

Bidden met de Psalmen (1): Psalm 4

De Psalmen zijn bij veel gelovigen geliefd. Ze verwoorden wat we meemaken in onze omgang met God en geven stem aan levensthema's als pijn en verdriet, tegenslag en lijden, vreugde en verwachting, hoop en vertrouwen. Het is belangrijk om de Psalmen te blijven lezen en bidden en zingen, ook omdat ze missionaire kansen bieden: de Psalmen komen dichtbij de levenservaring van mensen die God nog niet kennen of naar Hem op zoek zijn.

Leeswijzer

Om de betekenis van de Psalmen voor nu op het spoor te komen, stellen we steeds drie vragen: Wat leren we in deze Psalm over 1) het leven, 2) het

L	E	R	E	N
L	E	V	E	N
G	E	B	E	D
J	E	Z	U	S
D	E	L	E	N

gebed en 3) Jezus? We doen dat omdat de Psalmen ons in een leerproces brengen (leren)

waarin we samen zoeken naar antwoorden op ons levens- en Godsvragen (delen). De Psalmen komen het best tot hun recht als we ze samen, als Gods volk, zingen en bidden.

Over het leven

Psalmen gaan over herkenbare thema's, want Psalmen gaan over het leven. Zo ontmoeten we in Psalm 4 David die het heeft over tegenslag, tegenstand, boosheid, slapeloze nachten, geluk zoeken, vrede en rust.

In het leven van David en veel van Gods kinderen komen vaak situaties voor waarin we het gevoel hebben vast te lopen. David is bijvoorbeeld tijdenlang opgejaagd door koning Saul. Wij ervaren tegenslag in onze relaties, op ons werk of in de kerk. Dat mag dus verwoord worden: we hoeven er niet over te zwijgen of ons ervoor te schamen. Zo is het leven. Psalm 4 spreekt ook over het zoeken naar geluk. Dat is iets wat iedereen

'Niet de armoede van ons hart maar de rijkdom van het Woord van God moet ons gebed bepalen.'

(Bonhoeffer)

wil: gelukkig zijn. We stellen allemaal de vraag: Wat maakt ons nu echt gelukkig? Velen kunnen het geluk maar niet vinden, omdat ze het zoeken in de dingen die voorbij gaan (geld, macht, sex, succes, feesten, vakanties). David weet waar geluk te vinden is: in het licht van de Heer.

Over het gebed

De Psalmen zijn het gebedenboek van de Bijbel. Als we niet meer weten wat we bidden moeten, komt God zelf ons te hulp in de Psalmen. Als we weer willen beginnen met bidden (want soms is ons leven biddeloos geworden) bieden de Psalmen een liefdevolle nieuwe kans.

Psalm 4 leert ons dat we in ons gebed niet alleen God kunnen aanspreken (2, 7-9). We kunnen in ons bidden ook anderen, bijvoorbeeld onze vijanden aanspreken (3-4) om zo al biddend geestelijk met hen in het reine te komen. Ook kunnen we onszelf al biddend aanspreken (5-6).

Boosheid mag ook een plek in ons bidden hebben: 'Doe als je boos bent geen verkeerde dingen, beheers jezelf en houd je woede binnen: geef veel aan God' (Psalm 4 voor Nu). Dat betekent niet dat boosheid moet worden weggedrukt (juist niet), maar dat we onze boosheid allereerst bij God moeten brengen om zo te voorkomen dat er door onze boosheid ongelukken worden aangericht.

Bidden is in de Psalmen ook steeds weer een beweging van onrust, vrees en onzekerheid naar hernieuwd vertrouwen op God en vreugde in Hem!

Over Jezus

Voor een christocentrische geloofsbeleving is het belangrijk om de Psalmen ook te lezen en te bidden in het licht van Jezus. De Psalmen vormen zijn gebedsboek en getuigden ook al van Hem. Daarom mogen we bij elke Psalm ons afvragen hoe ons hart hier naar Hem wordt geleid. Jezus is net als David (en als wij soms) te schande gemaakt (3; vgl. Psalm 22). We ontmoeten Jezus in 'het licht van uw gelaat' (7b; vgl. 2 Kor. 4:6). We worden hier herinnerd aan Gods vreugde in Jezus, zijn geliefde Zoon (8a; vgl. Mat. 3:17). En we mogen denken aan de vele kamers in het huis van de Vader waar veiligheid en vrede is (9b; vgl. Joh. 14:1-2).

***De Psalmen zijn ons gegeven om ze in de Naam van Jezus Christus te leren bidden.'* (Bonhoeffer)**

De Psalm voor Nu

Uit de vele gedachten in deze Psalm houden we vast: 'In u vindt mijn hart vreugde!' Bonhoeffer: 'Wie helemaal opgaat in de weg van Jezus, ontvangt vreugde. De reden van die vreugde is de nabijheid van Jezus. God wil ons door Jezus Christus blij maken. Hij wil ons niet in moeite brengen, ons niet opzadelen met problemen. Hij wil ons niet met onoplosbare vragen belasten, maar Hij wil dat wij ons verheugen in Jezus Christus en zijn heerschappij.'

Bronwater in de kleine groep

a. Het ijs breken

Wat is jouw lievelingspsalm?

b. Jezus centraal stellen

Lees Psalm 4. Welk vers treft je het meest?

c. Elkaar bemoedigen

Praat samen door over de volgende punten:

- Welke levensthema's komen er in Psalm 4 aan bod? Welk thema speelt in jouw leven op dit moment een belangrijke rol?
- Hoe helpt Psalm 4 jou verder in je gebedsleven? Herken je de realiteit van biddeloosheid?
- Mensen zijn gelukszoekers. Waar zoeken we vaak ons geluk? Waar vinden we alleen het echte geluk volgens Psalm 4? Hoe wordt dat in jouw leven werkelijkheid?
- Zijn er nog andere nieuwtestamentische teksten die je in gedachten komen bij het luisteren naar Psalm 4?
- Hoe vind je Jezus in deze Psalm?

d. Zich naar buiten richten

Hoe zou je Psalm 4 kunnen gebruiken in een evangelisatiecontact? Denk daarbij aan bijvoorbeeld de thema's: vastgelopen zijn, geluk zoeken, omgaan met boosheid.

