

## Daarom juicht mijn ziel Hoe gaat het met je ziel? (2)

Ziel-zorg: we hebben het allemaal nodig dat er voor onze ziel wordt gezorgd. De Psalmen zijn daarbij een eeuwenoude en nog altijd kostbare bron van bezieling.

### Een stil gebed

Psalm 16 heeft als aanduiding: 'een stil gebed'. Het brengt ons meteen in de goede sfeer: een sfeer van rust en stilte, nodig om contact te maken met je ziel. Het hebreeuwse woord miktam is qua betekenis echter niet zo duidelijk. Andere mogelijke betekenissen: - een ons niet meer bekend muziekinstrument, - de naam van een bepaald type muziekstuk, - een samenstelling van twee hebreeuwse woorden: mik (nederig) en tam (onschuldig), - de vertaling met kroon of fijn goud zou verband kunnen houden met de kroning van David die wil wijzen op een hogere macht, - de vertaling parel of kleinood zou erop duiden dat dit een lievelingspsalm van David is. Het woord miktam staat ook boven de Psalmen 56 tot 60. Wat de betekenis ook mag zijn, het woord nodigt ons uit tot een stil gebed, een gouden moment, een nederig zoeken van onze grote God.

### Waarom?

Als je David zou vragen: 'Hoe gaat het met je ziel?' zou hij kunnen antwoorden: 'Mijn ziel juicht!' In zijn kwetsbare binnenruimte, zijn allereigenste ik, de kern van waaruit hij contact kan maken met de a/Ander is blijdschap! Hier komen we ook de vreugdevolle dimensie van de Psalmen tegen: aanvechting en vreugde, verdriet en verrukking wisselen elkaar af, worden er met elkaar verbonden. Dat is de heel eigen kleur van de spiritualiteit van de Psalmen. In deze Psalm overheerst dus de vreugde. David geeft vijf redenen waarom zijn ziel juicht.

**1. Mijn ziel juicht omdat ik de HEER ken als mijn enig geluk (1-2)!** David, die de tijd neemt om te ervaren hoe het voelt om bij de HEER te schuilen, is de koning te rijk: hij heeft de Heer als zijn enig geluk. Herkennen we dat? Of vinden we dit te hoog gegrepen, te weinig

realistisch? Er zijn zoveel andere (ook goede) dingen die ons geluk kunnen vormen: als we het niet hebben zijn we ongelukkig. Psalm 16 leert ons God als ons hoogste, ons enige geluk te kennen. Hij is de vervulling voor onze ziel.

**2. Mijn ziel juicht omdat ik mijn idolen heb afgezworen (3-4)!** We kunnen ons geluk ook afhankelijk maken van de afgoden. Dat zijn machten, idolen die we vereren en waar we onze tijd en energie aan geven, waar we onze offers aan brengen en waar we ons van afhankelijk maken. Zie vraag en antwoord 94 van de Catechismus! Davids ziel juicht omdat hij niet langer de gevangene is van de idolen voor wie hij zich in honderd bochten wringen moest.

**3. Mijn ziel juicht omdat ik verrukt ben van de HEER en mijn bestemming (5-6)!** Onze ziel zal vrij zijn, vol verrukking en vreugde naar de mate waarin we onze ziel vullen met de vrijheid van Christus, met Gods verrukkelijke glorie en schoonheid, met het hoopgevende uitzicht op de toekomst die God voor ons bedacht heeft. 'The worth and excellency of a soul is to be measured by the object of its love' (Henry Scougal, *The Life of God in the Soul of Man*, 1677). - De waarde en de schoonheid van de ziel moet worden afgemeten aan het voorwerp van haar liefde.

**4. Mijn ziel juicht omdat ik de HEER altijd voor ogen houd (7-8)!** 'De hele nacht lig ik aan God te denken.' Onze ziel heeft ook met onze gedachten te maken: kennis die contact maakt met de ziel wordt tot wijsheid, de wijsheid van de Heer. Hem steeds voor ogen houden is de meest veelbelovende weg om een gelukkig leven te krijgen, vervuld met wijsheid.

**5. Mijn ziel juicht omdat ik me bij de HEER altijd veilig voel (9-11)!** David weet ook van tegenspoed en aanvechting. Hij kent het gevaar van de dood. Maar juist het kennen van de doodsdreiging helpt hem om de weg naar het leven te zien: niet de voorspoed en het 'eeuwige' leven hier op aarde, maar 'overvloedige vreugde in uw nabijheid'. 'Heel dichtbij u, mijn God, zal ik gelukkig zijn.'

## Moge mijn ziel leven en u loven.

— Psalm 119:175 —

### Christus

Psalm 16 laat ons Christus zien. In Handelingen 2:24-28 past Petrus Psalm 16 toe op Christus: 'Steeds houd ik de Heer voor ogen!' Paulus doet dat in Handelingen 2:34-37: 'Het lichaam van uw trouwe dienaar zal niet tot ontbinding overgaan.' Wie de woorden van Psalm 16 bidt en leest en overdenkt laat de Geest zorgen voor zijn ziel en zal Christus daar vinden.

### Psalm 16: Ik val niet uit zijn hand

#### Psalmen voor Nu

Tekst: Menno van der Beek

Muziek: Sergej Visser

*Mijn God, ik kom naar u. Dan ben ik veilig; ik heb het u gezegd, en blijf het zeggen: ik heb u nodig, Heer. De rest is overbodig.*

*De mensen hebben andere idolen en wringen zich voor hen in honderd bochten, maar dat zal ik nooit doen. En zelfs hun naam niet noemen.*

*Mijn God, u vult mijn bord. U vult mijn beker; u hebt iets moois bedacht, en straks is het van mij. U houdt mijn hele leven in uw handen en ik kom goed terecht, want dat hebt u gezegd.*

*De hele nacht lig ik aan God te denken; ik voel dat hij er is. Zijn wijsheid geeft me rust. Dan word ik blij, en zeker van mijn redding: ik leef, ik leef naast God. Ik val niet uit zijn hand.*

*Want u zult mij niet zomaar laten sterven; ik hoef niet naar het graf. Want u laat mij niet los. U wilt mij leren waar ik het moet zoeken: heel dicht bij u, mijn God, zal ik gelukkig zijn.*

Kijk ook op:  
[www.josdouma.nl/zorgvoordeziel](http://www.josdouma.nl/zorgvoordeziel)



Fonteinkerk Haarlem

**Mijn ziel zal voor u zingen.**

— Psalm 30:13 —