

## Hij geeft mij nieuwe kracht Bemoedigen kun je leren (2)

### Psalm 23:1-4

*Al vele eeuwenlang vormt Psalm 23 een van de meest bemoedigende teksten die er bestaan. Deze psalm is misschien wel vooral zo bemoedigend omdat het diepe dal benoemd wordt. Want dat dal is er in onze levens, op heel veel verschillende manieren.*

#### Donker dal

En het is zo goed en helend dat daar oog voor is, dat we het niet hoeven te verbergen (want dat doen we misschien toch nog te vaak): verdriet, gemis, pijn, teleurstelling, angst, depressie, nood, uitzichtloosheid, rouw, dood. Niet elk dal is even diep en donker. Maar elk dal is wel een dal. Opvallend is dat er in vers 4 een wending in de psalm zit: vers 1-3 spreken over God in de hij-vorm, in vers 4 wordt hij aangesproken met u: leren we God pas echt persoonlijk kennen in de diepten van ons leven? Zijn stok en zijn staf geven moed omdat hij het opneemt tegen onze vijanden!

#### Ik ontbreek niet

Maar Psalm 23 begint niet in vers 4, maar in vers 1. De psalm begint niet bij ons leven maar bij God zelf: de HÉÉR is mijn herder! De naam HEER (Jahweh) betekent: Hij is erbij, altijd actief aanwezig ('Ik ben, die ik ben'). De eerste zin klinkt in het Hebreeuws zo: *Adonai ro'i, lo echsar*. Het woord voor herder lijkt heel sterk op de woorden voor a. zien (we worden gezien door de HEER) en b. vriend (warme betrokkenheid). 'Mij ontbreekt niets' – daar kun je je vragen bij hebben. Het zinnetje *lo echsar* zou ook vertaald kunnen worden met: 'ik ontbreek niet!' Dat roept de gelijkenis op die Jezus later vertelt over het verloren schaap (Luc. 10:3-7). Tegelijk is dit de belijdenis: als ik de HEER (als herder) heb, heb ik alles wat ik nodig heb. Deze eerste zin wordt vervolgens uitgewerkt in vier uitspraken die belangrijk zijn voor pastoraat en bemoediging. Het resultaat van bemoedigen is: dat je een groter verlangen hebt om Jezus te zien en te kennen, om dichtbij Christus te zijn en om hem te hebben als bron van je leven.

#### Pastoraat als bemoediging

Psalm 23 is ook een soort basistekst ('magna carta', handvest)

voor pastoraat als bemoediging. We kunnen onszelf ermee bemoedigen en dan ook anderen. Vier dingen zijn wezenlijk:

**a) Rusten in groene weiden** - De HEER brengt rust in ons leven dat vaak zo overvol is, waarin we gebukt gaan onder lasten. God wil voorzien in fysieke rust (sabbat) en ook in gezond voedsel. Vanuit vers 6 ('geluk en genade volgen mij') kunnen we dit ook geestelijk vertalen: rusten en inspiratie opdoen uit Gods woord. Bemoediging is dus daar waar we elkaar niet activistisch opjagen maar helpen om te rusten bij de Heer, waar we elkaar inspireren met woorden van leven.

**b) Voeren naar vredig water** - Dit hangt nauw met het eerste samen: eten en drinken, Gods woord als gras/brood en het levende water van de Geest. Dat gunt de herder ons. Bemoedigen is dat we elkaar meenemen naar plaatsen waar water stroomt: rivieren van levend water van de Geest!

**c) Zorgen voor de ziel** - Als je de zin 'hij geeft mij nieuwe kracht' letterlijk vertaald, staat er: 'hij renoveert mijn ziel'. We hebben allemaal een ziel, maar lijken die soms verloren te hebben in het al maar doorgaande drukke en (moeite)volle leven. Onze ziel is onze binnenruimte, daar waar je echt contact hebt met jezelf en met de ander en met God. Soms is onze ziel een chaos geworden. De HEER wil dat herstellen, ons op adem laten komen. Pastoraat als bemoediging vraagt dus om echte aandacht voor de ziel, kwetsbaarheid, openheid. Dan gaat er nieuw kracht stromen: 'kracht wordt zichtbaar in zwakheid' (2 Kor. 12:9-10).

**d) Leiden langs veilige paden** - De HEER wijst ons de weg: 'De wet van de HEER is volmaakt: levenskracht voor de mens' (Psalm 19:8). Bemoedigen is: elkaar helpen Gods weg te vinden en liefde te ontwikkelen voor de geboden van Jezus.

#### Tot eer van zijn naam

Het grote doel van dit alles is niet allereerst dat je meer mens wordt (dat ook!), maar dat Gods naam de eer krijgt. Daarvoor zijn we geschapen! Het 'tot eer van zijn naam' hoort bij alle vier de zinnetjes! Gods drie-enige naam moet steeds weer centraal staan! En er is kracht in de náám van Jezus. Die naam is vol bemoediging, troost en hoop. Noem de naam ('Say the Name'), de enige die redt!

#### Om te lezen

Psalm 23

Lucas 15:1-7

Johannes 10:1-18

#### Voor een geloofsgesprek

1. Wanneer speelde Psalm 23 in jouw leven een belangrijke rol? Welke herinneringen zijn ermee verbonden?
2. Aan welke donker dal in je leven moet jij denken bij deze Psalm?
3. 'Ik ontbreek niet.' Geloof je dat?
4. Hoe kunnen de vier zinnen uit vers 2-3 je helpen om beter te begrijpen wat bemoedigen is?
5. Hij geeft mij nieuwe kracht - in zwakheid. Wat betekenen de woorden uit 2 Korintiërs 12:9-10 voor jou?
6. 'Tot eer van zijn naam.' Daar gaat het om in bemoediging: dat je Jezus ziet en kent, dat je dichterbij hem komt. Herken je dat als de kern van bemoediging?

#### Websites

[www.josdouma.nl](http://www.josdouma.nl)

[www.levenindekerk.nl](http://www.levenindekerk.nl)

[www.plantagekerkzwolle.nl](http://www.plantagekerkzwolle.nl)

