

## Tijd met de Psalmen



Jos Douma

# Tijd met de Psalmen

LUISTEREN NAAR  
DE STEM VAN JEZUS

ĵ/ark media

## **Tijd met de Psalmen**

Luisteren naar de stem van Jezus

Ds. Jos Douma

ISBN 978-90-3380-358-1

ISBN e-book 978-90-3380-365-9

NUR 702

c-NUR 030

Ontwerp omslag: Peter Slager, garage-bno

Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje

De bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan de NBV21 © 2021  
Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap, Haarlem/Antwerpen.

©2023 Ark Media, een onderdeel van Jongbloed Christelijke Media –  
Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden

[jongbloedmedia.nl](http://jongbloedmedia.nl)

# Inleiding

De Psalmen zijn door de eeuwen heen een onuitputtelijke bron geweest voor kinderen van God om hun geloof, hoop en liefde mee te voeden. Het volle leven komt in de Psalmen aan de orde. Alle emoties die er in het leven met God kunnen zijn, krijgen er een plek.

## *Lectio divina*

In dit boek tref je bij elk van de 150 Psalmen een overdenking aan die is opgebouwd volgens de vier stappen van de zogenaamde lectio divina.

Lectio divina is een manier van bijbellezen die al vele eeuwen wordt beoefend in klooster en die vandaag ook steeds meer bekend raakt onder christenen uit allerlei verschillende kerken.

Deze manier van bijbellezen hecht veel waarde aan stilte en aan het ervaren van Gods aanwezigheid door de bijbeltekst heen. De vier stappen hebben oorspronkelijk Latijnse namen.

*Lectio*: lezen

*Meditatio*: overdenken

*Oratio*: bidden

*Contemplatio*: aanschouwen of verstillen

De term *lectio divina* wordt meestal niet vertaald in het Nederlands en betekent letterlijk: goddelijke lezing. Andere wat vrijere vertalingen van deze uitdrukking zijn: biddend bijbellezen, contemplatief bijbellezen, luisterend bijbel-lezen of bijbellezen met je hart.

In dit boek worden steeds deze vier woorden gebruikt als de vertaling van de Latijnse termen: lees, luister, bid, verstil. Hieronder worden ze kort toegelicht.

### Lees

Het biddend bijbellezen begint steeds met een Psalmvers dat centraal staat. Je wordt uitgenodigd om die zelf aandachtig te lezen vanuit vragen als: Wat valt je op in deze woorden? Wat raakt je? Wat herken je in je eigen leven? Wat stemt je tot nadenken?

### Luister

Vervolgens wordt in enkele zinnen het Psalmvers opengelegd. De zinnen vormen een korte overdenking die jou als lezer helpt om ook zelf gedachten bij je te laten opkomen die je hebt naar aanleiding van het Psalmvers.

In dit boek is ervoor gekozen om de woorden van de overdenking te schrijven vanuit het perspectief van Jezus die spreekt en zich rechtstreeks en persoonlijk tot jou richt. Daarin zit de uitnodiging om de Psalm (en specifiek het gekozen Psalmvers) te lezen en te horen alsof Jezus zelf je erin aanspreekt. Zelf ervaar ik dat als een mooie manier om

recht te doen aan het gegeven dat Jezus zelf het Woord van God is. Ook is deze manier van schrijven vanuit het perspectief van Jezus te verbinden met het gegeven dat de Psalmen Jezus' eigen gebedsboek vormden. Op deze manier lezen en bidden we de Psalmen samen met Jezus.

### Bid

Na de fase van de overdenking is er ruimte voor gebed. De korte gebedszin wordt je aangereikt als aanknopingspunt voor jouw eigen persoonlijke gebed. Daar zijn niet veel woorden voor nodig. Eigen aan lectio divina is nu juist dat er niet te veel woorden zijn, eerder weinig, zodat je tot verstillings kunt komen.

### Verstil

De lectio divina loopt uit op stilte. De verstillings begint hopelijk ook al in de eerste drie stappen van het bijbellesproces, maar komt hier helemaal tot haar recht. Je wordt daarom ook uitgenodigd om wat tijd te nemen om stil te zijn in Jezus' aanwezigheid. Je zou ook kunnen zeggen dat deze verstillings een manier is om vorm te geven aan wat Psalm 46:11 zegt: 'Wees stil en weet dat Ik God ben.'

### *Jezusruimte*

In de formulering 'blijf nu nog even in de stilte van de Jezusruimte' die je regelmatig als afsluiting van een lectio divina aantreft, valt dat woord 'Jezusruimte' je misschien op.

Ik heb het zelf leren kennen door een boek van de benedictijnse monnik Benoît Standaert die een boek schreef met die titel. Ik ervaar het als een heel mooie uitdrukking voor de aanwezigheid van Jezus: waar Hij is, is ruimte, een ruimte die gekleurd wordt door de inspirerende, genadige, uitnodigende, genezende, verlichtende aanwezigheid van Jezus en van zijn Geest.

De lectio divina is een van de manieren om contact te maken met die ruimte en die ruimte binnen te gaan en te ervaren: Jezus is hier.

Want uiteindelijk gaat het erom dat de woorden van de Psalm je brengen aan de voeten van Jezus, in zijn aanwezigheid, waar je in stilte tot rust kunt komen.

### *Podcasts*

Elke lectio divina is ook in luistervorm beschikbaar, als podcast, steeds van drie minuten. Via bijgaande QR-code kom je op de pagina waar je alle 150 podcasts terug kunt vinden en kunt aanklikken.





**150 keer luisteren  
naar de stem van Jezus**

Gelukkig de mens die vreugde vindt in de wet  
van de HEER  
en zich verdiept in zijn wet, dag en nacht.  
PSALM 1:1-2

---

Lees

Wat valt je op in deze woorden?

Luister

Als je gelukkig wilt zijn en vreugde wilt vinden, luister dan naar mijn stem. Geef gehoor aan wat Ik te zeggen heb. Mijn woorden brengen leven. De weg die Ik je wijs, geeft je toekomst. Verdiep je daarom in mijn woorden, dag en nacht. Laat mijn woorden in je zijn, samen met mijn Geest. Dat brengt geluk.

Bid

Heer Jezus, geef mij vreugde in uw woorden ...

Verstil

Blijf nog even in de stilte van de Jezusruimte.

Onderwerp u, toon de HEER uw ontzag,  
breng hem bevend uw hulde.

PSALM 2:11

---

Lees

Hoe herken je deze woorden in je dagelijkse leven?

Luister

Ik ben de Heer, je God. Mij is alle macht gegeven in hemel en op aarde. Toon Mij daarom naast je liefde ook je ontzag. Ik en de Vader, wij zijn één in majesteit en luister, één in kracht en grootheid. Ja, breng hulde en kniel. Geef je over aan mijn grote goedheid voor jou.

Bid

Heer Jezus, ik heb ontzag voor U ...

Verstil

Neem nog wat tijd om in Gods aanwezigheid te zijn.

U, HEER, bent een schild om mij heen,  
U bent mijn eer, U houdt mij staande.

PSALM 3:4

---

Lees

Wat raakt je in deze woorden?

Luister

Ik ben een schild om jou heen. Bij alles wat er speelt in jouw leven en in deze wereld, ben Ik het die jou blijvend beschermt. Ik ben je kracht, je eer, je toekomst. Ik ben het die jou staande houdt als je dreigt te vallen. En Ik help je overeind als je struikelt. Eer Mij als je schild. Dan ben je veilig.

Bid

Heer Jezus, dank U dat U als een schild om mij heen bent ...

Verstil

Blijf nog een poosje in de rust.

Antwoord mij, als ik roep,  
God die mij recht doet.  
Geef mij ruimte als ik belaagd word,  
wees genadig, hoor mijn gebed.

PSALM 4:1

---

Lees

Waar doen deze woorden je aan denken?

Luister

Als jij Mij roept, antwoord Ik met mijn aanwezigheid. Ik doe jou recht waar mensen jou onrecht doen. Ik ken je en heb je lief, Ik geef je ruimte als je het benauwd krijgt door mensen of door gebeurtenissen in je leven. Bid tot Mij, en ervaar dan dat je in de ruimte van mijn genade wordt gezet.

Bid

Heer Jezus, dank U voor de ruimte die U mij geeft ...

Verstil

Word stil en besef dat Jezus er is.

Er is vreugde bij allen die schuilen bij U,  
eeuwige jubel omdat U hen beschermt,  
wie uw naam beminnen juichen U toe.

PSALM 5:12

---

Lees

Waar raken deze woorden jouw leven?

Luister

Ik ben je schuilplaats en je beschermer. Dat zijn mijn namen. Zo ben Ik. Ik ben je redder en je verlosser, Ik ben je licht en je leven. Als je mijn naam bemint, als je mijn veelzijdige aanwezigheid in je leven liefhebt, dan zal er vreugde zijn in je hart.

Bid

Heer Jezus, uw naam bemin ik ...

Verstil

Blijf nog even in de stilte van de Jezusruimte.

Moe ben ik van zuchten,  
elke nacht is mijn kussen nat,  
mijn bed doorweekt van tranen.

PSALM 6:7

---

Lees

Wat roepen deze woorden bij je op?

Luister

Ik ken het verdriet dat in je leven is. Ik ken je vermoeidheid en je zuchten. Ik zie het en Ik hoor het als je huilt en als er tranen zijn, als je wakker ligt vanwege zorgen en moeiten. Weet dat Ik er altijd voor je ben om je te troosten, je te genezen, je te bevrijden.

Bid

Heer Jezus, troost mij als er tranen zijn ...

Verstil

Neem nog wat tijd om in Gods aanwezigheid te zijn.

Roep de goddelozen een halt toe  
en wees de rechtvaardige tot steun.  
U die hart en nieren doorgrondt  
bent een rechtvaardige God.

PSALM 7:10

---

Lees

Welke overweging maken deze woorden bij je wakker?

Luister

Ik doorgrond je hart en nieren. Ik ken je. Ik ben een rechtvaardig God en Ik roep onrechtvaardigheid een halt toe. Jou roep Ik op vandaag om een rechtvaardige te zijn, om onrecht te haten en het recht te omarmen. Daarin ben Ik jou tot steun. Wees rechtvaardig want Ik ben rechtvaardig.

Bid

Heer Jezus, steun mij in het rechtvaardig zijn ...

Verstil

Blijf nog een poosje in de rust.



U hebt hem bijna een god gemaakt,  
hem gekroond met glans en glorie,  
hem toevertrouwd het werk van uw handen  
en alles aan zijn voeten gelegd.

PSALM 8:6-7

---

Lees

Wat valt je op in deze woorden?

Luister

Ik heb jou, mens, gekroond met glans en glorie. Ja, Ik heb je bijna een god gemaakt. Want je bent geroepen om op aarde de trouw en de liefde van Mij en van mijn Vader zichtbaar te maken. Aan jouw handen is het werk toevertrouwd dat Ik wil doen. Doe het in de kracht van mijn Geest.

Bid

Heer Jezus, help me om het werk te doen dat U mij toevertrouwt ...

Verstil

Word stil en besef dat Jezus er is.

Wie uw naam kent, kan op U vertrouwen,  
U verlaat niet wie U zoeken, HEER.

PSALM 9:11

---

Lees

Hoe herken je deze woorden in je dagelijkse leven?

Luister

Ik verlaat je niet. Ik ben altijd bij je. Mijn namen helpen je om mij te kennen en Mij te ervaren in je dagelijkse leven. Ken mijn naam als herder voor mijn schapen, mijn naam als licht voor de wereld, mijn naam als het leven voor iedereen. Ken Mij en vertrouw Mij. Ik zal je niet verlaten.

Bid

Heer Jezus, U wil ik kennen, steeds meer ...

Verstil

Blijf nog even in de stilte van de Jezusruimte.

Toch ziet U de pijn en het verdriet,  
U merkt het op en weegt het in uw hand.  
Op U vertrouwen weerloze mensen, de wezen,  
U komt hun te hulp.

PSALM 10:14

---

Lees

Wat raakt je in deze woorden?

Luister

Ik zie je pijn en je verdriet. Ik weet waar jij het moeilijk mee hebt. Ik merk het op en weeg het in mijn hand. Vertrouw daarop. In je weerloosheid en je kwetsbaarheid kom Ik je te hulp. Zoek Mij daarom in je pijn en je nood. Ik laat Me door je vinden om je te helpen en te troosten.

Bid

Heer Jezus, dank U dat U mijn kwetsbaarheid kent ...

Verstil

Neem nog wat tijd om in Gods aanwezigheid te zijn.