevend uw hulde.
- ¹² Bewijs eer aan zijn zoon met een kus,
anders ontvlamt zijn woede, en uw weg loopt dood,
want bij het geringste ontsteekt Hij in toorn.
Gelukkig wie schuilen bij Hem.

3 Een psalm van David, op de vlucht voor zijn zoon Absalom.

- ² HEER, hoe talrijk zijn mijn belagers,
velen vallen mij aan,
³ velen zeggen van mij:
‘God zal hem niet redden.’ *sela*
- ⁴ U, HEER, bent een schild om mij heen,
U bent mijn eer, U houdt mij staande.
- ⁵ Roep ik tot de HEER om hulp,
Hij antwoordt mij vanaf zijn heilige berg. *sela*
- ⁶ Ik ga liggen, val in slaap
en word wakker – de HEER beschermt mij.
- ⁷ Ik vrees de tienduizenden niet
die mij aan alle kanten omringen.

- ⁸ Sta op, HEER, red mij, mijn God,
sla mijn vijanden in het gezicht,
breek de tanden van de wettelozen.
- ⁹ Bij U, HEER, is redding,
uw zegen rust op uw volk. *sela*

4 Voor de koorleider. Bij snarenspeel. Een psalm van David.

- ² Antwoord mij als ik roep,
God die mij recht doet.
Geef mij ruimte als ik belaagd word,
wees genadig, hoor mijn gebed.
- ³ Machtigen, hoe lang nog maakt u mij te schande,
is de schijn u lief, de leugen uw leidraad? *sela*
- ⁴ De HEER schenkt zijn gunst aan wie Hem trouw is,
de HEER luistert als ik tot Hem roep.
- ⁵ Beef voor Hem en zondig niet,
bezin u in de nacht en zwijg. *sela*
- ⁶ Breng de juiste offers,
heb vertrouwen in de HEER.
- ⁷ Velen zeggen: ‘Wie maakt ons gelukkig?’ –
HEER, laat het licht van uw gelaat over ons schijnen.
- ⁸ In U vindt mijn hart meer vreugde
dan zij in hun koren en wijn.
- ⁹ In vrede leg ik mij neer
en meteen slaap ik in,
want U, HEER, laat mij wonen
in een vertrouwd en veilig huis.

2:4 Ps. 59:9; Jes. 40:22-24 2:5 Ps. 110:5 2:7 Hand. 13:33; Hebr. 1:5; 5:5 2:9 Ps. 110:5-6; Op. 2:27; 12:5; 19:15
2:10 Wijsh. 6:1 2:12 Ps. 34:9 3:1 2 Sam. 15:13-17:14 3:4 Deut. 33:29; Ps. 7:11; 18:3 3:6 Ps. 4:9; Spr. 3:24
3:8 Ps. 58:7 3:9 Jona 2:10 4:6 Ps. 51:21 4:7 Num. 6:25 4:9 Ps. 3:6

3:3 *sela* – De betekenis van deze Hebreeuwse term, die vele malen in het boek Psalmen voorkomt, is onzeker. Vermoedelijk gaat het om een liturgische of muzikale aanwijzing die te maken had met het zingen van de psalmen.

In alle dingen God
liefhebben en dienen

Een ignatiaans gebedstraject
met 21 psalmen

Nikolaas Sintobin

Inleiding

Vanaf het begin van het christendom worden psalmen gebeden en gezongen. Deze 150 liederen zijn van een ongekende rijkdom, verscheidenheid, subtiliteit en ruigheid tegelijk. Het brede palet van de menselijke ervaring kan erin worden teruggevonden. Het hoeft niet te verwonderen dat zij tot op vandaag het kloppende hart zijn van het gebed van de christenen. Ook in dat van Ignatius van Loyola (1491–1556), een vermaard ervaringsdeskundige inzake bidden.¹

De belangrijkste spirituele bijdrage van Ignatius is zijn boek *Geestelijke Oefeningen* (GO).² Deze gebedsaanwijzingen gaan uit van het verlangen elk aspect van het leven bij God te brengen. Daarbij maken ze voornamelijk gebruik van bijbelteksten. Wie de GO in hun geheel en voltijds doet is dertig dagen bezig, in volledige stilte. Maar er bestaan ook andere manieren om de GO te doen, in hun geheel of gedeeltelijk, thuis of in een retraitecentrum.

Door de nadruk op het bidden met de Bijbel en op de persoonlijke, rechtstreekse godsontmoeting, is de ignatiaanse spiritualiteit de laatste decennia wereldwijd ook bij protestantse christenen aan een opmars bezig.

De Geestelijke Oefeningen

Dit boek is geïnspireerd op de *Geestelijke Oefeningen* – maar wat houden die oefeningen eigenlijk in? Geestelijke Oefeningen vinden van oorsprong plaats in de context van een retraite. Daarbij krijgt een retraitant een begeleider die steeds weer nieuwe oefeningen aanreikt. De keuze van de

¹ Ignatius van Loyola was de stichter van de Sociëteit van Jezus. De leden van deze rooms-katholieke kloosterorde voor mannen worden jezuïeten genoemd. Tot op vandaag zijn jezuïeten in de hele wereld werkzaam, vaak aan de grenzen van de Kerk. Zij werken bijvoorbeeld als leraar, geneesheer, sociaal werker, parochiepriester, sterrenkundige, geestelijk begeleider, studentenpastor.

² De *Geestelijke Oefeningen* zijn verkrijgbaar in de boekhandel. Toch is dit geen leesboek. Het is een erg technische handleiding bestemd voor de begeleider van de GO. Wie niet zelf de GO heeft gedaan, kan weinig of geen voordeel halen uit het lezen van dit boek.

Vorbereiding Openkomen voor God

Suggestie voor de genadevraag: dat ik mag groeien in dankbaarheid, vertrouwen en innerlijke vrijheid.

1 Danken

Psalm 139

¹⁴ Ik loof U om het ontzaglijke wonder van mijn bestaan, wonderbaarlijk is wat U gemaakt hebt.
Ik weet het, tot in het diepst van mijn ziel.

Christenen geloven dat God een scheppende God is. Niet enkel bij de oorsprong van het heelal, maar voortdurend. Ook nu, hier, vandaag. God is de dragende kracht van het bestaan. Ook van mijn leven. Vaak anders dan ik verwacht of gehoopt had. Beter.

- Waar weet jij je bemind, aanvaard, gezien, gedragen? Wat in jouw leven heeft je doen groeien, heeft schoonheid en goedheid in jou naar boven gehaald? Grote dingen net zo goed als de kleine dingen. Mogelijk ook moeilijke of pijnlijke ervaringen.
- Ben je daar dankbaar voor?
- Breng je die dankbaarheid in verband met God? Zo ja, waarom?

2
Vertrouwen

Psalm 91

- ¹⁴ ‘Ik zal bevrijden wie Mij liefheeft
en beschermen wie met mijn naam vertrouwd is.
¹⁵ Wie Mij aanroept, geef Ik antwoord,
in de nood zal Ik bij hem zijn.
Ik zal hem bevrijden en met roem overladen,
¹⁶ hem overvloed van dagen geven.
Ik zal zijn redding zijn.’

Geloof en vertrouwen gaan hand in hand. Door het hele Oude Testament heen lees je dat Israël, met vallen en opstaan, groeit in vertrouwen in God: dat Hij hen liefheeft en voor hen zorgt. Altijd, wat er ook gebeurt. De voortdurende, biddende terugblik doet het Joodse volk ontdekken dat God trouw is en dat Hij zijn geliefde mensen steeds weer redt.

- De psalmist zingt over een God die actief zorgdraagt voor wie zich tot Hem richt. Herken je die ervaring? Zo ja, welke vorm neemt ze bij jou aan?
- Vertrouw jij op God? Zo ja, hoe groot is jouw vertrouwen in Hem?
- Wat of wie heeft jou in je leven doen groeien in vertrouwen? Wat of wie heeft jouw vertrouwen op de proef gesteld?

3
Verlangen

Psalm 63

- ² God, U bent mijn God, U zoek ik,
naar U smacht mijn ziel,
naar U hunkert mijn lichaam
in een dor en dorstig land, zonder water.

Mensen zijn wezens van verlangen. Het woord verlangen vooronderstelt dat vervulling mogelijk is. Verlangen heeft iets eindeloos. Het blijft maar doorgaan. Naarmate het wordt vervuld, wordt het sterker. Het verlangen raakt aan onze diepste drijfveren. Geen wonder dat verlangen in verband wordt gebracht met God.

- Waar verlang jij naar? Wat brengt jou tot leven? Waar naar ben jij op zoek, steeds weer?
- Geef jij dat verlangen de plaats die het toekomt? Neem je het serieus?
- Breng jij jouw honger en dorst in verband met God?