

Verdieping Bijbelstudie



16+

Psalmen

Het Bijbelboek, waar men de heiligen in het hart kijkt.

4 God heb ik lief

Lezen Psalm 116

Zingen Psalm 116:1, 7 en 10; Dankt, dankt nu allen God (TZE 17); Groot is Uw trouw, o Heer' (TZE 39); Neem mijn leven (TZE 69); 'k Wil U, o God, mijn dank betalen (TZE 110); Zegen ons Algoede (TZE 117); Heer', ik kom tot U (ZB 65)

Doel van de avond

Bewustwording van Gods leiding in je leven en de noodzaak om te leven in dankbaarheid aan Hem. Wij zijn geschapen om tot Gods eer te leven. Hoe doe je dat in voorspoed? En in tegenspoed? Wanneer leef je dichterbij de Heere?

Na deze avond..

1. *weet* je dat alles wat gebeurt in je leven een bedoeling heeft.
2. *beseft* je dat God jouw leven in Zijn hand heeft en dat Hij jouw dankbaarheid waard is.
3. *kun* je de Heere loven voor alles wat Hij je geeft, ook in tegenspoed.

Extra informatie voor de leiding

Focus

Danklied vanwege de vele bewezen weldaden van de HEERE.

Omschrijving van de focus

De HEERE heeft kennelijk meerdere keren Zijn genade bewezen aan de dichter van deze Psalm. Steeds weer blijkt dat de HEERE de stem van het gebed hoort. Daarom spreekt de dichter zichzelf toe in de oproep om de HEERE dank te bewijzen. We zijn getuigen van de lof op God.

Achtergrondinformatie

Deze Psalm hoort thuis onder de dankliederen. Er valt dan nog onderscheid te maken tussen dankliederen voor Israël (zie bijvoorbeeld Psalm 124) en individuele dankliederen. Deze Psalm hoort thuis bij de laatste categorie. Samen met de Psalmen 113-118 vormt Psalm 116 het Hallel: 'de lofprijzing die op de grote feestdagen en bij de Pesachmaaltijd op seideravond gezongen werden.'¹ Vermoedelijk is in deze Psalm iemand aan het woord die zwaar geleden heeft. Er is namelijk sprake van dankzegging voor Gods zorg en voor de verlossing van de dreigende dood (vers 3, 8-9, 15). Wie de dichter van deze Psalm is geweest kan niet met zekerheid gezegd worden. Door sommige verklaarders wordt wel gedacht dat deze Psalm uit twee delen bestaat (vers 1-9 en 10-19 – in de Griekse vertaling van het Oude Testament worden hier zelfs twee afzonderlijke Psalmen van gemaakt). Het eerste deel zou dan van David zijn. Dit gaat niet op voor het laatste deel van de Psalm, omdat in vers 19 wordt gesproken over Jeruzalem en de tempel (de voorhoven in Jeruzalem kunnen vrijwel op niets anders

¹ J. Douma, *Psalmen. Commentaar op Psalm 111-150* (Kampen: Brevier, 2017), 26.

slaan dan op de tempel); in Davids tijd was deze er nog niet. Over de auteur valt dus niets met zekerheid te zeggen.

Exegese

Vers 1 en 2

De Psalm zet in met een krachtige belijdenis: ik heb lief. Deze liefde is gericht op de HEERE (JHWH). De dichter heeft de HEERE lief, omdat de HEERE zijn stem heeft gehoord. Hieruit blijkt dat de HEERE ook de dichter liefheeft. Zo valt te verklaren waar de liefde van de dichter vandaan komt. Liefde komt immers nooit uit de lucht vallen, maar het heeft een relationeel karakter. 'Wij hebben Hem lief, omdat Hij ons eerst liefgehad heeft' (1 Johannes 4:19).

Het horen van de HEERE wordt in het tweede vers benadrukt met het neigen van Zijn oor. Dit laatste is beeldspraak (mensvormig spreken), want we weten dat God een Geest is en geen lichaam (en dus ook geen oren en dergelijke) heeft. Deze beeldspraak laat wel iets zien, namelijk dat de HEERE op aardse mensen betrokken is. Dit spoort de dichter daarom aan om God in al zijn dagen aan te roepen. Hij heeft een luisterend oor bij de HEERE gevonden.

Vers 3 en 4

In deze verzen komt iets naar voren van de wanhopige toestand waarin de dichter zich heeft bevonden. Wat er precies aan de hand was weten we niet, maar de dood was zeer dichtbij. De banden van de dood omringden of omsloten hem. Er was geen uitweg meer. Met andere woorden benadrukt de dichter dit: hij ervoer zelfs de angsten van de hel. In het Oude Testament wordt voor het woord hel in het Hebreeuws het woord sjeool gebruikt. Dit ziet niet altijd op de hel als de plaats van de eeuwige dood, maar ook vaak op het graf. De situatie van de dichter was dusdanig dat hij de angst voor het graf gevoelde. Al zijn emoties waren gericht op de verschrikking: hij ervoer benauwdheid (in de zin van grote nood) en droefenis. Wij zouden zeggen: 'ik was op de rand van het graf.'²

In deze grote nood weet de dichter de Naam van de HEERE aan te roepen. Met de Naam des HEEREN wordt de Persoon, dat is heel het Wezen van de HEERE bedoeld. Hier gaat het specifiek over de verbondsnaam, de Naam die aan het volk Israël is gegeven. Wanneer deze Naam wordt gebruikt, horen we daarin doorklinken: 'IK ZAL ZIJN, DIE IK ZIJN ZAL' (Exodus 3:14).

Het gebed begint met het woordje och of ach. Het is een smekende verzuchting. De dichter vraagt om de bevrijding of redding van zijn ziel. In het Hebreeuws heeft het woord ziel een brede betekenis. Het kan zien op de mens als persoon, de ziel, de ademhaling of op het leven. Omdat het hier gaat over een mens in doodsnood zal in ieder geval het laatste bedoeld zijn (waarmee het andere niet wordt uitgesloten).

Vers 5

Na het gebed van de dichter volgt een beschrijving Wie de HEERE is. Opmerkelijk dat de dichter dit invoegt en niet meteen doorgaat met de beschrijving van de feitelijke redding. Met drie woorden wordt God gekarakteriseerd: genadig, rechtvaardig en ontfermende. Deze woorden doen weer denken aan Exodus 34:6, waaruit blijkt dat de dichter goed op de hoogte is van de heilige Schriften. De genade van

² C.S. Lewis, *Gedachten over de Psalmen* (Franeker: Van Wijnen, 2007), 34.

God blijkt uit Zijn bereidheid om hulp te verlenen. Zijn rechtvaardigheid wordt zichtbaar in het beschermen van de Zijnen. Het ontfermende is nodig, omdat wij het niet waard zijn dat God ons helpt.³ De dichter laat met deze beschrijving zien dat Gods eigenschappen aan de redding vooraf gaan.

Vers 6

We lezen hier nog een kenmerkende eigenschap van de HEERE, namelijk dat Hij de eenvoudigen bewaart. Het woord voor eenvoudigen komt vrijwel uitsluitend in de Psalmen (19, 116 en 119) en Spreuken (1, 8, 9, 14, 19, 21, 22 en 27) voor (op Ezechiël 45:20 na). Er wordt hier zoiets als onervaren mee bedoeld, in die zin, dat zo iemand zich niet verlaat op zijn eigen kennis en kunde, maar dat hij zich aan de Heere toevertrouwt. Het blijkt dat de HEERE oog heeft voor de zwakkeren. Opnieuw brengt de dichter naar voren dat de dood nabij was, waar de HEERE hem van heeft verlost.

Vers 7 en 8

De dichter komt tot zelfbezinning als hij zichzelf aanspreekt. Dit zien we onder andere ook gebeuren in Psalm 42. Hij roept zichzelf toe om terug te keren tot de rust. Misschien had de dichter hier al de tempeldienst op het oog, wat gezien wordt als de ultieme plaats van rust (Psalm 132:8,14). Omdat de HEERE goed is geweest, het gevaar van de dood is geweken, is het mogelijk om werkelijk tot rust te komen.

De ziel, ogen en voeten zijn gered. De ziel of het leven is gered van de dood (zie voorgaande verzen). De ogen kennen geen tranen (van droefheid) meer. De voet zal niet meer struikelen; dat wil zeggen dat de voeten weer vast op de grond staan (zie Psalm 56:14). Dit alles vanwege het genadig handelen van de HEERE.

Vers 9

Het beeld van de voeten vindt in dit vers een vervolg. Er wordt namelijk gesproken over het wandelen voor het aangezicht van de HEERE. Dit wandelen ziet op het leven voor en mét de HEERE. De dichter ervaart dat hij onder Gods bescherming en zorg is en dat hij daarom altijd veilig is. De dichter stelt met nadruk dat hij in het land van de levenden is. Hij heeft de dood onder ogen gezien, maar het is alsof hij vanuit de dood is teruggekeerd naar het land van de levenden.

Vers 10 en 11

Zoals bij de achtergrondinformatie gezegd is, zien sommigen in deze verzen een nieuw begin (of zelfs een nieuwe Psalm). Anderen vatten deze twee verzen op als een korte terugblik op de vroegere ellendige toestand (en daarmee ook een terugblik op de eerste verzen van deze Psalm).

De eerste woorden van dit vers zijn, evenals die van vers 1, een krachtige belijdenis. In de zeer bedrukkende toestand behield de dichter zijn geloof en is hij vanuit dit vertrouwen blijven spreken. Paulus haalt deze woorden in 2 Korinthe 4:13 aan, als hij de moeilijke beproevingen (soms zelfs tot aan de dood) beschrijft, die hij heeft ondergaan ('de doding van den Heere Jezus in het lichaam omdragende').

³ J. Calvijn, *Het boek der Psalmen. Tweede deel* (Goudriaan: W.A. de Groot, 1970), 624.

Toch heeft de dichter in alle haast en onder angstvolle omstandigheden ook dingen gezegd of gedacht, die niet van geloof getuigen. Hij oordeelde te snel (in zijn haasten). Hij oordeelde dat alle mensen leugenaars zijn. Hij wantrouwde de mensen. Wellicht omdat hij meermaals door mensen is bedrogen en deze (leugenachtige) mensen een belangrijk deel van zijn problemen heeft veroorzaakt.

Vers 12 - 14

De dichter is God dankbaar voor de weldaden die hij heeft ontvangen. Hij stelt de vraag hoe hij God hiervoor kan danken. Wat zal ik doen, wat zal ik teruggeven?

Het antwoord is tweeledig. In vers 13 en 17 lezen we: 'Ik zal ...'. Het begint in vers 13 met het opnemen van de beker der verlossingen, onder het aanroepen van de Naam des HEEREN. Dit gebeurt te midden van het volk. Het doel hiervan is dat de HEERE zal worden geëerd. Bij het opnemen of opheffen van de beker kunnen we denken aan een gewoonte die in die tijd gebruikelijk was. Als teken van blijdschap en dankzegging werden er (offer)maaltijden gehouden (zie ook de uitleg bij vers 17-19). 'Onder het heffen van die beker vertelt de betreffende persoon tegenover het volk dat erbij aanwezig is, hoe Jahwe hem uit grote ellende verlost heeft. Hij getuigt van Jahwe's naam – Zijn macht, genade en rechtvaardigheid, vgl. vs. 5 – en brengt Hem alle eer.'⁴ Het zou ook kunnen zijn dat de beker der verlossingen symbolisch is bedoeld. Deze beker staat dan symbool voor Gods zegen (zie ook Psalm 16:5).

Het aanroepen van de Naam des HEEREN is noodzakelijk om invulling te geven aan de bovenstaande (symbolische) daad. Anders zou het slechts een lege handeling zijn.

De dichter had blijkbaar geloften gedaan, die hij wil inlossen. Deze geloften heeft hij waarschijnlijk gedaan, toen hij in grote nood was. De dichter denkt aan deze geloften en hieruit blijkt wel dat het hem ernst is. We kunnen hierbij denken aan Psalm 50:15: 'En roept Mij aan in den dag der benauwdheid; Ik zal er u uithelpen, en gij zult Mij eren.' We zien dat dit hele gebeuren in de tegenwoordigheid van het volk gebeurt. Vers 19 wijst ons erop dat dit in de tempel plaatsvindt.

Vers 15 en 16

De dichter komt nog weer terug op zijn redding van de dood. Het leven van Gods gunstgenoten is kostbaar in Gods ogen. Wanneer God ziet dat één van hen dreigt te sterven, wordt Hij ertoe bewogen om hem te redden. Calvijn noemt deze zin een algemene leerstelling: God draagt zorg voor de godvruchtigen met het doel hen te helpen in tijden van nood, omdat hun leven Hem dierbaar is.⁵ 'De praktijk van de psalmist, alsmede die van de latere gelovigen, laat echter zien dat ook Gods getrouwen sterven. Het meest opzienbarend zijn altijd wel de martelaren, hetzij profeten, hetzij vervolgte christenen. Het is goed te bedenken dat ook vandaag miljoenen gelovigen vervolgd worden en met de dood bedreigd; voor God zijn de offers die zij brengen zeer waardevol.'⁶

De dichter voegt zich niet per se bij de gunstgenoten van God, maar hij noemt zich een dienaar van God. Hij stelt dit met nadruk, omdat hij deze woorden herhaalt. Deze woorden worden voorafgegaan door de verzuchting 'och' of 'ach' (zie vers 4). De typering dat iemand een knecht van de HEERE is, wordt nergens als iets negatiefs gezien. Hier moeten we het als een pleitgrond opvatten. Omdat de dichter een

⁴ Douma, *Psalmen*, 52.

⁵ Calvijn, *Psalmen*, 633.

⁶ Paul, (red.), *Studiebijbel*.

knecht van de HEERE is, mag hij met vertrouwen hopen op de redding van de HEERE. Bovendien laat de dichter doorklinken dat het niet zijn verdiensten zijn dat hij een knecht van de HEERE is, maar dat hij dit al van kinds af aan was (als het ware van de moederschoot af).

In het Hebreeuws wordt er voor 'banden' in dit vers een ander woord gebruikt, dan in vers 3. Hier zien de banden meer op de gebondenheid aan iets of iemand. De dichter was gebonden aan (leugenachtige) mensen, maar de HEERE heeft hem bevrijd. Het is een beeldend spreken, alsof iemand aan handen en voeten gebonden was. Het is God, Die hem heeft vrijgemaakt.

Vers 17 - 19

Op de vraag hoe de dichter de HEERE kan danken voor Zijn weldaden, volgt in vers 17 het tweede deel van het antwoord. Opnieuw lezen we over het aanroepen van de Naam des HEEREN, maar nu wordt het voorafgegaan door een offer van dankzegging. Opnieuw zien we iets van de openbare dankzegging dat in de voorgaande verzen al ter sprake is gekomen. De praktijk van dit soort offers kunnen we vinden in Leviticus 7:11-18. We lezen dat een deel van het offer voor de HEERE was, maar ook dat een deel van het offer als maaltijd gegeten moest worden.

Vers 18 is een letterlijke herhaling van vers 14. Als aanvulling of nadere verklaring volgt vers 19 hierop. De tegenwoordigheid van het volk moeten we in de voorhoven, dat is de tempel, zoeken. De dichter heeft een sterk verlangen naar die voorhoven (zie ook Psalm 84:2). Er mocht op geen andere plaats geofferd worden. Ook werden hier de heilige bijeenkomsten gehouden, met het doel dat de gelovigen elkaar daar zouden ontmoeten en in het geloof zouden versterken.

De Psalm sluit af met een lofprijzing op Jeruzalem. De stad wordt geprezen, omdat de tempel met zijn voorhoven in haar midden staat. Het laatste woord is: Hallelujah. Dit woord past op de hele inhoud van deze Psalm, omdat het volledig de lof aan de HEERE geeft. Het woord Hallelujah betekent letterlijk: looft de HEERE. Het laatste deel van het Hallelujah ('Jah') is een afkorting van de Naam JHWH (Jahweh – HEERE).

Aanwijzingen en antwoorden

Startopdracht

Het is goed om met de jongeren na te denken over Gods leiding in je leven. Merken we dat op? Soms leef je verder bij God vandaan in voorspoed dan in tegenspoed. Dan gaat alles vanzelf. Herkennen de jongeren dit? En als het moeilijk wordt? Dan bidden we wel. Is er dan ook het vertrouwen dat God kan en zal helpen? Ook is het nog de vraag hoe we daarna weer verder leven. Vergeten we Gods grote daden? Of leven we in dankbaarheid aan Hem? Het is goed om dit met de jongeren helder te krijgen om zo bewuster te leven en ook dichterbij de Heere te leven. Daarbij is het nodig te laten zien hoe onmisbaar het gebed is.

Opdrachten

Vraag 1

1. Hierbij kun je het volmaakte gebed noemen: het 'Onze Vader'. Wijs erop waar dat mee begint. Met de lofprijzing van God. Pas daarna volgen de dingen die nodig zijn voor onszelf en als laatste eindigt het weer met de dankbaarheid aan God. Is bidden een gewoonte? Of is het iets wat je

niet kunt missen? Bidden is spreken met God. Wijs op de noodzaak van eerbied tijdens het bidden. Wij naderen als zondige mensen tot een heilige God.

Vraag 2

- Je lichaam kan niet zonder zuurstof. Daarom is ademen noodzakelijk, anders sterf je. Zo is het gebed noodzakelijk voor een christen. Een kind van God kan niet zonder het gebed.
- Persoonlijk antwoord

Vraag 3

- Waarschijnlijk gaat het hier om een diepere nood. De psalmist voelt zich van God verlaten en aangevallen door helse angsten. God kan nood gebruiken om je dichterbij Hem te brengen.
- Als het allemaal goed gaat in je leven, kan dit je ook lauw maken. Je denkt dan dat je God niet nodig hebt. Het gaat allemaal vanzelf. Nood leert bidden. Hierbij is het wel goed te beseffen dat nood soms ook leert vloeken. Dit kun je eventueel met de jongeren bespreken.
- Persoonlijk antwoord
- Persoonlijk antwoord.

Vraag 4

- Maar is er daarna, na verhoring, ook dankbaarheid. Ga hierover in gesprek. Deel je dat wat je weet van de Heere ook met anderen? Of kun je erover zwijgen?
- Persoonlijk antwoord
- Waar het hart vol van is, loopt de mond van over. Een kind van God kan niet zwijgen over Zijn Redder en Verlosser!
- Daarbij is het ook zo dat je je naaste niet verloren wil laten gaan. Ook daarom moet je erover spreken. Om zo ook anderen tot Jezus te leiden.
- De psalmist is vol van zijn verlossing, zijn redding. Daar kan hij niet van zwijgen. Na de omschrijving van de verlossing volgt de lof en eer tot zijn Verlosser.

Slotopdracht

Een woordweb maken met in het midden 'een dankbaar leven'. Waar zijn we dankbaar voor? Noem eens concrete dingen. Zien we dat alles in ons leven uit Gods hand komt. Hoe zit dat met tegenspoed? Zijn er ook aan tegenspoed gerelateerde dingen genoemd? Kan dit je ook dankbaar maken, omdat het je dichterbij God brengt? Ik denk dan aan: in tegenspoed geduldig, in voorspoed dankbaar. Kunnen we dat vanuit onszelf? Praat hier met de jongeren over.

Zing enkele van de genoemde liederen.

Stelling

'Het leven van een christen is een leven in dankbaarheid. Er is geen sprake meer van nood en doodsgevaar.'

Voor: In de psalm lees je hoe dankbaar de psalmist is na zijn verlossing.

Tegen: Maar we weten allemaal dat het leven van een christen niet altijd gemakkelijk is. De duivel zit niet stil. Er zijn verdrietige, moeilijke momenten. Hoe gaan we daarmee om? Juist als de duivel merkt dat we dichtbij de Heere leven, komt hij met zijn aanvechtingen en verzoekingingen. Hierbij kun je het

voorbeeld van Job noemen. Tot de dood zal er moeite, verdriet en aanvechting zijn. Maar de wetenschap dat de Heere hierboven staat en alles in Zijn hand heeft, maakt het wel anders in het leven van de een kind van God.

[Brug naar de inleiding](#)

Waar ben je dankbaar voor? Noem eens iets. Wie geeft je de reden om dankbaar te zijn? Waar komt alles vandaan? Benoem je ook echt de dingen waar je dankbaar voor bent? Of leef je er snel aan voorbij en zijn met meer woorden met je mond dan vanuit je hart?

Een dankbaar leven. Hoe zit dat bij jou en mij? Wanneer ben je echt dankbaar? Danken... Ja, dat doe je na het eten en aan het einde van de dag. En verder?