

# THUIskomEN IN DE PSALMEN

אַשְׁרֵי-הָאִישׁ אֲשֶׁר לֹא הִלָּךְ בְּעַצַּת רְשָׁעִים

Gelukkig de mens die niet meegaat  
met wie kwaad doen! (Psalm 1)

We hopen, beste deelnemer van dit Bijbels Leerhuis, dat we samen een weg mogen afleggen die ons helpt om *thuis te komen* in ‘het gebedenboek van de Bijbel’: de psalmen. Het is waar: deze psalmen zijn niet allemaal even gemakkelijk, je moet er een beetje vertrouwd mee raken. Maar als je eenmaal geproefd hebt van de rijkdom van deze gebeden en hebt geleerd hoe je er zelf biddend mee kunt omgaan, dan wordt dit een boek waar je voor de rest van je (geloofs)leven plezier van zult hebben.

Het boek van de psalmen is een onuitputtelijk boek, eigenlijk een samenvatting van heel de Bijbel, maar dan op de wijze van het bidden. Alle menselijke thema’s komen erin voor. Er is plaats voor vreugde en verdriet, voor hoop en teleurstelling, voor menselijk lijden en uitzien naar genezing en verlossing. Er wordt in dit boek werkelijk ‘in alle toonaarden’ gezongen.

Vóór we in de afzonderlijke beurten van dit leerhuis duiken – aan de hand van uitgewerkte teksten voor zeven samenkomsten – willen we in twaalf paragraafjes iets zeggen over het boek als geheel. Tevens willen we in het kort de eerste twee psalmen aan de orde stellen, omdat zij het ‘voorportaal’ van het hele boek vormen. We sluiten deze algemene inleiding af met enige literatuur.

\*\*\*

Alleen bij God vindt mijn ziel stilte,  
van hem komt mijn bevrijding.  
Alleen hij is mijn rots, mijn bevrijding,  
mijn houvast; ik kan gewoon niet wankelen.

Psalm 62,2-3

© Gerard Swüste, *Altijd hetzelfde lied*, blz. 188.

## HOOFDSTUK I

### 1. Wat is een psalm?

De psalmen zijn, net zoals de meeste boeken van de Joodse Bijbel (ons 'Oude Testament'), geschreven in het Hebreeuws. Het Hebreeuwse woord voor het boek van de psalmen is *tehillem*, het enkelvoud daarvan is *tehilah*: loflied (van het Hebreeuwse werkwoord *hll*: loven, denk aan ons woord *Halleluja*, wat 'Loof de HEER' betekent). In de oude Griekse vertaling heet het boek *psalmoi*, waarvan ons woord 'psalmen' is afgeleid.

De psalmen willen dus een loflied op God zijn. Of beter: ze willen God *loven*, en in dit *loven* met God verbonden zijn. Het zal nog blijken dat dit *loven* in allerlei toonaarden kan gebeuren, dat wil zeggen vanuit heel verschillende gemoedstoestanden.

Veronderstelling is dat het *loven* van God een deugddoende daad is voor de mens. Psalm 92 (vers 2) zegt het zo:

Heerlijk is het te loven de Heer,  
te bezingen uw Naam, Allerhoogste.

Het psalmzingen van God maakt een mens gelukkig, of geeft hem ruimte om óp te ademen, een nieuw perspectief te krijgen wanneer hij bijvoorbeeld moedeloos of boos is.

Een psalm is dus een gebed. In het gebed zoeken we God, en spreken we ons hart uit. De psalmen reiken ons woorden aan om te bidden. Soms weten we zelf niet *hoe* we moeten bidden, of het ontbreekt ons aan de juiste woorden. De psalmen helpen ons om een gebedstaal te ontwikkelen en thuis te komen in ons gesprek met God; het is een blijvende gebedsschool, voor jong en oud.

Juist omdat de psalm een gebed is, heeft hij *vormkenmerken* die eigen zijn aan een *Bijbels* gebed:

- bondige taal
- beeldrijke taal
- veelvuldig gebruik van metaforen ('de HEER is mijn schild')
- poëtische zeggingskracht
- gebruik van versregels (geen doorlopende tekst)
- gebruik van herhalingen, refreinen en pauzemomenten.

In sommige vertalingen wordt het eigene van een psalm als *Bijbels* gebed onderstreept door de psalm te verdelen in *strofen*, op basis van structuurkenmerken van de Hebreeuwse tekst. In de vertaling die wij voor dit leerhuis zullen gebruiken – de interconfessionele Nieuwe Bijbelvertaling van 2004 – is dat het geval. De opbouw in strofen helpt om de indeling, de opbouw en de dynamiek van de psalm beter in het oog te krijgen.

Een specifiek vormkenmerk eigen aan de psalmen is het veelvuldig gebruik van parallelle zinsdelen. Een voorbeeld uit psalm 144 (verzen 9-11a):

- a               Ik wil een nieuw lied voor u zingen, God,  
b               voor u spelen op de tiensnarige harp,  
c                         want u brengt koningen redding,  
d                         u hebt David, uw dienaar, bevrijd.

De versregels a en b hangen inhoudelijk samen (een 'lied' zingen/spelen), en dat geldt ook voor de versregels c en d (Koningen worden gered/koning David werd bevrijd).

Elke psalm heeft zijn eigen opbouw en eigen vormkenmerken. Zo zijn sommige psalmen ingedeeld op basis van de letters van het Hebreeuwse alfabet (vergelijk psalm 9-10). Het loont de moeite om steeds aandacht te hebben voor al deze vormkenmerken, omdat ze helpen om de inhoud van de psalm te verstaan. Dat is belangrijk, want het gaat om oude gebeden die uit een andere tijd en andere cultuur stammen dan de onze. Veel beelden en metaforen zijn ontleend aan de Semitische cultuur, en die is niet de onze. Soms moeten we heel wat verschillen overbruggen om te begrijpen waar de psalmist over spreekt. Maar heel vaak gebeurt het ook dat de psalm recht naar het hart gaat: 'De HEER is mijn herder, / het ontbreekt mij aan niets.' (Psalm 23)

## 2. Hoeveel psalmen zijn er?

In de Hebreeuwse Bijbel vinden we 150 psalmen, onderverdeeld in 5 bundels of 'boeken':

Boek 1: psalm 1-41

Boek 2: psalm 42-72

Boek 3: psalm 73-89

Boek 4: psalm 90-106

Boek 5: psalm 107-150

Elk boek sluit af met een 'formule': een eerbetuiging aan God en een bevestiging met behulp van het woord 'amen' (zie het slot van psalm 41, 72, 89 en 106). Psalm 150 is de feestelijke afsluiting van het vijfde boek en van het psalmboek in zijn geheel. Het laatste vers luidt dan ook: 'Alles wat adem heeft, loof de HEER!'

Elk boek haakt op een bepaalde manier in op de geschiedenis van het volk Israël<sup>1</sup>:

- De eerste twee boeken zijn gewijd aan David, de belangrijkste koning in Israël, drager van de beloften. In de eerste twee psalmboeken gaat het dikwijls over David, over zijn vervolgd worden, zijn overwinningen, zijn schuld en zijn boete. Op het einde van het tweede boek staat te lezen: 'Hier eindigen de gebeden van David, de zoon van Isai' (psalm 72,20). Waarschijnlijk bestond er ooit een aparte collectie van

---

<sup>1</sup> Zie hiervoor: Harm van Grol, *De compositie van het boek Psalmen*, in: *Met Andere Woorden*, nummer 31, 2012, bladzijden 5-14. (Tijdschrift van het Nederlands Bijbelgenootschap).

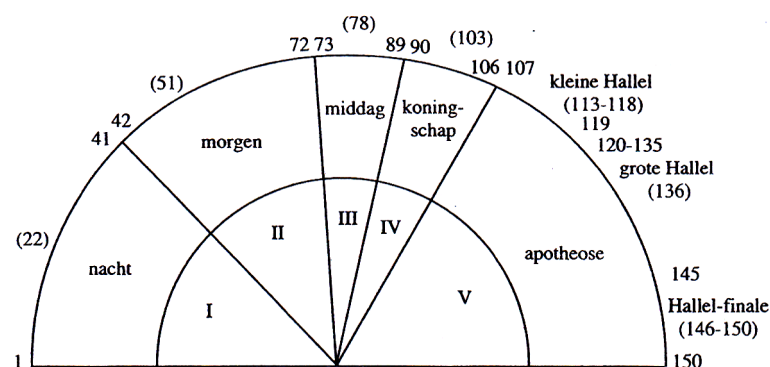
Davidspsalmen. Overigens, in de hierna volgende boeken komt er af en toe toch nog een psalm voor die op naam van David staat.

- De tijd van de koningen is eindig in Israël: in de zesde eeuw (586 v. Chr.) vernietigen de Babyloniërs de tempel in Jeruzalem en worden de leiders verbannen naar Babel. Het derde boek, dat hierop inspeelt, eindigt aldus (psalm 98,50-51):

Waar is uw liefde van vroeger, Heer,  
 hebt u David geen trouw gezworen?  
 Gedenk, Heer, dat uw dienaren worden bespot,  
 dat ik lijd onder de hoon van vele volken.

- Het vierde boek stelt de periode na de ballingschap aan de orde (einde zesde eeuw v. Chr.): de terugkeer naar het land, het herstel van de tempel en het leven in het land, alsook de moeizaamheid van deze onderneming. Een gemeenschap moet weer opgebouwd worden.
- Het vijfde en laatste boek legt de klemtoon op de verlossing en daarmee ook op Pasen – *Pesach* – het feest van bevrijding (psalm 114!). We vinden er ook de bedevaartspsalmen in terug, waar heel het volk opgaat naar Jeruzalem om daar voor het aanschijn van God te treden. De laatste psalmen (145-150) zijn lofpsalmen (Halleluja!) die samen een passende climax vormen.

Benoît Standaert ziet – in het spoor van André Chouraqui en de joodse traditie – in de opbouw van het psalmenboek nog een andere dynamiek, die er als volgt uit ziet: we beginnen in de nacht (eerste boek, met heel wat klaagpsalmen), en groeien door naar de morgen (tweede boek) om uit te komen bij de middag (derde boek); in het vierde boek staat dan het visioen van Gods koningschap centraal, en het vijfde boek vormt de apotheose met de grote jubelpsalmen (hallel). In schema ziet dat er als volgt uit<sup>2</sup>:



<sup>2</sup> Overgenomen uit: Benoît Standaert OSB, *Het psalmenboek, de Bijbel in microformaat*, in: *Vrienden van Bijbelhuis Zevenkerken – Tijdschrift voor Bijbel & Liturgie*, Jaargang 25, nummer 1.

Het vergt inderdaad wel wat tijd om thuis te komen in de psalmen en in de opbouw van het boek als geheel. Stap voor stap groeien de inzichten, we beginnen er gewoon aan, vanuit het vertrouwen dat de psalmen ons steeds meer zullen aanspreken.

Tot slot moet hier nog gezegd worden dat de oude Griekse vertaling hier en daar een andere telling heeft van de psalmen: zo zijn daar psalm 9 en 10 terecht als één psalm beschouwd, wat betekent dat de telling vanaf psalm 10 begint te verschillen. Er zijn nog meer kleine wijzigingen, waardoor ook de Griekse vertaling uiteindelijk op 150 psalmen uit komt. Zie het schema hierna:

Hebreeuwse nummering	Griekse nummering
1–8	
9–10	9
11–113	10–112
114–115	113
116	114–115
117–146	116–145
147	146–147
148–150	

De nummering van Psalm 1-8 is dezelfde.

De Hebreeuwse psalm 9 en 10 zijn in het Grieks samengevoegd in psalm 9; vanaf hier verschilt de psalmentelling, meestal zo aangeduid: Psalm 11 (10), Psalm 12 (11) enz.

De Hebreeuwse psalmen 114 en 115 zijn in het Grieks samengevoegd en vormen samen psalm 113.

De Hebreeuwse psalm 116 is in het Grieks gesplitst in psalmen 114 en 115.

De Hebreeuwse psalm 147 is in het Grieks gesplitst in psalmen 146 en 147.

Psalm 148-150 heeft weer dezelfde nummering.

### 3. Welke soorten psalmen zijn er?

De psalmen zijn niet allemaal gelijk. Er zijn verschillen qua inhoud, uiteraard. Maar er zijn ook verschillen in het *literaire genre* van de psalm. Met de Nieuwe Bijbelvertaling onderscheiden we de volgende soorten groepen van psalmen<sup>3</sup>:

- De *klaagpsalmen* (nadrukkelijk aanwezig in het eerste boek, maar ook elders). In een gebed stort degene die hier bidt, zijn hart uit bij God. De concrete aanleiding of

<sup>3</sup> Zie de 'Inleiding' op het boek Psalmen in de *NBV Studiebijbel* (NKG/KBS 2008).

context is meestal niet heel duidelijk, en dat heeft als voordeel dat iedereen zich hierin kan herkennen. Deze psalmen leren ons om vrijmoedig om te gaan met God, en niets voor hem achter te houden. Hij kent ons verdriet, onze zorgen, onze pijn en onze boosheid. Alles mag gezegd worden. In deze psalmen is er dikwijls sprake van ‘belagers’: mensen of omstandigheden die ons tegen zitten en die maken dat we ons (even) uitgeteld voelen. De klacht kan ook gaan over het feit dat de beramers van het kwaad vrijuit gaan en dat onrecht zegeviert.

- De *lofpsalmen*. Deze psalmen komen steeds nadrukkelijker aan bod naarmate we vorderen in het psalmenboek als geheel. God wordt geloofd om zijn schepping en om de geschiedenis die Hij met zijn volk heeft gemaakt en nog wil maken. Vaak is de lofzang gekoppeld aan *de plaats* waar de mensen samenkomen om God te ‘vieren’: een gebedsplaats of de tempel. Want God loven doe je terecht vaak alleen, maar meer nog en uitdrukkelijker *samen*. Dikwijls wordt God geloofd omdat hij het *koningschap* wil uitoefenen over zijn volk.
- *Vertrouwenspsalmen*: ‘geloven’ houdt in dat je vertrouwen schenkt, zowel aan God als aan de naaste. Maar dit vertrouwen kan geschonden worden. Tegenslagen en pijnlijke ervaringen kunnen maken dat we ons vertrouwen kwijt zijn. Dan helpt het om terug te gaan naar de bron, waar we ons vertrouwen opnieuw kunnen vinden en uitspreken. Vertrouwenspsalmen gebruiken vaak het genre van de zaligspreking of de bemoediging (zie bijv. psalm 23, psalm 62).
- *Wijsheidpsalmen*: deze psalmen stellen aan de orde wat God van ons vraagt, en welke wegen wij kunnen bewandelen die leiden naar geluk en rechtvaardigheid. Zo begint psalm 37 met de woorden: ‘Erger je niet aan slechte mensen / wees niet jaloers op wie kwaad doen.’ De Tora, door God aan Mozes en aan het volk geopenbaard, is een bron van wijsheid, en toont een *weg* die voert naar het leven, niet naar de dood (zie psalm 1).

We zouden meer nuancerings kunnen aanbrengen over de literaire genres van de psalmen, maar het bovenstaande kan als eerste onderscheiding volstaan. Het is belangrijk te beseffen dat heel wat psalmen verschillende genres samenbrengen in één gebed. Zo zijn er verschillende psalmen waarin de klacht (het begin van de psalm) evolueert naar een openlijk uitgesproken vertrouwen (einde van de psalm) – psalm 42-43 is daarvan een mooi voorbeeld. Al biddende hervindt de mens zijn kracht en weet hij zich opnieuw beziel.

#### **4. Wat is de betekenis van de opschriften boven de psalmen?**

Heel wat psalmen kennen een opschrift:

Psalm 3: Een psalm van David, op de vlucht voor zijn zoon Absalom

Psalm 4: Voor de koorleider. Bij snarenspeel. Een psalm van David.

Psalm 6: Voor de koorleider. Bij snarenspeel, op de wijs van De achtste. Een psalm van David Enz.

Soms wordt een psalm dus verbonden met een concrete gebeurtenis in het leven van koning David (psalm 3 – zie 2 Samuël, hoofdstukken 15 tot 19). Soms worden er aanwijzingen

gegeven voor een 'koorleider', wat betekent dat de psalm (veelal) gezongen werd in een liturgische context. Een aanwijzing kan bijvoorbeeld de melodie zijn waarop de psalm moet worden gezongen.

Heel wat opschriften verwijzen naar koning David (in 73 psalmen!), maar ook andere personen worden wel eens genoemd (Mozes, Salomo). Soms worden in de opschriften de tempelzangers genoemd, zoals Asaf of de Korachieten.

Een aparte groep vormen de psalmen 120-134, die allemaal als opschrift 'een pelgrimslid' hebben.

Het opschrift boven Psalm 92 laat verstaan dat deze psalm gebeden wordt bij de sabbat.

In veel gevallen hebben de opschriften hun directe betekenis verloren. En toch horen ze er bij. Want dankzij de opschriften weten we dat de psalmen ontstaan zijn in concrete situaties en gezongen werden op plaatsen waar mensen zich verzamelden – tot op de dag van vandaag!

## **5. Waar in de Bijbel heeft dit gebedenboek zijn plaats gevonden?**

De Hebreeuwse Bijbel (Tanach) bestaat uit drie delen: Tora, Profeten en Geschriften. De Tora ('de vijf boeken van Mozes') staat in het midden, om de Tora staan de profeten geschaard, en om de profeten de 'wijzen' (van de Geschriften). De psalmen hebben hun plaats in de Geschriften, ze mogen het derde deel zelfs openen. Dat zegt iets over hun belang. Na de psalmen volgt dan het boek Spreuken, daarna het boek Job, enzovoorts.

In de oude Griekse vertaling (Septuagint) zijn de Geschriften vóór de Profeten komen te staan, en komen de psalmen na het boek Job en vóór het boek Spreuken. Dat geldt ook voor de Rooms-Katholieke volgorde van de Bijbelboeken.

De psalmen zijn dus ingebed in de wijsheidsliteratuur. Maar eigenlijk staan ze een beetje apart. Maarten Luther noemde het psalmenboek 'de Bijbel in het klein', omdat alle Bijbelse thema's in de psalmen aan bod komen. De psalmen vormen een hele wereld, en men kan er een leven lang inspiratie, moed, troost en kracht uit putten.

## **6. Wie is er aan het woord in de psalmen?**

Er zijn psalmen die geschreven zijn in de ik-persoon: 'God breng mij uitkomst... Ik ben arm en zwak.' (psalm 70) Andere psalmen zijn geschreven in de wij-vorm: 'Hoor ons, herder van Israël... kom en red ons!' (psalm 80) Vaak vertelt de ik-persoon hoe hij/zij ernaar uitzielt om weer deel te nemen aan het samen vieren met de gemeenschap (bijv. psalm 22 of 27). Er is eigenlijk steeds sprake van een over en weer tussen de mens als individu en de mens als deel van een gemeenschap. Het psalmgebed is dan ook nooit allerindividueelst: er is steeds het besef deel uit te maken van een door God in het leven geroepen volk.

Bij het bidden van de psalmen kunnen we ons identificeren met degene die daar aan het woord is. Zelfs wanneer we goed in ons vel zitten, kunnen we mee-lijden met de psalmist die zijn nood voor God brengt. De psalmen maken ons gevoelig voor wat mensen kan overkomen, voor de concrete beleving van vreugde en pijn. We kunnen er ook onze

boosheid ventileren, door met de psalmist onze verontwaardiging te uiten over massief onrecht.

Geregeld komen er in een psalm verschillende stemmen aan bod: in psalm 84 bijvoorbeeld horen we de stem van mensen die op weg gaan naar de tempel om God daar te loven, maar ook de stem van degenen die hen daar opwachten en welkom heten.<sup>4</sup>

## 7. Wie zijn de tegenstanders of belagers?

In de psalmen is er veelvuldig sprake van ‘tegenstanders’ of ‘belagers’, vooral in de klaagpsalmen. Nu eens zijn het mensen die spotten met de psalmist, dan weer mensen die hem op de hielen zitten of zelfs vervolgen. Soms zijn het de eigen vrienden die de psalmist niet langer begrijpen en zich van hem afkeren. Er kunnen talloze situaties voorkomen waarin mensen zich geïsoleerd weten, afgesneden van de rest of van ‘de groep’, onbegrepen of afgunstig bejegend.

Voor sommige gelovigen kan dit heel concreet zijn: tijdens de Hellenistische periode, onder de Seleucidische heersers (2<sup>e</sup> eeuw voor Chr.), werden vrome Joden vaak bespot of zelfs vervolgd. Ook vandaag worden Joden of christenen vervolgd omwille van wie ze zijn en waar ze voor staan.

Maar zo concreet hoeft het niet altijd te zijn. Mechanismen van spot en uitsluiting kunnen heel subtiel zijn. En soms zijn de vijanden in onszelf te vinden: onze eigen verscheurdheid, onze eigen demonen, ons persoonlijk lijden of onze eigen begeerte.

Het is de kunst om de psalmen met een open hart te bidden, zowel in verbinding met het eigen leven en de eigen kwetsuren, als in verbinding met de mensen om ons heen die het vaak veel moeilijker hebben dan wijzelf. De ‘belagers’ hoeven niet altijd een naam te krijgen: we weten dat ze er zijn of dat ze zich schuil houden, we weten dat anderen te lijden hebben van medemensen. Bidden is daarom ook vaak solidair bidden: bidden in verbondenheid, het gebed beoefenen als een voorspraak voor degenen die geen stem hebben.

Christenen hebben al heel vroeg begrepen dat ze de psalmen ook kunnen bidden in verbondenheid met Jezus.

## 8. Wat met de ‘verwensingen’ of gewelddadige taal in de psalmen?

De Semitische taal en cultuur is niet de onze: de mensen die in de Bijbel aan het woord zijn, spreken vanuit een levenservaring waarin de dingen scherp tegenover elkaar geplaatst worden. Vergelijk het woord van Jezus: ‘Niemand kan twee heren dienen: hij zal de eerste haten en de tweede liefhebben, of hij zal juist toegewijd zijn aan de ene en de andere verachten. Jullie kunnen niet God dienen én de mammon.’ (Matteüs 6,24) Tegenover ‘liefhebben’ staat niet ‘niet-liefhebben’, maar ‘haten’. Om het verschil te benadrukken en erop te wijzen dat het om een onontkoombare keuze gaat, worden twee uitersten tegenover elkaar geplaatst. In onze cultuur is er behoefte aan nuance, aan de tussenposities,

---

<sup>4</sup> Zie: Stany d’Ydewalle, *Psalm 84*, in: *Vrienden van Bijbelhuis Zevenkerken*, jaargang 2015, nummer 4.



maar zo niet in de Semitische cultuur. Daar moeten we rekening mee houden als we die oude teksten lezen.

Psalm 139 bijvoorbeeld, is een vertrouwenspsalm: 'HEER, u kent mij, u doorgrondt mij'. Op het einde van het gebed vraagt de psalmist aan God om 'de zondaars om te brengen'. Let op: zijn gebed is geen bede om zélf de zondaars om te brengen, nee, God moet dit doen. Het komt God toe om af te rekenen met de zondaars, niet ons. In de voorlaatste strofe (verzen 21-22) zegt de psalmist dan: 'Zou ik niet haten wie u haten, HEER? ... Ik haat hen zo fel als ik haten kan...'. De psalmist wil zich op geen enkele wijze verbinden met mensen die *de Schepper van het leven* (= thema van de psalm) 'haten'. Maar in de laatste strofe keert de psalmist toch weer terug naar wat er leeft in zijn eigen hart: 'Doorgrond mij, God, en ken mijn hart / zie of ik geen verkeerde weg ga.' Het zou toch kunnen zijn dat het 'haten' van de ander uitloopt op het gaan van een verkeerde weg.

Zo is het dus uit den boze om de moeilijke verzen in de psalmen te isoleren en eruit weg te knippen. We moeten ze leren lezen binnen het geheel. En het kan zijn dat ik me er niet mee verbinden kan – dan moeten we dat aanvaarden. Misschien komt er ooit een dag waarop we wel begrijpen waarom deze verzen er ook bij horen.

## 9. Hoe werden de psalmen gebeden of gezongen?

De psalmen vormen het liturgisch boek van (de tempel en) de synagoge. Al deze gebeden zijn in de loop van enkele eeuwen verzameld en bijeen geplaatst. De definitieve redactie van het psalmenboek is waarschijnlijk pas te situeren in de tweede eeuw voor Christus. Deze gebeden herbergen dan ook een schat aan wijsheid, ze zijn een vindplaats van aangrijpende en diepmenselijke levenservaringen. Het is een wonder dat ze ook vandaag, zoveel duizend jaar later, nog mensen kunnen aanspreken. De psalmen zijn in een concrete situatie ontstaan, maar overstijgen tijd en ruimte. Elke mens kan de psalmen bidden. Aan een ziekbed kan het samen bidden van een psalm wonderen doen.

Talrijke psalmen zijn voorzien van aanwijzingen voor het zingen. Er is zelfs sprake van een 'koorleider', dus de psalmen werden ook gezongen door groepen van mensen (in de tempel door speciaal daartoe aangestelde Levitische dienaren). Toen de eerste tempel werd verwoest, bleven de psalmen bestaan. En ze hebben ook de verwoesting van de tweede tempel, in 70 na Christus, overleefd. In steeds wisselende omstandigheden zijn de mensen de psalmen blijven bidden en zingen, niet alleen individueel, maar vooral ook in gemeenschap.

In sommige psalmen treft men achter een strofe het woordje *sela* aan (vgl. psalm 3), misschien een aanwijzing om hier tijdens het zingen een pauze te houden. De psalmen hebben inderdaad ademruimte nodig. Als je ze zingt, komen ze los van het papier, en banen ze zich een weg naar het hart.

De gewoonte om de psalmen te zingen heeft de christelijke traditie overgenomen van het jodendom. De psalmen zijn ontelbare keren op muziek gezet. Op zondag zingen wij na het beluisteren van de eerste lezing een psalm. In abdijen en religieuze gemeenschappen worden de psalmen *alternerend* gezongen, in telkens twee versregels. Zo gaat de psalm deel

uitmaken van een dialoog, een gesprek, en dat is geheel en al in overeenstemming met het wezen van de psalm.

Het loont de moeite om dit zelfs eens te ervaren: hoe de psalm wordt opgetild en verruimd, wanneer deze alternerend wordt gebeden of gezongen in groep.

Tijdens de zondagsliturgie functioneert het refrein dikwijls als de zangpartij van het volk, terwijl de voorbidder de strofen leest of zingt. Ook dat is een grote rijkdom die we opnieuw aan het ontdekken zijn.

De psalmen zelf laten regelmatig verstaan dat de zang begeleid werd door instrumenten: de citer, de fluit, de hoorn, de tamboerijn, de cymbalen... (vergelijk psalm 150). Klaagpsalmen zullen sober begeleid zijn, vreugdevolle psalmen uitbundig.

In het *getijdengebed* wordt een psalm altijd afgesloten met een 'doxologie', dat wil zeggen met een 'Eer aan de Vader en de Zoon en de Heilige Geest', gevolgd door 'Zoals het was in het begin, en nu en altijd, en in de eeuwen der eeuwen. Amen.'

## 10. Spelen de psalmen een rol in het leven van Jezus?

De vraag stellen, is ze beantwoorden. Wanneer Jezus met zijn leerlingen het Joodse paasfeest viert (*Pesach*), bidt hij samen met de leerlingen op het einde de *hallel*-psalmen, psalm 113-118 (Marcus 14,26: 'Nadat ze de *hallel* [lofzang] gezongen hadden, vertrokken ze naar de Olijfberg...'). Aan het kruis sterft Jezus met psalm 22 op de lippen: 'Mijn God, mijn God, waarom hebt Gij mij verlaten?' Jezus is grootgebracht met de psalmen, Hij heeft ze zoals de meeste Joodse mensen uit het hoofd geleerd. Hij leeft uit en met de psalmen. Wanneer hij op sabbat naar de synagoge gaat, worden daar psalmen gezongen. En in de tempelliturgie hadden de psalmen een voorname plaats. De psalmen zijn het kloppend hart van het geloof in de God van Abraham, Isaak en Jakob, en dus ook in de God van Jezus.

We mogen er dus zeker van zijn dat Jezus met de psalmen geleefd heeft. Deze wetenschap is voor christenen een extra stimulans om de psalmen ook in het eigen leven een plaats te geven.

## 11. Wordt er door de schrijvers van het Nieuwe Testament geciteerd uit de psalmen?

De plaatsen waar in het Nieuwe Testament geciteerd wordt uit de psalmen of waar ernaar verwezen wordt, zijn niet te tellen. Men hoeft maar te kijken naar de schoudernoten in de NBV-Studiebijbel om daar een idee van te krijgen ('schoudernoten' zijn noten op gelijke hoogte met de tekst, 'voetnoten' staan onderaan de tekst). Wanneer Simon Petrus spreekt over de opstanding van Jezus uit de doden (Handelingen 2,14-40), grijpt hij in zijn verkondiging terug op Psalm 16 (het opschrift luidt: 'Een stil gebed van David'). In Lucas 24 (verzen 44-45) horen we Jezus tegen de elf leerlingen het volgende zeggen:

Hij zei tegen hen:

'Toen ik nog bij jullie was,

heb ik tegen jullie gezegd dat alles wat in de Wet van Mozes,

bij de Profeten en in de Psalmen  
over mij geschreven staat in vervulling moest gaan.’  
Daarop maakte hij hun verstand ontvankelijk voor het begrijpen van de Schriften.

Inderdaad, de schrijvers van het Nieuwe Testament hebben de psalmen gelezen en gebeden met het oog op het Christusmysterie. En ze hebben veel ontdekkingen gedaan, ze zijn daardoor Christus beter gaan kennen en begrijpen.

## **12. Welke rol spelen de psalmen in onze liturgie?**

Al eerder vernoemden we het feit dat elke zondag tijdens *de eucharistieviering* na de eerste lezing samen een psalmgebed wordt gebeden. Het loont de moeite om, in het kader van dit leerhuis, deze gewoonte weer op te pakken. Het zal de gevoeligheid voor het psalmgebed versterken.

De psalmen zijn de longen van *het getijdengebed*. Dat zijn de gebedsmomenten die monniken en monialen, religieuzen, Godgewijden, priesters, diakens en allen die dit wensen verspreid over de dag houden. In sommige kloosters bidt men iedere week alle 150 psalmen. Maar dat is geen must, het gaat om de kwaliteit van het bidden. Veel psalmen hebben hun vaste plaats in het getijdengebed. Zo is psalm 95 de vaste ochtendpsalm. Psalm 4 is een typische avondpsalm. Psalm 51 - een boetepsalm - wordt dikwijls gebeden op vrijdag, enzovoorts. In feite heeft de liturgie de psalmen een centrale plaats gegeven bij het vieren van het mysterie van Jezus Christus. Iedereen die dit wenst kan aansluiten bij deze gebedsmomenten. Een betere gebedsschool kan men zich niet indenken!

## HOOFDSTUK II

Alle Schriftgeleerden zijn het erover eens dat de eerste twee psalmen een soort van 'inleiding' vormen op het boek van de psalmen als geheel. In psalm 1 gaat het over de mens die leeft met 'de leidraad voor het leven in het koninkrijk van God': de Tora. In psalm 2 gaat het over de mens die drager is van de beloften van God aan zijn volk: David, en de messiaanse loot uit de stam van David.

We zullen deze twee psalmen kort bespreken.

### Psalm I

1 <sup>1</sup>	Gelukkig de mens die niet meegaat met wie kwaad doen, die de weg van zondaars niet betreedt, bij spotters niet aan tafel zit,	<b>A (vv 1-3)</b> אַשְׁרֵי-הָאִישׁ
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.	<b>B (vv 4-5)</b>
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.	<b>A+B (vs 6)</b> יְיָרֶךְ רַשְׁעִים תֵּאָבֵד

De psalm is een wijsheidslied. De mens die zijn heil zoekt bij God en zijn Tora, wordt gelukkig (of 'zalig') geprezen. Maar er zijn ook mensen die zich afwenden van de Tora als leidraad voor het leven. Zij gaan andere wegen, de wegen van het kwaad. De eerste groep wordt in de psalmen meestal de 'rechtvaardigen' genoemd, de tweede groep de 'wettelozen'.

In deel A (de verzen 1-3) gaat het over de rechtvaardige. In drie versregels wordt eerst gezegd dat zijn geluk erin bestaat dat hij bepaalde dingen NIET doet. Het gaat daarbij steeds over concrete handelingen : ‘niet meegaan met’, ‘niet betreden van’, niet aanzitten bij’. In de twee daarop volgende versregels blijkt waar het geluk zijn diepste vervulling vindt: in het leven met de Tora van God. In de Hebreeuwse tekst staat er niet ‘God’, maar wel het vierletterwoord waarmee de God van Israël wordt aangeduid: JHWH. Reeds in de Hebreeuwse Bijbel zelf en in alle oude vertalingen tot in de twintigste eeuw, wordt deze heilige Naam van God niet uitgesproken, maar vervangen door HEER. Het Hebreeuwse woord ‘torah’ wordt hier vertaald met ‘wet’, wat een verarming is: want de Tora bestaat uit ‘voorschriften’ én ‘verhalen’, en samen vormen zij ‘de wet’. De verhalen over de schepping, over Abraham of Jozef of over het volk in de woestijn zijn evenzeer ‘wet’ als de concrete voorschriften (‘wees gastvrij voor de vreemdeling’).

In vers 3 wordt in een *beeld* het zaligmakend lot van de rechtvaardige beschreven: hij/zij is ‘als een boom geplant aan stromend water...’. Het is alsof we ons in de tuin van Eden bevinden, ‘in den beginne’. Wie wandelt met God en leeft uit zijn Tora, komt tot bloei en draagt rijke vruchten – Jezus zou zeggen ‘dertigvoudig, zestigvoudig of zelfs honderdvoudig’. In scherp contrast met het voorafgaande schilderen verzen 4 en 5 het lot van ‘de wettelozen’ (B): zij bekommeren zich niet om recht, en zullen ook niet standhouden ‘waar het recht heerst’. De wettelozen komen niet tot bloei, maar worden gelijkgesteld met het nutteloze ‘kaf’ dat gescheiden wordt van het graan. Het kaf verwaait en er is geen spoor meer van te bekennen. Wanneer de rechtvaardigen de rangen sluiten, hebben de wettelozen geen schijn van kans.

Vers 6 eindigt met ‘de twee wegen’, een typisch Joods concept (A + B). De mens moet een keuze maken: ofwel gaat hij de weg die God hem ingeeft en voorhoudt, ofwel gaat hij zijn eigen weg. De keuze is fundamenteel: het gaat om een bewuste handeling, een telkens herhaald engagement voor recht en gerechtigheid, tegen het onrecht in. Wat deze ‘gerechtigheid’ inhoudt, zullen Tora en Profeten ons leren, en natuurlijk ook het Evangelie (‘baanbrekend nieuws’) van de Messias.

Nog een aardigheidje: het eerste woord van psalm 1 begint met de eerste letter van het Hebreeuwse alfabet (de alef), het laatste woord van de psalm begint met de laatste letter van het Hebreeuwse alfabet (de tav). Deze psalm is ‘alomvattend’: de thema’s hierin aangeroerd zullen in heel het boek Psalmen in talloze varianten terugkeren.

Tot slot nog een opmerking over de opbouw in strofen: volgens de NBV-vertaling is de psalm in vier strofen ingedeeld. Elke strofe heeft zijn eigen kern:

- Strofe 1: wat maakt een mens gelukkig, en wat niet?
- Strofe 2: wat zijn de gunstige gevolgen voor wie kiest voor een leven met de Tora?
- Strofe 3: in scherp contrast met het voorafgaande: wat is het lot van de wetteloze? Het beeld van het ‘kaf’ sluit antithetisch aan bij ‘de vruchten’ van de mens ‘die tot bloei komt’ in het voorafgaande vers.

- Strofe 4: de wegen van 'wettelozen' en 'rechtvaardigen' gaan uiteen. De rechtvaardigen kunnen rekenen op 'bescherming'. Het laatste woord karakteriseert waar de weg van de wettelozen heen voert: naar wat 'dood' heet.

Er zijn dus altijd verschillende indelingen mogelijk die telkens andere verbanden laten oplichten.

## **Psalm 2**

2 <sup>1</sup>	Waartoe leidt het woeden van de volken, het rumoer van de naties? Tot niets.	<b>A</b>
2	De koningen van de aarde komen in verzet, de wereldmachten 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.	<b>B</b>
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.	<b>B'</b>
8	Vraag het mij en ik geef je de volken in bezit, de einden der aarde in eigendom.	
9	Jij kunt ze breken met een ijzeren staf, ze stukslaan als een aarden pot.'	
10	Daarom, koningen, wees verstandig, wees gewaarschuwd, leiders van de aarde.	<b>A'</b>
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.*

**Ps 1!**

Zoals psalm 1 begint met een zaligspreking ('gelukkig de mens...'), zo eindigt psalm 2 eveneens met een zaligspreking: 'Gelukkig wie schuilen bij hem.' Zo'n spanningsboog over het geheel van de twee teksten creëert wat we een 'inclusio' noemen: de twee teksten horen op die manier samen, je moet ze lezen als een tweeluik. Het eerste luik gaat over de liefde voor de Tora, en het geluk dat je ondervindt wanneer je daarin (samen en alleen) leest en 'studeert', want het zal je leven een geweldige impuls geven. Het tweede luik gaat over de relatie tussen de koning van Israël – die door God 'mijn zoon' wordt genoemd – en de koningen (of heersers) van de andere volken; of anders gezegd: over de relatie tussen Israël (als 'geroepen zoon' – Hosea 11,1) en de andere volken, en de rol die 'de gezalfde' daarin speelt.

De psalm telt 4 strofen:

- In strofe 1 wordt de vraag gesteld hoe het komt dat de volken altijd in verweer zijn tegen Israël, meer specifiek: tegen God zelf en tegen zijn 'gezalfde', dat wil zeggen de koning van het volk. Koningen werden bij hun aanstelling immers gezalfd, zodat zij zouden handelen krachtens de goede geest die van God komt en in overeenstemming met wat de Tora hun voorhoudt. In het boek Deuteronomium, het vijfde boek van de Tora, vinden we een charter dat uitvoerig vertelt hoe een koning in Israël zich moet gedragen (lees Deut 17,14-20). Voorwaar geen geringe vereisten! De volken rond Israël begrijpen niet waarom dit volk 'anders' is en anders moet zijn. Waarom is Israël niet als de andere volken? Waarom hebben ze een eigen God die je zelfs niet eens mag afbeelden? Waarom worden van een koning in Israël zulke andere dingen verwacht dan van de koningen van de volken rondom? Gaat er geen eigenwaan uit van dit volk? En zo spannen ze samen om zich van Israël te ontdoen. Wat Israël hun voorhoudt is een 'juk' dat ze maar al te graag afwerpen!
- In strofe 2 vernemen we de reactie van JHWH – zeg: 'de HEER' – op het gedrag van de volken. Vers 1 liet reeds weten dat hun verzet tot niets leidt. Nu horen we hoe God 'om hen kan lachen' (Swüste). Maar daarna laat God zijn heilige woede op hen los door hun voor te houden dat de zalving van de koning in Israël geen mensenwerk is. In deze strofe *introduceert* God 'zijn gezalfde'. Waar vindt de zalving plaats? Op 'de Sion', dat wil zeggen op de heilige berg in Jeruzalem waar ook Gods woning staat: de tempel. De verblijfplaats van de koning is verbonden met de verblijfplaats van de Naam van God: heel Israël trekt immers driemaal per jaar op naar Jeruzalem om daar voor Gods aanschijn te treden en het verbond te vieren.
- In strofe 3 is plots de koning zelf aan het woord. Zulke wisselingen van vertelperspectief komen we heel vaak tegen in de psalmen. De koning vertelt wat God hem *op de dag van* zijn zalving en zijn troonsbestijging voorhoudt: 'Jij bent mijn zoon, ik heb je *vandaag* verwekt.' De persoon die op 'deze dag' tot koning wordt

gezalfd, is voortaan zo nauw verbonden met God en zijn Tora, dat hij 'zoon' genoemd wordt (vergelijk Psalm 98,27-28!). Alles wat hij als koning zal doen – besturen, besluiten nemen, het recht handhaven, het volk beschermen – moet hij doen, niet uit eigen naam, maar als 'zoon van God'. Hij vertegenwoordigt bij God het volk als geheel, dat dus eveneens 'zoon' (Hosea) of 'mijn eerstgeboren zoon' genoemd kan worden (Exodus 4,22; Jeremia 31,9).

In naam van God zal de gezalfde koning het 'woeden van de volken' (vers 1) kunnen weerstaan. Ja, hij zal de volken zelfs tot gehoorzaamheid kunnen brengen aan de God van Israël. En als het moet, zal hij hun verzet ook kunnen 'breken'.

- In strofe 4 is de psalmist aan het woord. Hij roept de koningen van de volken op om hun verzet en samenspannen te verlaten. Let op: er staat vervolgens niet 'onderwerp u aan de koning (van Israël)', maar: 'onderwerp u aan JHWH'. Voor Hém moeten de volken ontzag hebben en Hém moeten zij eren. En als gevolg daarvan zullen zij ook de door God in het ambt geroepen koning huldigen. Het kussen van de voeten is een teken van onderwerping (vgl. Jesaja 49,23). Om de hoogdringendheid te benadrukken van een radicaal andere houding ten opzichte van het volk Israël, wordt in het laatste vers geduid wat de gevolgen zijn van blijvende weerspanning: de koning zal ontvlammen in woede, en de weg van de samenzwerende vorsten zal dood lopen.

Ook hier zien we weer een mooie parallel met het einde van psalm 1: daar horen we dat 'de weg van de wettelozen dood loopt', hier in psalm 2 horen we dat 'de weg van de vorsten dood loopt'.

De structuur van de psalm is eenvoudig: in A en A' gaat het om de volken en hun gedrag jegens Israël (in A negatief, in A' hopelijk positief), in B en B' gaat het om de reactie van God op het woeden van de volken, krachtens de zalving van zijn zoon (B), en om de opdracht van de zoon ('het besluit') om de weerspanning van de volken te breken (B').

## **Psalm 1 en 2: besluit**

Psalm 1 en psalm 2 zijn in strikte zin geen gebeden. Psalm 1 is een wijsheidpsalm, psalm 2 een intronisatiepsalm (bij het feest van de troonsbestijging van de koning). Dat past bij hun functie als dubbele inleiding op het psalmenboek als geheel. In psalm 3 verkeren we echter meteen in de gebedsmodus: 'HEER, hoe talrijk zijn mijn belagers ... / U bent een schild om mij heen!'

Het thema van psalm 1, de gehechtheid aan de Tora van God, keert terug in talloze psalmen, en op een heel bijzondere wijze in de langste psalm: psalm 119, die één grote overweging is bij de Tora als inspiratiebron. Het thema van psalm 2, de ideale koning die in opdracht van God herdert over Israël en de volken weerstaat, keert eveneens terug in talloze psalmen (waarvan de meest bekende misschien wel psalm 72 is); deze gezalfde koning is tevens een beeld van 'de Messias' (met hoofdletter), de gezalfde van de eindtijd. Daarnaast is er een



treffende parallel tussen psalm 2 en de voorlaatste psalm: psalm 149; ook hier wordt een grote boog gespannen.



*Looft de Heer!* © Lika Tov

## HOOFDSTUK III

Er zijn voor de groepen die aan het Leerhuis Psalmen meedoen zeven bijeenkomsten uitgewerkt. We hebben ons bij de keuze laten leiden door twee criteria:

- het literair genre van de psalm,
- het verloop van het liturgisch jaar.

Zo zijn we gekomen tot de keuze van de volgende psalmen:

- **Bijeenkomst 1** - oktober  
'Wij gaan naar het huis van de Heer!' Psalmen 120-122 – pelgrimspsalmen
- **Bijeenkomst 2** - november  
'Doorgrond mij, God, en ken mijn hart.' Psalm 139 – een vertrouwenspsalm
- **Bijeenkomst 3** - december  
'Moge Hij uw volk rechtvaardig besturen.' Psalm 72 – een koningspsalm
- **Bijeenkomst 4** - februari  
'Waar is dan je God?' Psalm 42-43 – een klaagpsalm
- **Bijeenkomst 5** - maart  
'Scheep een zuiver hart in mij.' Psalm 51 – een boetepsalm
- **Bijeenkomst 6** - april  
'Ik zal niet sterven maar leven.' Psalm 118 – een paaspsalm
- **Bijeenkomst 7** - mei  
'Hoe machtig is uw Naam op heel de aarde.' Psalm 8 – een scheppingspsalm

Tot slot een woordje over **de spiritualiteit van de psalmen**.

We zeiden het reeds eerder: met de psalmen in de hand, kun je leren bidden. Het persoonlijk gebed is vandaag niet vanzelfsprekend. Veel mensen zijn het verleerd om te bidden. En door jarenlange verwaarlozing, weten ze ook niet meer hoe eraan te beginnen. Dan komen de psalmen ons te hulp. Dankzij de grote diversiteit van de psalmen, zowel qua inhoud als qua toon, kan iedereen wel een ingang vinden om vertrouwd te raken met dit gebedenboek van de Bijbel. Maar het vraagt ook om geduld en doorzettingsvermogen. We moeten onszelf de tijd gunnen om stap voor stap *thuis* te komen in de wereld van de psalmen. Soms zal het gemakkelijk lijken, andere keren juist niet. Wie echter doorzet, zal worden beloond. De psalmen houden een belofte in.

Er is natuurlijk heel veel geschreven over de psalmen. Tot op de dag van vandaag zijn er mensen die, geïnspireerd door de oude psalmen, werken aan een eigentijdse bewerking. Die bewerkingen zijn interessant, maar pas nadat we eerst het origineel hebben leren kennen. De monnik en Schriftgeleerde Benoît Standaert staat in zijn boeken over de psalmen (zie literatuurlijst) borg voor een sterke benadering van de spiritualiteit van de psalmen. Graag verwijzen we hier ook naar een boek van Marie van der Zeyde, die samen met Ida Gerhardt werk heeft gemaakt van een schitterende (maar niet gemakkelijke) vertaling van het psalmenboek, opgenomen in de Willibrordvertaling van 1978. Haar boek is uitgegeven in de serie *Spiritualiteit* (Benedictijns Tijdschrift), en heet: *Vreugde van de psalmen* (Nijmegen/Brugge z.j.)

## Enige literatuur

**Vertalingen** - het is altijd heel vruchtbaar om minstens twee vertalingen met elkaar te vergelijken

Ida Gerhardt en Marie van der Zeyde, *De Psalmen* (= Willibrordvertaling 1978)

Nico Tromp, *De Psalmen* (= Willibrordvertaling 1995/2012)

Harm van Grol e.a., *De Psalmen* (= Nieuwe Bijbelvertaling 2004)

Pieter Oussoren, *De Psalmen* (= Naardense Bijbel 2014 – inclusief CD met de gezongen psalmen)

De Psalmen, in: *De Bijbel in Gewone Taal*, NBG 2014

### **Bewerkingen**

Huub Oosterhuis, *150 psalmen vrij*, Ten Have 2012

Gerard Swüste, *Altijd hetzelfde lied. 150 psalmen bewerkt en toegelicht*, Skandalon 2015

### **Commentaren**

Franz Delitsch, *Commentaar op de Psalmen*, Importantia Publishing 2019 (Nederlands)

Benoît Standaert, *Leven met de psalmen*, Deel I, II en III, Lannoo 2014 / 2014 / 2016.

Nico Tromp, *Psalmen 1-50 ; Psalmen 51-100; Psalmen 101-150* (Belichting van het Bijbelboek), KBS 2005/2006

Kees Waaijman, *Psalmen* (Verklaring van een Bijbelgedeelte), commentaren in de loop van verschillende jaren in afzonderlijke boekjes uitgegeven door KOK-Kampen.

### **Andere**

Kees Waaijman, *Mystiek in de psalmen*, Ten Have 2004.

Nico Vlaming en Christiaan Winter, *Heel mijn ziel. Nieuwe psalmen voor kerk en koor*, Boekencentrum 2012 (muzikale zetting van de psalmen uit de NBV-vertaling, zowel om de psalmen te reciteren, inclusief antifoon, als een zetting voor koorzang).

[www.zingtjubilate.be](http://www.zingtjubilate.be) : de psalmen in de zondagsliturgie (met audiofragmenten)

150 psalmen - De psalmen als audiofragment (Benoît Standaert en Hilde Laureys):  
<https://www.bijbelhuiszevenkerken.be/zondagslezingen-commentaren-psalmen>