VOORWOORD

Mijn kennismaking met de psalmen begon in mijn jeugd. Ze werden gezongen in de kerk waar mijn opa dominee was en klonken uit de mond van mijn oma, die zong in het Schevenings Vissersvrouwenkoor. Toch vond ik de psalmen als tiener en jongvolwassene vooral ouderwets; mijn hart lag toen bij grunge en folkrock. In de kerken waarin ik opgroeide werden de psalmen nauwelijks volledig gezongen, waardoor hun rijkdom een verborgen schat bleef.

Dat veranderde in 2008, tijdens een online theologische cursus aan St. Stephen's University in Canada. Daar ontdekte ik hoe diep en veelzijdig de psalmen zijn. Ik begon zelfs liederen te schrijven vanuit deze teksten. In de psalmen mogen alle lagen van menselijke emotie bestaan: vreugde, angst, verlangen, wanhoop, hoop. Ze vormen een open dialoog met God, waarin ook het donkere en het kwetsbare een plek heeft. Juist door mijn diepste emoties bij God te brengen, blijf ik met Hem verbonden.

Toen ik me verder verdiepte in de vroegchristelijke liturgie, zag ik hoe centraal het psalter daarin stond. Bonhoeffer noemt het psalter 'het gebedenboek van Jezus Christus', een zin die mij sindsdien begeleidt. Ook ontdekte ik hoe de vroege kerkvaders de psalmen Christocentrisch lazen: door de lens van het Nieuwe Testament, waardoor de teksten een nieuwe gelaagdheid krijgen.

De afgelopen jaren ben ik me steeds meer gaan verdiepen in de monastieke traditie. Jaarlijks verblijf ik in een klooster, en thuis bid ik 's ochtends en 's avonds de getijdengebeden, waarin de psalmen een vaste plaats hebben. Deze ritmische vorm van bidden brengt rust en structuur in mijn leven; een bron om uit te leven en te werken. *Ora et labora* – bid en werk – is voor mij een dagelijkse praktijk.

Tijdens het bestuderen, zingen en bidden van de psalmen kwamen er beelden in mij op. In de coronaperiode ben ik die intuïtieve concepten gaan tekenen. Zo ontstond het idee om alle 150 psalmen te verbeelden. Gaandeweg begonnen mensen psalmen in opdracht te geven – vaak verbonden aan momenten van rouw, vreugde, ziekte, geboorte, verlies of dankbaarheid. Ik werd diep geraakt door hoe psalmen mensen dragen op betekenisvolle momenten in hun leven. Ik vind het bijzonder dat mijn beelden een rol mogen spelen in die intieme, soms kwetsbare verhalen. Inmiddels zijn er zestien exposities gerealiseerd, in kerken, kloosters en galeries.

Ik heb ontdekt dat je God niet alleen kunt ontmoeten door te luisteren naar de psalmen, maar ook door te kijken. De orthodoxe icoontraditie heeft me daarbij geïnspireerd. Deze manier van kijken – Visio Divina – is een visuele variant van Lectio Divina: in stilte kijken, zien, reflecteren, antwoorden en rusten.

Voor u ligt nu een boek met 75 psalmen.
Mijn werkwijze begint met het lezen van de psalm, gevolgd door het raadplegen van verschillende commentaren, waaronder het driedelige monastieke commentaar van Benoît Standaert. In elk beeld probeer ik de essentie van de psalm te raken. Sommige psalmen zijn zo rijk dat ik meerdere verbeeldingen heb gemaakt, telkens vanuit een ander vers of thema. De gelaagdheid van het leven wordt zichtbaar door de gelaagdheid van deze beelden. De schepping – en mijn interpretatie daarvan – vormt een constante.

Ik bid dat God een weg vindt naar de plekken waar deze beelden water kunnen zijn voor dorstige boomwortels, brood voor hongerende harten, vertroosting in troosteloze tijden en brandstof voor liefde die verwarmt, draagt en vernieuwt.
Dat ze een weg mogen vinden in uw gebedsleven, in woord én beeld.

Jedi Noordegraaf



INHOUD

PSALM 1	9	PSALM 14	35
PSALM 2	11	PSALM 16	37
PSALM 3	13	PSALM 18	39
PSALM 4	15	PSALM 19	43
PSALM 5	17	PSALM 22	45
PSALM 6	19	PSALM 23	49
PSALM 7	21	PSALM 25	51
PSALM 8	23	PSALM 27	53
PSALM 9	25	PSALM 30	55
PSALM 10	27	PSALM 31	57
PSALM 11	29	PSALM 33	61
PSALM 12	31	PSALM 34	63
PSALM 13	33	PSALM 36	65

PSALM 40 67
PSALM 42 69
PSALM 44 71
PSALM 46 73
PSALM 50 75
PSALM 51 77
PSALM 52 79
PSALM 55 81
PSALM 56 83
PSALM 62 85
PSALM 63 87
PSALM 65 89
PSALM 67 91
PSALM 68 93
PSALM 69 97
PSALM 72 101
PSALM 78 103
PSALM 87 107
PSALM 88 109
PSALM 89 111
PSALM 90 115
PSALM 91 117
PSALM 92 119
PSALM 94 121
PSALM 95 123
PSALM 97 125

PSALM 98 127
PSALM 103 129
PSALM 104 131
PSALM 105 135
PSALM 110 139
PSALM 115 141
PSALM 120 143
PSALM 121 145
PSALM 122 147
PSALM 123 149
PSALM 124 151
PSALM 125 153
PSALM 126 155
PSALM 127 157
PSALM 128 159
PSALM 129 161
PSALM 130 163
PSALM 131 165
PSALM 132 167
PSALM 133 169
PSALM 134 171
PSALM 143 173
PSALM 147 175



PSALM 1

Gelukkig de mens
die niet meegaat met wie kwaad doen,
die de weg van zondaars niet betreedt,
bij spotters niet aan tafel zit,
2 maar vreugde vindt in de wet van de HEER
en zich verdiept in zijn wet, dag en nacht.

3 Hij zal zijn als een boom,
geplant aan stromend water.
Op tijd draagt hij vrucht,
zijn bladeren verdorren niet.
Alles wat hij doet komt tot bloei.

4 Zo niet de wettelozen!
Zij zijn als kaf
dat verwaait in de wind.

5 Wettelozen houden niet stand waar recht heerst,
zondaars niet in de kring van de rechtvaardigen.
6 De HEER beschermt de weg van de rechtvaardigen,
de weg van de wettelozen loopt dood.



PSALM 2

Waartoe leidt het woeden van de volken,
het rumoer van de naties? Tot niets.
2 De koningen van de aarde komen in verzet,
de heersers spannen samen
tegen de HEER en zijn gezalfde:
3 ‘Wij moeten hun juk afwerpen,
ons van hun boeien bevrijden.’

4 Die in de hemel troont lacht,
de Heer spot met hen.
5 Dan spreekt Hij tot hen in woede,
en zijn toorn verbijstert hen:
6 ‘Ikzelf heb mijn koning gezalfd,
op de Sion, mijn heilige berg.’

7 Het besluit van de HEER wil ik bekendmaken.
Hij sprak tot mij:
‘Jij bent mijn zoon,
Ik heb je vandaag verwekt.
8 Vraag het Mij
en Ik geef je de volken in bezit,
de einden der aarde in eigendom.
9 Jij zult ze breken met een ijzeren staf,
ze stukslaan als een aarden pot.’

10 Daarom, koningen, wees verstandig,
wees gewaarschuwd, leiders van de aarde.
11 Onderwerp u, toon de HEER uw ontzag,
breng Hem bevend uw hulde.
12 Bewijs eer aan zijn zoon met een kus,
anders ontvlamt zijn woede, en uw weg loopt dood,
want bij het geringste ontsteekt Hij in toorn.
Gelukkig wie schuilen bij Hem.



PSALM 3

Een psalm van David, op de vlucht voor zijn zoon Absalom.

HEER, hoe talrijk zijn mijn belagers,
velen vallen mij aan,
3 velen zeggen van mij:
'God zal hem niet redden.' *sela*

4 U, HEER, bent een schild om mij heen,
U bent mijn eer, U houdt mij staande.
5 Roep ik tot de HEER om hulp,
Hij antwoordt mij vanaf zijn heilige berg. *sela*

6 Ik ga liggen, val in slaap
en word wakker – de HEER beschermt mij.
7 Ik vrees de tienduizenden niet
die mij aan alle kanten omringen.

8 Sta op, HEER, red mij, mijn God,
sla mijn vijanden in het gezicht,
breek de tanden van de wettelozen.
9 Bij U, HEER, is redding,
uw zegen rust op uw volk. *sela*