

# PSALM 23

De Here is mijn herder, mij ontbreekt niets; Hij doet mij nederliggen in grazige weiden; Hij voert mij aan rustige wateren; Hij verkwikt mijn ziel. Hij leidt mij in de rechte sporen om zijns naams wil. Zelfs al ga ik door een dal van diepe duisternis, ik vrees geen kwaad, want Gij zijt bij mij; uw stok en uw staf, die vertroosten mij. Gij richt voor mij een dis aan voor de ogen van wie mij benauwen; Gij zalft mijn hoofd met olie, mijn beker vloeit over. Ja, heil en goedertierenheid zullen mij volgen al de dagen van mijn leven; ik zal in het huis des Heren verblijven tot in lengte van dagen.

# Zestien beloftes

1. Ik word gezien
2. Ik ontbreek niet
3. Ik vind rust
4. Ik verlang naar levend water
5. Ik ervaar zielzorg
6. Ik vind de weg
7. Ik kom tot mijn bestemming
8. Ik heb het moeilijk
9. Ik ben niet bang
10. Ik ben niet alleen
11. Ik word bemoedigd
12. Ik eet met de HEER
13. Ik word gezalfd
14. Ik ervaar overvloed
15. Ik ontvang alle dagen genade
16. Ik kom thuis

# 1. Ik wordt gezien

- ▶ **Psalm 23** is misschien wel de bekendste en geliefdste Psalm uit de Bijbel. Miljoenen christenen koesteren de woorden en hebben de troost en de kracht ervan ervaren, vooral in moeilijke tijden. Maar ook als het leven niet zwaar is geeft **Psalm 23** veel houvast voor een leven met God. Hier leren we hem kennen als herder. In dat beeld staat zijn liefdevolle zorg centraal. Zoals een herder er helemaal is voor elk schaap uit zijn kudde, zo is de HEER er voor elk mens dat bij hem wil horen. Het Hebreeuwse woord voor herder lijkt veel op het woord dat voor 'zien' wordt gebruikt. Mijn herder is degene die mij ziet, die mij liefdevol aankijkt, die mij niet uit het oog verliest. Dat is geweldig: ik word gezien!
- ▶ Dank u, HEER, dat u mijn herder bent. Dank u dat ik een gezien mens ben. Dank u voor uw liefdevolle zorg

## 2. Ik ontbreek niet

- ▶ Als de HEER je herder is, heb je alles wat je nodig hebt. Dat is wat David zegt in **Psalm 23**. Als je de HEER hebt, heb je alles. Dat is een bemoedigende en troostende gedachte. Maar het is tegelijk ook wel moeilijk om het echt te geloven. Hoe vaak ontbreekt het ons aan gezondheid, aan menselijke nabijheid, aan echte liefde, aan toekomstperspectief? Nu is het ook mogelijk om dit zinnetje een beetje anders te vertalen, namelijk zo: 'De HEER is mijn herder, ik ontbreek niet'. Als de herder de schapen telt, ben ik er bij: hij verliest mij niet uit het oog, hij laat me niet los, hij let altijd op mij. 'Ik ontbreek niet.' Dat is in ook geweldig om te weten: ik word niet vergeten. Bij de HEER ontbreek ik nooit.
- ▶ Heer, mijn herder, dank u dat u mij nooit uit het oog verliest.

# 3. Ik vind rust

- ▶ Wat doet een herder? Hij leidt de schapen, zorgt dat ze veilig zijn, brengt ze naar plaatsen waar ze voedsel vinden. Zo is het ook met de HEER. Hij geeft zijn kinderen wat ze nodig hebben. Dat is dus allereerst rust. Hij biedt een plek waar je op adem kunt komen, waar je kunt uitrusten, waar je nieuwe energie kunt opdoen. Want we moeten ook eens van ophouden weten. Niet altijd maar doorgaan en van het een naar het ander hollen. Gods pastorale zorg voor ons houdt dus in dat hij rustmomenten in ons leven creëert, waar we op adem komen en waar we geïnspireerd worden door woorden van leven. Waar vind jij Gods ruimte voor rust en inspiratie?
- ▶ Heer, goede herder, dank u dat u me wilt laten uitrusten en me wilt inspireren met levendmakende woorden.

# 4. Ik verlang naar levend Water

- ▶ Ik verlang naar levend water Het is heerlijk om door de HEER geleid te worden naar plaatsen waar je inspiratie op kunt doen. Het vredige water van **Psalm 23** is voor de schapen een stromend beekje waar ze in alle rust kunnen drinken. Als ik nu de Psalm lees, kan ik me zo'n plaats voorstellen: een kabbelend beekje, fris water, stilte, ruimte. Maar het beeld maakt ook meer los: een verlangen om in contact te komen met het levende water. Ik wil - met een beeld uit **Psalm 1** - wortelen waar water stroomt. Ik wil - met een beeld van Jezus uit **Johannes 7** - iets ervaren van de rivieren van levend water. Zo wekt **Psalm 23** mijn verlangen naar levende woorden, woorden vol goed nieuws, woorden van genade en glorie.
- ▶ Heer, laat me mijn dorst mogen lessen door te drinken van het levende water van de heilige Geest.

# 5. Ik ervaar zielezorg

- ▶ Nieuwe kracht - daar verlang ik naar als ik moe ben, achter adem geraakt van de vele taken die ik moet uitvoeren. Nieuwe kracht, nieuwe energie, nieuwe frisheid. Letterlijk staat in dit zinnetje uit **Psalm 23**: hij herstelt mijn ziel. Dat gaat net wat dieper. Mijn ziel. Heb ik een ziel? Heb ik nog contact met die ruimte binnen in mij waar ik geraakt kan worden, waar ik echt contact heb met mezelf en met de ander, en met de HEER? **Psalm 23** leert me hoe wezenlijk is dat er gezorgd wordt voor mijn ziel, dat de HEER dat doet, dat mijn binnenste niet verkommert en dat ik van binnen niet verstopt raak. Het is van binnen vaak zo onrustig, zo chaotisch, zo leeg. Daar wil de HEER gelukkig in komen.
- ▶ HEER, zorg voor mijn ziel en laat het toch niet zo zijn dat ik mijn ziel kwijt raak.

# 6. Ik vind de Weg

- ▶ Schapen die rondlopen in een woest landschap, kunnen niet zonder de herder die over hun veiligheid waakt en begaanbare wegen zoekt. Zo is de HEER in zijn zorg voor zijn kinderen ook steeds bezig om ons de wegen te wijzen waarop het leven goed wordt. Letterlijk gaat het om de paden van gerechtigheid: God wil ons op het rechte pad houden. Het zijn de paden van de geboden waar **Psalm 19** bijvoorbeeld over zingt: 'De wet van de HEER is volmaakt: levenskracht voor de mens. Het gebod van de HEER is helder: licht voor de ogen.' Gods pastorale zorg houdt dus ook altijd in dat hij wegen laat zien waar je niet in moet gaan, paden die doodlopend blijken te zijn. Kun jij ze onderscheiden in je eigen leven: de veilige paden en de doodlopende wegen?
- ▶ HEER, laat me zien wanneer ik op dood spoor zit. En leid me op wegen die vol zijn van uw gerechtigheid.



# 7. Ik kom tot mijn bestemming

- ▶ Ik kom tot mijn bestemming De HEER is de herder die mij rust geeft en inspireert, die zorgt voor mijn ziel en mij de weg laat zien die naar het leven loopt. Als ik Gods herderlijke zorg ruimte geef in mijn leven, zal ik meer mens worden! Maar het grote doel blijkt nu te zijn: dat God meer God wordt! Het gaat ook in de pastorale zorg en liefde die ik ontvang om de eer van zijn naam. Daarvoor zijn we als mensen ook geschapen. We komen tot onze bestemming als we God groot maken en van hem genieten en als we (laten) opruimen wat deze bestemming in de weg staat. Zo ontdekken we in **Psalm 23** dat Gods liefderijke zorg die ons meer mens maakt de weg is waarlangs God meer God wordt. Tot eer van zijn naam!
- ▶ HEER, u die mijn herder bent, laat mijn leven vol mogen zijn van de eer van uw naam.

# 8. Ik heb het moeilijk

- ▶ Het is misschien vooral deze regel in **Psalm 23** die de Psalm zo bekend en bemind maakt. Want ons leven is vaak moeilijk. Er gebeuren intens verdrietige dingen. We hebben te maken met ziekte, sterven, relaties die stuk lopen, diepe teleurstellingen, zonden die heel veel kapot maken. Iedereen kan zelf wel een plaatje maken bij dat diep donkere dal van **Psalm 23**. Wat is het ook goed dat dat benoemd mag worden. We hoeven ons niet mooier en beter voor te doen dan we zijn. We hoeven wat moeilijk en verdrietig is in onze levens niet te verzwijgen. Alleen als we het benoemen kan Gods genezende zorg zich ook uitstrekken tot wat kapot en verdrietig is in ons leven.
- ▶ HEER, dank u dat ik niet hoef te verzwijgen dat er donkere dalen in mijn leven zijn. Dank u me ook dan niet uit het oog verliest.

# 9. Ik ben niet bang

- ▶ Angst is een emotie die vaak voorkomt. We zijn bang voor van alles en nog wat. Bang voor wat er komen gaat, bang voor het onverwachte, bang voor mensen, bang voor de toekomst, bang voor ziekte, bang voor hoe het met je kinderen zal gaan, bang voor vijanden. Angst is overal. En dan is het niet zo gemakkelijk om heel stellig te zeggen: ik ben niet bang, ik vrees geen gevaar. Hoe is dat bij jou? Waar ben jij op dit moment bang voor? **Psalm 23** helpt ons om eerlijk onder ogen te zien dat er vaak veel angst in onze levens is. Maar de Psalm toont straks ook de uitweg. Net als **Psalm 27**: 'Bij de HEER is mijn leven veilig, voor wie zou ik bang zijn?'
- ▶ HEER, u die mijn herder bent, geef dat ik mijn angsten niet ontken maar voor uw aangezicht breng.

# 10. Ik ben niet alleen

- ▶ Dat je moet lijden is erg. Dat je verdriet hebt en rouwt ook. Maar nog erger is het als je daarin alleen bent, als er niemand is die met je meeleeft, niemand die je kent in je hopeloosheid. Daarom is het ook zo bevrijdend om met **Psalm 23** mee te kunnen zeggen: 'U bent bij mij.' De Psalm is hier gebed geworden. In het eerste deel was God een hij: hij is mijn herder, hij zorgt voor mijn ziel. Nu is het: 'U bent bij mij, u laat mij niet alleen, u verliest mij niet uit het oog.' Het is op de wijze van het gebed dat de ervaring van Gods aanwezigheid je leven binnen komt. Net als in **Psalm 139**: 'HEER, u kent mij, u doorgrondt mij, u weet het als ik zit of sta, met al mijn wegen bent u vertrouwd.'
- ▶ Heer, dank u dat u mij niet alleen laat. Laat me in uw liefdevolle omhelzing mogen zijn en blijven.

# 11. Ik wordt bemoedigd

- ▶ Hier komt het beeld van de herder weer naar de voorgrond. In zijn ene hand heeft hij een stok om roofdieren weg te kunnen jagen. In zijn andere hand heeft hij een staf om een schaap aan te kunnen raken, vast te kunnen pakken, als het dreigt af te dwalen. Zo krijg je op twee manieren moed. Je wordt bemoedigd omdat je weet dat de HEER het voor je op zal nemen als je wordt aangevallen. Je hoeft dan niet in je eentje terug te vechten, maar de HEER vecht voor jou. En tegelijk ervaar je bemoediging omdat je weet dat, als je zelf de fout in gaat, de HEER je zal waarschuwen, je vast zal pakken zodat je niet verdwaalt. Zo is het kennen van de herder moedgevend als er gevaar dreigt, van buitenaf of van binnenuit.
- ▶ Dank u, HEER, dat u me bemoedigt en moed geeft. Bewaar me bij uw bescherming

# 12. Ik eet met de Heer

- ▶ De HEER is niet alleen mijn herder, hij is ook mijn gastheer. Bij hem aan tafel is de plek waar ik tot rust kom en waar ik geniet van het leven in al zijn volheid. Het is ook de plek waar vijanden geen vat meer op me hebben. Vijanden kunnen erg aanwezig zijn in mijn leven. Het zijn de mensen waar ik mijn meest slechte gedachten aan wijd. Want ik ben boos op hen vanwege de dingen die ze me hebben aangedaan of dreigen aan te doen. Maar aan tafel, in de genadige aanwezigheid van de HEER die met mij eet, merk ik dat ze er nog wel zijn, maar dat ze geen vat meer op me hebben. Aan tafel begin ik te beseffen wat Jezus bedoelt als hij zegt: 'Heb je vijanden lief.' Aan tafel wordt mijn vijand mijn naaste omdat ik ontdek dat ook hij of zij deelt in Gods genade.
- ▶ HEER, dank u dat ik aan uw tafel ben uitgenodigd. Laat het de plek mogen zijn waar ik mijn vijanden lief krijg

# 13. Ik wordt gezalfd

- ▶ Als ik aan tafel kom bij de HEER die mijn herder en mijn gastheer is, ontvang ik als teken van waardering en genegenheid een zalving. Er wordt olie over mijn hoofd gegoten. Ik begin lekker te ruiken en de ruimte waar de maaltijd gehouden wordt begint heerlijk te geuren. Ruik maar! Dit ruikt naar het koninkrijk. Deze geur ruikt naar Christus, Gods gezalfde. Ik word een geur van Christus en geniet intens van zijn zachtmoedigheid, genade, barmhartigheid en trouw. 'U zalf mijn hoofd met olie.' Wat een heerlijk voorrecht: zijn kracht komt over mij en in mij en ik geniet van zijn Geest van liefde. En ik begin te zingen: 'Prijs de HEER, mijn ziel, prijs, mijn hart, zijn heilige naam. Prijs de HEER, mijn ziel, vergeet niet één van zijn weldaden.'
- ▶ Dank u, HEER, voor uw heerlijke aanwezigheid. Dank u dat ik mag delen in de heerlijke geur van uw koninkrijk.

# 14. Ik ervaar overvloed

- ▶ **Psalm 23** is niet alleen het lied van Gods liefdevolle zorg, van de donkere dalen en van de maaltijd met de Heer. Het is ook de psalm van de overvloed. Dat past ook zo goed bij het evangelie van het koninkrijk dat in Jezus deze wereld binnenkwam. Het evangelie van het koninkrijk is vol van de overvloedige heerlijkheid van God en vol van zijn gulle hartelijkheid. Leven met God is een overvloedig leven. Daarvan horen we ook de echo als Jezus later zegt: 'Ik ben de goede herder. Ik ben gekomen om het leven te geven in al zijn volheid.' En meteen daarna: 'Een goede herder geeft zijn leven voor de schapen.' Dat is het leven van het koninkrijk van God dat langs de weg van het kruis binnenstroomt in ons bestaan.
- ▶ **HEER**, wat bent u een overvloedige God. Dank u voor het leven in al zijn volheid dat ons in Jezus tegemoet komt.



# 15. Ik ontvang alle dagen genade

- ▶ **Psalm 23** werkt echt toe naar een hoogtepunt. Aan het einde wordt uitbundig gevierd dat er genade is en geluk. De God die we leren kennen als herder en als gastheer is een God van overvloed: hij gunt mensen het allerbeste. Want dat is genade: dat God een gunnende God is en dat hij het niet kan laten om ons te achtervolgen met zijn genade. Alle dagen gelukkig zijn, dat is de belofte van een leven in de nabijheid van de HEER die je herder is en die je uitnodigt om met hem te eten. Alle dagen gelukkig zijn, niet omdat de omstandigheden in je leven altijd meewerken, maar omdat de HEER erbij is. Alle dagen gelukkig zijn, dat valt je ten deel als je meer en meer vol raakt van zijn genade. Gelukkig ben je als de HEER je herder is.
- ▶ HEER, dank u voor uw overvloed van genade en geluk, alle dagen opnieuw.

# 16. Ik kom thuis

- ▶ De laatste zin van de psalm klinkt. Eerst was de HEER de herder die zijn schapen leidt en verzorgt. Toen werd de HEER de gastheer aan de tafel van overvloed. En nu is er tenslotte sprake van het huis van de HEER. Daar woont hij. En daar zijn we welkom. We mogen thuis komen bij de levende God. Nooit hoeven we ons alleen of in de steek gelaten te voelen, want we zijn thuis bij de HEER. Vandaag, morgen en altijd: tot on lengte van dagen. We herkennen **Psalm 84**: 'Gelukkig wie wonen in uw huis, gedurig mogen zij u loven.' En we ontdekken dat deze woorden na-echoën als we Jezus horen spreken: 'In het huis van mijn Vader zijn veel kamers; zou ik anders gezegd hebben dat ik een plaats voor jullie gereed zal maken?' Welkom thuis in het huis van zijn liefde!
- ▶ Dank u, levende God, dat we alle dagen thuis mogen zijn in uw huis, waar de liefde woont.

*“The Lord is My Shepherd,  
I have all that I need”*

