

# Gebedsgereedschap: Hoe bid je de psalmen?

## Wat?

De 150 psalmen die in de Bijbel staan kunnen ons op verschillende manieren helpen in gebed. Dit gebedsgereedschap laat zien hoe je de psalmen dagelijks kunt gebruiken om God te aanbidden.

## Waarom?

‘Gebed traint ons in het gesprek met de God die ons opzoekt – de God die spreekt en die wij moeten antwoorden.’ Eugene Peterson

## Bijbelgedeelten

‘Van waar de zon opkomt tot waar zij ondergaat, zij geloofd de naam van de HEER.’ - Psalm 113:3

---

## Een korte inleiding op psalmen bidden

De meest volwassen en beproefde manier om God aanhoudend te leren aanbidden is door de 150 psalmen van de Bijbel – Jezus’ gebedenboek – te gebruiken waarvoor zij bedoeld zijn: ons trainen in een ‘bekering van taal’, zodat wij niet over Hem spreken, maar met Hem.

Eén van de meest krachtige aspecten van het bidden met de psalmen (in plaats van ze alleen maar te lezen) is dat ze je dag op een hele goede manier kunnen overnemen. In plaats van te bidden vanuit je eigen emoties die voortkomen uit je persoonlijke omstandigheden, brengen de psalmen je gevoelens op één lijn met de realiteit van een geloof dat werd beleefd door ontelbaar veel mensen door alle eeuwen heen; waaronder Jezus zelf. Hij memoriseerde deze gebeden en citeerde ze zelfs aan het kruis.

De psalmisten brachten alle menselijke emoties – ja, het hele leven – in gebed onder de heerschappij van God.

---

# Doen: Hoe bid je de psalmen?

## Systematisch lezen

De meest eenvoudige manier om met de psalmen te bidden is er systematisch doorheen te gaan, wat veel voordelen heeft. Je kunt beginnen met elke dag twee psalmen – hardop – te bidden, zodat die tijdloze, heilige woorden jouw gebed worden.

De psalmen helpen ons om ons diepste zelf in alle eerlijkheid bij God te brengen. Elke emotie ‘onder de zon’ staat beschreven in de psalmen en we kunnen ze deel maken van ons leven.

- Kloosterorden bidden vijf psalmen per dag, zodat ze elke maand het gehele psalmboek doorwerken.
- De dagelijkse gebedsdiensten van de Anglicaanse Kerk (‘Daily Office’), waarvan verschillende vormen bestaan, doen hun psalmlezing aan de hand van het dagelijkse ritme van zonsopgang en zonsondergang. Gewoonlijk volgen ze de kerkelijke jaarkalender van Advent tot Pinksteren en verder.
- Als je hier net mee begint, ga dan eerst voor één psalm per dag. Als je de langere psalmen verdeelt over meerdere dagen bid je het hele psalmboek twee keer per jaar door.

## Thematisch lezen

Een andere manier die behulpzaam kan zijn is om de psalmen door te bidden aan de hand van hun thema. Walter Brueggemann geeft in zijn boek *Spirituality of the Psalms* een handig schema voor een thematische aanpak. Hij deelt de psalmen in drie categorieën in: oriëntatie – desoriëntatie – heroriëntatie.

Brueggemann stelt dat het onderverdelen van de psalmen in deze drie categorieën ons gebedsleven kan ondersteunen, omdat het gebedstaal geeft die past bij de verschillende seizoenen waar onze ziel doorheen gaat:

1. **Psalmen van oriëntatie** beschrijven die seizoenen die ons dankbaar maken voor Gods karakter, schepping en de onveranderlijkheid van Gods liefde en gunst.

**Voorbeelden van psalmen van oriëntatie zijn onder andere: Psalm 1, 8, 19, 33, 119.<sup>1</sup>**

2. **Psalmen van desoriëntatie** zijn een reactie op seizoenen die gepaard gaan met hartzeer, pijn, verdriet, weeklagen, teleurstelling, eenzaamheid en lijden. Er zijn veel psalmen van desoriëntatie, en hoewel veel van deze klaagliederen persoonlijk zijn, zijn een aantal ervan interessant genoeg ook gemeenschappelijk (je kunt meer lezen over de klaagpsalmen in het gebedsgereedschap ‘Hoe te rouwen’)

**Voorbeelden van persoonlijke klaagpsalmen zijn Psalm 3, 6, 55, 88.<sup>2</sup>**

**Voorbeelden van gemeenschappelijke klaagpsalmen zijn Psalm 60, 74, 126, 137.<sup>3</sup>**

3. **Psalmen van heroriëntatie** drukken een soort verrassende blijdschap uit die door een seizoen van pijn en wanhoop gekomen is. We worden ons bewust van een nieuwe ‘inbreuk’ van Gods genade en genezing die ons naar een nieuwe plaats brengt.

**Voorbeelden van psalmen van heroriëntatie zijn Psalm 18, 30, 40, 138.<sup>4</sup>**

## Zonsopgang en zonsondergang

Het ritme van ochtend- en avondgebeden aanhouden is een gebruikelijke en verrijkende manier om de psalmen te lezen. Het lijkt er zelfs op dat veel van de psalmen geschreven zijn met de bedoeling om aan het begin of aan het einde van de dag gelezen te worden.

**Ochtendgebeden** bereiden ons voor op actie en maken ons wakker voor wat God in de wereld aan het doen is, en hoe we daarin met Hem kunnen samenwerken, zodat zijn wil in ons bewerkt wat Hij voor ogen heeft.

**Voorbeelden van ochtendgebeden zijn Psalm 5, 46, 90, 139, 143.**

---

<sup>1</sup> Andere psalmen van oriëntatie zijn 14, 15, 104, 131, 133 en 145.

<sup>2</sup> Andere psalmen van persoonlijke klaagpsalmen (desoriëntatie) zijn onder andere 5, 7, 13, 17, 22, 25, 26, 27, 28, 35, 39, 41, 42, 51, 54, 56, 57, 59, 61, 63, 64, 69, 71, 86, 102, 109, 130, 140, 141 en 143.

<sup>3</sup> Andere psalmen van gemeenschappelijk klaagpsalmen (desoriëntatie) zijn onder andere 79, 80, 83, 90 en 124.

<sup>4</sup> Andere psalmen van heroriëntatie zijn onder andere 34, 65, 66, 124 en 129.

**Avondgebeden** horen bij de overgang van het daglicht naar het donker van de nacht, wanneer we passief en slapend de controle over onszelf en anderen loslaten, en ons hele leven (om over het gewicht van de wereld op onze schouders nog maar niet eens te spreken!) toevertrouwen aan onze Hemelse Vader, Die het ‘zijn beminde geeft in de slaap’.

Voorbeelden van avondgebeden zijn Psalm 4, 42, 63, 77, 91, 141.

Wat voor type of ritme van psalmlezingen je ook kiest, het doel is dat je deze woorden toestaat je gebedsleven te vormen en toestemming te geven om niet te bidden wat jij denkt dat God wil horen, maar gewoon wat er in je leeft.

---

## Boeken over Hoe bid je de psalmen?

### Nederlands

- Op adem komen – bidden met de psalmen – Jos Douma
- Antwoord aan God – bidden met de psalmen – Eugene Peterson

### Engels

- Praying the Psalms – Thomas Merton