

## **Daarom juicht mijn ziel**

### ***Hoe gaat het met je ziel? (2)***

Preek over Psalm 16 (ds. Jos Douma)

*Een stil gebed van David.*

*Behoed mij, God, ik schuil bij u.*

*Ik zeg tot de HEER: 'U bent mijn Heer,  
mijn geluk, niemand gaat u te boven.'  
Maar tot de goden in dit land,  
de machten die ik vereerd heb, zeg ik:  
'Wie u volgt, wacht veel verdriet.'  
Ik pleng voor hen geen bloed meer,  
niet langer ligt hun naam op mijn lippen.*

*HEER, mijn enig bezit, mijn levensbeker,  
u houdt mijn lot in handen.  
Een lieflijk land is voor mij uitgemeten,  
ik ben verrukt van wat mij is toebedeeld.*

*Ik prijs de HEER die mij inzicht geeft,  
zelfs in de nacht spreekt mijn geweten.  
Steeds houd ik de HEER voor ogen,  
met hem aan mijn zijde wankel ik niet.*

*Daarom verheugt zich mijn hart en juicht mijn ziel,  
mijn lichaam voelt zich veilig en beschut.  
U levert mij niet over aan het dodenrijk  
en laat uw trouwe dienaar het graf niet zien.  
U wijst mij de weg naar het leven:  
overvloedige vreugde in uw nabijheid,  
voor altijd een lieflijke plek aan uw zijde.*

De vorige preek (over Psalm 13) eindigde ik met een citaat uit de eerste brief van Petrus:

*Eens dwaalde u als schapen,  
nu bent u teruggekeerd  
naar hem die de herder is,  
naar hem die uw ziel behoedt.*

Want we mogen leren en ons erin te oefenen om Jezus te kennen als de herder van onze ziel. Dat hebben we allemaal nodig. Dat er aandacht is voor onze ziel, dat er zorg wordt besteed aan onze ziel. Want het is soms, in de drukte van het leven, in de bezorgdheid die op ons drukt – het is soms zo moeilijk om contact te

maken met ons allereigenste ik, met die kwetsbare binnenruimte in ons, waar God zelf ons leven aanraakt, waar zijn stille stem gehoord wil worden.

En ik geloof dat de kerk, dat de liefdevolle gemeenschap rondom Jezus, en dat misschien ook wel in het bijzonder de prediking, de plek mag zijn waar **ziel-zorg** gebeurt: liefdevolle aandacht voor onze ziel door onze Heer zelf, door Jezus, die onze ziel behoedt.

Zo willen we in deze preek Psalm 16 op ons in laten werken. We zitten hier nu samen in deze ruimte, maar ik stel me voor dat u van de week een keer een moment neemt, even rustig gaat zitten op een stoel, op de bank, om alleen te zijn met Psalm 16, omdat u behoefte hebt aan wat zorg voor uw ziel.

Maar hoe gebeurt dat dan? Hoe kan Psalm 16 dan echt tot klinken komen? Hoe kan Psalm 16 je dan aanspreken op zielsniveau? Ik wil er in deze preek handreikingen voor geven.

--

Ik begin met wat er boven de Psalm staat. 'Een stil gebed'. Het brengt ons meteen in de goede sfeer: een sfeer van rust en stilte, van even tot bezinning komen, nodig om contact te maken met je ziel, met wat binnen in je is.

Het Hebreeuwse woord dat hier staat – het woord *miktam*, in sommige oudere vertalingen staat dat woord er ook gewoon onvertaald, zoals we dat woordje *sela* ook wel eens tegenkomen – dat woord is qua betekenis echter niet zo duidelijk. Er zijn ook wel andere vertalingen mogelijk. Ik noem er even een paar die wel worden genoemd in commentaren op de Psalm:

- een *miktam* zou een ons niet meer bekend muziekinstrument kunnen zijn;
- een *miktam* zou de naam kunnen zijn van een bepaald type muziekstuk;
- *miktam* zou ook een samenstelling van twee ander Hebreeuwse woorden kunnen zijn, namelijk van *mik*, wat 'nederig' betekent en *tam*, wat 'onschuldig' betekent;
- *miktam* zou je ook kunnen vertalen met 'kroon' of met 'fijn goud', en dan zou verband kunnen houden met de kroning van David, waarbij dan wil wijzen op een hogere macht die boven hem staat, de macht van zijn God;
- in de oude vertaling stond er boven de Psalm: een 'kleinood', ook wel te vertalen als 'parel' en deze verklaring zou erop duiden dat dit een lievelingspsalm van David is.

Er zijn nog vijf Psalmen van David waar het woord *miktam* boven staat: Psalm 56 tot 60. Wat de betekenis ook mag zijn – want dat zal wel nooit helemaal helder worden – het woord nodigt ons uit in een bepaalde sfeer: een sfeer van een stil gebed, van een gouden moment, van een nederig zoeken van onze grote God.

--

Als kern in de Psalm nemen we nu die uitspraak in vers 9: '**daarom juicht mijn ziel.**' Vorige keer lazen we Psalm 13 vanuit de zinswending '**mijn ziel gekweld door zorgen**'. En daarmee hebben we de twee bewegingen te pakken die beide

kenmerkend zijn voor de ziel. In de eerste plaats is er de beweging naar beneden: mijn ziel kan terneer gedrukt zijn, verdrietig, onrustig, gespannen, bezorgd. Dat is de realiteit van de aanvechting die in de Psalmen altijd weer stem krijgt, omdat de aanvechting hoort bij geloven. Maar in de tweede plaats is er steeds weer de beweging naar boven: mijn ziel kan juichen, verheugd zijn, verlangen, gehecht zijn aan God. Dat is de realiteit van de vreugde die in de Psalmen ook altijd weer stem krijgt.

Er wordt wel eens gezegd dat de Opwekkingsliederen te eenzijdig stem geven aan die ópwaartse beweging van de ziel: vreugde, halleluja, een ziel die prijst! En dan wordt daar tegenover gezegd: 'Nee, dan de Psalmen, daarin komt de aanvechting aan de orde die ook zo bij het leven hoort.'

Maar daarmee is niet de essentie van de Psalmen geraakt. De essentie van de Psalmen is deze: dat aanvechting én vreugde, verdriet én verrukking, klagen én juichen elkaar steeds afwisselen, dat ze steeds weer met elkaar verbonden worden. Dat is de heel eigen kleur van de spiritualiteit van de Psalmen. Als je vol vreugde aan het zingen bent, is de aanvechting nooit ver weg. En als je diep bezorgd bent, aangevochten in je geloof, dan is de vreugde nooit ver weg. Dat is de spiritualiteit die we leren in de Psalmen: het licht en het donker worden er met elkaar verbonden, en altijd worden we weer uitgedaagd om ons te richten op de HEER.

--

In Psalm 16 overheerst kun je wel zeggen de vreugde. 'Daarom verheugt zich mijn hart en juicht mijn ziel!' Dáárom! Ik ga straks, om de Psalm ons een beetje eigen te kunnen maken, vijf redenen noemen wáárom de ziel van David juicht. Want als je naar hem toe zou gaan, en hém die vraag zou stellen: 'Hoe gaat het met je ziel?' dan zou hij dus zeggen: 'Hoe het met mijn ziel gaat? Mijn ziel juicht! En wil je weten waarom mijn ziel juicht? Luister!'

Dat gaan we nu ook nog een keer doen. We luisteren naar de Psalm in de versie van Psalmen voor Nu. Psalmen voor Nu is een project waarin een team van dichters en musici sinds de lente van 2002 samenwerkt aan een nieuwe psalmberijming. Een berijming in hedendaags Nederlands, op nieuwe melodieën in de brede traditie van de moderne populaire muziek. Je zou het pop-psalmen kunnen noemen. Luister vooral mee, en laat de tekst ondersteund door de muziek op u inwerken.

--

*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.*

--

We lezen en proeven de Psalm nu nog een keer door er een vijfvoudig antwoord in te horen op de vraag: 'Waarom juicht mijn ziel?'

1. Mijn ziel juicht omdat ik de HEER ken als mijn enig geluk (1-2)!
2. Mijn ziel juicht omdat ik mijn idolen heb afgezworen (3-4)!
3. Mijn ziel juicht omdat ik verrukt ben van de HEER en mijn bestemming (5-6)!
4. Mijn ziel juicht omdat ik de HEER altijd voor ogen houd (7-8)!
5. Mijn ziel juicht omdat ik me bij de HEER altijd veilig voel (9-11)!

--

*Behoed mij, God, ik schuil bij u.*

*Ik zeg tot de HEER: 'U bent mijn Heer,  
mijn geluk, niemand gaat u te boven.'*

### **1. Mijn ziel juicht omdat ik de HEER ken als mijn enig geluk!**

David neemt de tijd om te ervaren hoe het voelt om bij de HEER te schuilen. Leef u daar even in in: dat je die tijd echt neemt. Even schuilen bij God en hem vragen om je te beschermen en om te kijken wat er dan gaat stromen. Dit gebeurt er bij David: hij voelt zich de koning te rijk! Hij heeft de Heer als zijn enig geluk. En hij zegt het tegen de HEER: 'U bent mijn Heer! U bent mijn geluk! Niemand gaat u te boven!'

Herkennen we dat? Of vinden we dit misschien te hoog gegrepen, te weinig realistisch? Kan dat wel: zeggen dat de HEER alleen je geluk is? Er zijn toch nog zoveel andere dingen die ons geluk kunnen vormen. We kunnen ons geluk vinden in de relatie met onze geliefde, of in ons gezin, of in de natuur als Gods schepping, of in ons werk waarin we op een geweldige manier onze van God gekregen talenten kwijt kunnen. Of we vinden ons geluk in de dingen die we bezitten of in de waardering die we ontvangen. En we zouden ons doodongelukkig voelen als dat wegviel. En we voelen ons daadwerkelijk bij tijd en wijle ook doodongelukkig want het valt soms weg of het is er zelfs nooit geweest.

Maar dan neemt David – en hij heeft niet gemakkelijk praten, want hij heeft tegenslag op tegenslag en verlies op verlies geleden in zijn leven – dan neemt David ons bij de hand en hij leert ons om God als ons hoogste, ons enige geluk te kennen. Onze ziel, lieve mensen, onze ziel kan alleen werkelijk vervuld worden door God. Onze ziel is naar God toe geschapen, op onze HEER afgestemd. En al het andere waarin we vervulling proberen te vinden voor onze

ziel, alles anders dan God zelf is surrogaat. Het is onecht. Onze ziel vindt haar geluk alleen in de HEER God.

En David kent dat. Hij moet het ook steeds weer terugvinden. Maar hier heeft hij het weer gevonden. En daarom juicht zijn ziel: de Heer is mijn enig geluk! De rest is overbodig!

--

*Maar tot de goden in dit land,  
de machten die ik vereerd heb, zeg ik:  
'Wie u volgt, wacht veel verdriet.'  
Ik pleng voor hen geen bloed meer,  
niet langer ligt hun naam op mijn lippen.*

## **2. Mijn ziel juicht omdat ik mijn idolen heb afgezworen!**

We kunnen ons geluk ook afhankelijk maken van de afgoden. Want de dingen waar ons hart naar uit gaat, kunnen ook machten in ons leven, die een geweldige aantrekkingskracht op ons krijgen, die ons vastpakken en ons niet meer loslaten. En we denken dat we vrij zijn, maar we zijn gebonden. Gebonden door het materialisme, gebonden door het hedonisme (altijd weer een volgende geluiskick zoekend), gebonden door de erotiek, gebonden door de macht die we uit willen oefenen. Dat zijn onze idolen geworden. En daar staan ze, op het erepodium en wij knielen ervoor neer luid roepend dat we vrij zijn. Maar we zijn niet vrij. We moeten offers brengen, we moeten ongelooflijk veel tijd en energie investeren in onze afgodendienst en nooit is er echte rust van binnen, omdat alleen de enige ware God die kan geven, de God van Jezus

Ik moet hierbij denken aan een antwoord uit de Heidelbergse Catechismus (94). En ik lees die maar gewoon even voor, omdat we nu, met deze woorden van Psalm 16 en onze gedachten daarover, des te beter aanvoelen hoe waar het is wat hier gezegd wordt.

*Wat gebiedt God als hij zegt: dien geen andere goden? Ten eerste dat ik, als mijn heil mij lief is, alle afgoderij tovenarij, waarzeggerij, bijgeloof, aanroeping van de heiligen of van andere schepselen vermijd en ontvlucht.  
Ten tweede dat ik de enige ware God naar waarheid leer kennen, Hem alleen vertrouw, met alle ootmoed en geduld mij aan Hem alleen onderwerp, al het goede van Hem alleen verwacht, Hem met heel mijn hart liefheb, vrees en eer, en wel zo, dat ik eerder alle schepselen prijsgeef, dan dat ik het minste of geringste tegen zijn wil zou doen.*

En waarom zing David nu: Daarom juicht mijn ziel? Hierom:

*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.*

Davids ziel juicht omdat hij niet langer de gevangene is van die idolen, die afgoden, die machten die je beroven van je vrijheid in Christus.

--

*HEER, mijn enig bezit, mijn levensbeker,  
u houdt mijn lot in handen.*

*Een lieflijk land is voor mij uitgemeten,  
ik ben verrukt van wat mij is toebedeeld.*

### **3. Mijn ziel juicht omdat ik verrukt ben van de HEER en mijn bestemming!**

Broeders en zusters, onze ziel, uw ziel, mijn ziel, 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.

Bij de voorbereiding van deze preek moest ik weer denken aan een uitspraak die indruk op me had gemaakt. De uitspraak is gedaan door een Engelse Puritein, Henry Scougal, uit de 17<sup>e</sup> eeuw in een boek met de titel 'Het leven van God in de ziel van de mens'. Het gaat om deze uitspraak en hij heeft echt de tijd nodig denk ik om door te dringen

*De waarde en de schoonheid van de ziel  
moet worden afgemeten aan het voorwerp van haar liefde.*

(In het Engels: 'The worth and excellency of a soul is to be measured by the object of its love'.)

Onze ziel wordt gevuld met wat we zien, met waar we naar kijken, met wat we binnen laten komen in ons leven. Dat is allemaal niet onschuldig, want het komt echt binnen in onze ziel. En onze ziel zal gaan lijken op wat we zien, op wat we horen. Als we angst, onreinheid, boosheid, lelijkheid op ons af laten komen, dan komt dat binnen in onze ziel, en onze ziel zal vervormd worden, onze ziel zal samen knijpen, onze ziel zal zich verharden, onze ziel zal verontreinigd worden.

Maar als wij onze ziel richten op de glorie van God, op het lieflijke land dat hij voor ons heeft uitgemeten, dan zal onze ziel open bloeien, vol reinheid zijn, vol zachtmoedigheid en lieflijkheid, vol van de aanwezigheid van de Heer zelf, die het voorwerp is van de liefde van onze ziel.

*De waarde en de schoonheid van de ziel  
moet worden afgemeten aan het voorwerp van haar liefde.*

Daarom juicht mijn ziel, zingt David. Omdat zijn ziel zich richt op Gods verrukkelijke heerlijkheid, op al het moois wat God voor ons in gedachten heeft.

--

*Ik prijs de HEER die mij inzicht geeft,  
zelfs in de nacht spreekt mijn geweten.  
Steeds houd ik de HEER voor ogen,  
met hem aan mijn zijde wankel ik niet.*

#### **4. Mijn ziel juicht omdat ik de HEER altijd voor ogen houd!**

Heel mooi vind ik die eenvoudige zin uit de Psalm voor Nu: 'De hele nacht lig ik aan God te denken.' Onze ziel heeft ook met onze gedachten te maken. Onze ziel voelt niet alleen, maar denkt ook. En als we de inzichten van God en de kennis van de HEER al denkend contact laten maken met onze ziel, dan wordt kennis en inzicht tot wijsheid, de wijsheid van de Heer. Soms hebben we wel de informatie tot onze beschikking om goed te kunnen reageren, om het goede antwoord te kunnen geven, maar het ontbreekt ons aan wijsheid omdat we er niet vanuit onze ziel op betrokken zijn, die kwetsbare binnenruimte, die kern van waaruit we werkelijk contact maken met God en met de ander.

David leert ons: de HEER steeds voor ogen houden is de meest veelbelovende weg om een gelukkig leven te krijgen, vervuld met wijsheid. Daarom juicht zijn ziel.

--

*Daarom verheugt zich mijn hart en juicht mijn ziel,  
mijn lichaam voelt zich veilig en beschut.  
U levert mij niet over aan het dodenrijk  
en laat uw trouwe dienaar het graf niet zien.  
U wijst mij de weg naar het leven:  
overvloedige vreugde in uw nabijheid,  
voor altijd een lieflijke plek aan uw zijde.*

#### **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. Wij kennen het gevaar van de dood, van het verdriet dat op een totaal onverwachte plaats op ons ligt te wachten, of dat heel geleidelijk ons leven binnenkomt. Het verdriet van een leven dat wordt geknakt, een leven dat stuk wordt gemaakt, wordt weggevreten, wordt weggenomen. En dan zien we een duister dal, een dodenrijk.

Maar juist het kennen van de doodsdreiging kan ons helpen om de weg naar het leven te zien. Het leven dat is niet de voorspoed hier op aarde waaraan wij soms eeuwigheidswaarde lijken toe te kennen, zo zijn we ermee bezig, zo zijn we er door geobsedeerd.

Maar het echte leven is 'overvloedige vreugde in uw nabijheid'. 'Heel dichtbij u, mijn God, zal ik gelukkig zijn.' En dat is in de hemel het geval. Dat zal zo zijn op de nieuwe aarde. Maar David kende het ook op deze oude aarde uit ervaring. Bij alles wat vol dreiging is zoekt hij zijn ware veiligheid bij zijn HEER. Hij voelt zich veilig en beschut. Hij weet het niet alleen, hij gelooft het niet alleen, hij voelt het: veilig in zijn armen.

Daarom juicht zijn ziel.

--

En als we zo Psalm 16 op ons in laten werken, zien we als vanzelf Christus. Deze Psalm is door Jezus gezongen:

*U levert mij niet over aan het dodenrijk!*

Wat zal dat ook voor Jezus een geweldige troost zijn geweest! Het is Paulus die in een toespraak ook expliciet zegt dat deze Psalm over Christus gaat (kijk maar na in Handelingen 13:34-37).

Maar ook Petrus doet dat in zijn Pinkstertoespraak in Handelingen 2:24-28

*God heeft Jezus echter tot leven gewekt  
en de last van de dood van hem afgenomen,  
want de dood kon zijn macht over hem niet behouden.  
David zegt immers over hem:  
"Steeds houd ik de Heer voor ogen,  
hij is aan mijn zijde, ik wankel niet."*

'Steeds houd ik de Heer voor ogen!  
Die Heer uit Psalm 16 is Jezus!  
Tot hem zeggen we met Psalm 16:

*U bent mijn Heer,  
mijn geluk,  
niemand gaat u te boven.*

--

Ik wil u uitnodigen om van de week voor u zelf Psalm 16 te bidden, te lezen, te overdenken, te huilen misschien, te juichen. U zult ervaren dat God dan voor uw ziel zorgt.

En in uw ziel,  
in uw ziel zult u Christus vinden.

*Heer, onze Heer, u bent ons geluk en er is niemand die u te boven gaat. Dank u voor uw zorg voor onze ziel. Dank voor uw woorden die balsem zijn voor onze zielen. Dank u voor uw zorgvuldige en zorgzame herderschap in ons leven, dat u ons leidt en ons de weg wijst. Help ons allemaal om onze idolen af te zweren, voor wie we ons in honderd bochten wringen. Leer ons zelfs hun namen niet meer te willen noemen, maar alleen nog die ene kostbare naam van Jezus, in wie uw verrukkelijke glorie zichtbaar en erfahrbaar wordt. Amen.*

### **Liturgische handreiking**

Psalm 119:11,42,66  
Kerkboek Gezang 156:3 *Zie mij voor U staan*  
Het evangelie van Gods wet  
Kerkboek Gezang 156:1,2,4 *Heer, ik kom tot U*  
Gebed  
Schriftlezing: Psalm 16



Psalm 16:1

Preek over Psalm 16 Daarom juicht mijn ziel

(tijdens de preek beluisteren: Psalmen voor Nu, Liefde, brood en slaap, nr. 3 *Ik val niet uit uw hand* - 3:32 minuten)

Gebed

Psalm 16:4,5

Voorbeden

Collecte

Psalm 27:7