Gemeente van Jezus Christus,

*Proef en geniet de goedheid van de Heer.*

*Gelukkig de mens die bij hem schuilt (Ps 34:9).*

Je zou Psalm 34 kunnen zien als een ABC voor een goed leven. Psalm 34 is namelijk een acrostische Psalm. Dat betekent dat de verzen alfabetisch zijn geordend, en elk vers begint met de volgende letter van het Hebreeuwse alfabet. In de meeste Nederlandse vertalingen is die mooie poëtische vorm verloren gegaan, behalve in de Naardense vertaling waar de woordvolgorde zo is aangepast dat die alfabetische vorm zichtbaar blijft. Een ABC dus over het goede leven… op het ritme van het Hebreeuwse alfabet volgen er in deze psalm 23 levenslessen. In 23 wijsheden komt van a tot z voorbij hoe een je als gelovige je weg kunt vinden. Hoe je om moet gaan bijvoorbeeld met verdriet en met tegenslagen. Hoe je dan vol kunt houden. Waar je vreugde vindt, en hoe je om moet gaan met je medemensen. Tegelijk is Psalm 34 ook een dubbelpsalm, want dit lied bestaat uit twee gedeelten, twee perspectieven zou je kunnen zeggen op dat goede leven met God en met elkaar.

Het opschrift is opvallend: ‘Van David, toen hij zich aan het hof van Abimelech als een krankzinnige voordeed en pas wegging toen deze hem verjoeg’. Met deze woorden begint deze psalm. Psalm 34 is een danklied van David, een loflied dat sterk geschreven is vanuit de ervaring van verdrukking en gevaar. In 1 Sam 21 lezen we erover. Koning David is doodsbang voor de Filistijnse koning Abimelech, die hier Achis wordt genoemd. Waanzinnig van angst, doet David alsof hij zijn verstand verloren heeft. Hij krabt, en kwijlt en roept alles bij elkaar om zichzelf te redden (1 Sam 21:14). Wij mensen kunnen eigenaardig reageren wanneer we ons in het nauw gedreven voelen. Wie herkent dat niet? Een moment waarop angst je naar de keel greep; een moment waarop je radeloos was van paniek, van zorgen of verdriet. En je dacht: deze pijn, deze zorgen moeten stoppen, of ik verlies mijn verstand.

David heeft moeten vechten voor zijn leven. Hij heeft grote angsten gekend. Maar juist op die donkere momenten, waarop hij zelf geen uitweg meer zag… juist toen heeft hij Gods goedheid ook mogen ervaren. ‘Gods goedheid in verdrukking en benauwing’: die ervaring staat centraal in het eerste gedeelte van deze Psalm, in vers 2-11. Je merkt in dit lied dat David erdoorheen is gegaan. Die loodzware periode ligt gelukkig achter hem. Want het lied begint in vers 2-4 met een uitnodiging: ‘Maak de Heer groot met mij’, ‘laten we samen zijn naam verhogen’ (vers 4). Daarin voel je de diepe dankbaarheid. David is ervan doordrongen dat God hem al die tijd gedragen heeft en hem nooit heeft losgelaten. In zijn hart is er weer ruimte ontstaan. Angst en zorgen hebben plaatsgemaakt voor vreugde. Daarom wil David zingen voor God. Elke dag zal mijn ziel Hem prijzen!

‘Laat mijn leven een loflied zijn voor God’ (Ps 34:3). In die woorden klinkt overgave door, het verlangen om jezelf te geven. Laat dit leven nu, dat mij gegeven is, een lofzang zijn tot Uw eer. Dat is de diepgang die hierin door klinkt. En het is een prachtige uitnodiging, ook voor ons: om mee te doen met deze lofzang en samen de goedheid van de Heer te bezingen, ondanks zorgen en verdriet.

Toch blijkt Davids lied vooral gericht te zijn op de ‘armen’ of de ‘nederigen’ (de *ʿanāwîm*). ‘Zalig zijn de armen van geest, want zij zullen getroost worden’, zegt Jezus in de eerste zaligspreking (Matt 5:3). Koning David zegt iets vergelijkbaars in vers 3: ‘de armen zullen horen en verheugd zijn’, staat hier letterlijk. Blijkbaar is een houding van nederigheid noodzakelijk om Davids lied te kunnen verstaan.

Ik kwam deze week een prachtig citaat tegen van Paul Graas: “als ik bewust wordt van nederigheid in mijzelf, dan dank ik God, want hij heeft die nederigheid in mijn hart geplaatst”. In dit korte citaat wordt heel kernachtig uitgelegd wat nederigheid is: net als geloof is nederigheid een geschenk van God en heeft het alles met dankbaarheid te maken. Nederigheid betekent dat je gaat inzien dat jouw leven, ondanks alle beperkingen en het verdriet dat er ook kan zijn, een geschenk is van God. Je begint steeds dieper te beseffen dat jouw leven niet iets is waar je zomaar recht op hebt, maar dat het je gegeven is ondanks jezelf. Het is jou geschonken, zonder dat je daar zelf iets voor gedaan hebt.

En dat staat haaks op deze samenleving waar de taal van het ego zo hard en oorverdovend klinkt. Er komt zoveel nadruk op autonomie te liggen, dat wij mensen kunnen gaan denken overal recht op te hebben en dat recht ook gaan halen. En heel vaak gaat dat ten koste van de ander, ten koste ook van Gods bedoelingen met ons. Wie zo in het leven staat zal veel moeite hebben met wat de Bijbel ons aanreikt. Want die dankbare, nederige levenshouding ontspringt vanuit het besef dat de gelovige alleen kan leven in afhankelijkheid van God. Alles dat goed is, elke zucht… ja heel ons leven ontvangen wij van God. Wie vanuit dat perspectief in het leven staat, leert met andere ogen te kijken naar wat van waarde is.

David heeft moeten leren wat nederigheid is. In vers 7 spreekt hij over zichzelf als ‘deze arme man’. De Statenvertaling heeft hier dan ook: ‘deze ellendige riep, en de Heer hoorde’. In zijn benauwing heeft hij de nabijheid van de Heer gezocht, en juist in dat duister, in het donker, heeft hij zijn goedheid ervaren. Toen alles dood liep en hij geen kant meer op kon; toen hij zichzelf niet redden kon, heeft hij God gezocht. En in dat moment van diepe nood, het besef van totale afhankelijkheid, is God hem genadig geweest. God gaf antwoord, hij heeft hem bevrijd van angst. En dat is letterlijk aan Davids gelaat te zien, zo blijkt uit vers 6.

*Wie zien op hem, stralen van vreugde.*

*Hun gezichten zullen niet kleuren van schaamte.*

David straalt. De stress, de angst, de gespannenheid: het is weggetrokken uit zijn gezicht. Het bedrukte, de zwaarte heeft plaatsgemaakt voor ontspannenheid. Want even verderop zegt David: ‘proef en zie hoe goed de Heer is’. Het staat hier zo treffend beschreven. Dat je ondanks alle zorgen die je kunnen overkomen, genieten mag van Gods goedheid. Heel vaak gaat het in de Bijbel over zien of horen, als het om God gaat. Maar hier in vers 9 wordt op bijna zintuigelijke wijze gesproken over het proeven van God. Dat duidt hier op een dankbaar genieten. En dat kan in kleine dingen zitten. Genieten van Gods schepping: van zonlicht op je huid, versgebakken brood, een goed glas wijn. Proef Gods goedheid: dat is een levenskunst. Jezelf de ruimte geven om te genieten van de goede dingen die wij uit Gods hand ontvangen, hoe klein ook. Dat is een levenskunst. En je bent een wijs mens als je dat kunt, als je geleerd hebt om het leven elke dag een beetje te laten smaken, als je zien kunt hoe goed God is. David zegt het zo: ‘gelukkig de mens die bij hem schuilt’. ‘Welgelukzalig’ vertaalt de Statenvertaling. En dat woord is hier wel op z’n plaats. Welgelukzaligheid drukt iets uit van Gods overstelpende goedheid. God is niet een beetje goed. Hij is oneindig goed. Zijn liefde, zijn genade, getuigt van een overvloedige goedheid, zoals bron, een stromende rivier. Toch gaat het hier niet over een overdadig genieten, een baden in luxe. Want David verbindt Gods goedheid heel duidelijk met de ‘vreze Gods’. Want met de goedheid van God, komt ook gelijk het ontzag voor God ter sprake:

*Vromen, heb ontzag voor de Heer:*

*wie hem vreest lijdt geen gebrek.*

Ps 34:10

Dat zijn woorden die doen denken aan Psalm 23, dat andere troostende lied van David: ‘de Heer is mijn herder, het ontbreekt mij aan niets’ (Ps 23:1). David heeft geleerd om gelukkig te zijn, om dankbaar te zijn voor het hele leven. Door schade en schande is David wijs geworden. Hij heeft vreselijke fouten gemaakt in zijn leven, hij heeft mensen bedrogen; met zijn hebberigheid heeft hij anderen op hun ziel getrapt, de dood ingejaagd zelfs.

In het nauw gedreven door zijn vijanden, en achtervolgd door schaamte en door schuld, heeft hij zijn hart gekeerd tot de Eeuwige. In zijn benauwdheid, zijn worsteling met zichzelf en zijn eigen daden, heeft hij gebeden, geroepen tot God. Op zijn knieën gedwongen, heeft de Eeuwige hem aangeraakt met zijn liefde. Op dat dieptepunt heeft hij ervaren hoe goed God is. David heeft geleerd om niet meer te begeren wat een ander toebehoort. Dankbaar heeft hij leren aanvaarden wat God hem schenkt. David heeft leren zien dat het hem aan niets ontbreekt omdat hij is gekomen tot een nieuw genieten: een genieten in eenvoud.

Geluk vinden in kleine dingen. Van die levensles van David mogen ook wij vandaag leren. Dat je Gods goedheid proeft, wanneer je deelt met anderen. In goed eten en drinken smaken we zijn royale goedheid. Ten diepste proeven we zijn goedheid ook in het heilig Avondmaal, in de tekenen van brood en wijn.

Leren om gelukkig te zijn met wat je geschonken wordt, om te genieten van het leven, ook al is er ook verdriet geweest in je leven en ben je door de diepte gegaan. Het is maar één kant van het verhaal. Want als je op het spoor komt van Gods goedheid, dan kan het niet bij genieten alleen blijven. Steeds zal God ons ook oproepen om ook goed en rechtvaardig om te gaan met anderen.

En precies daarover gaat het tweede gedeelte van Psalm 34, dat in vers 12 begint met een dringende oproep: ‘Kom! Luister naar mij… hebben jullie het leven lief, wil je goede jaren genieten? Luister dan! Het antwoord van koning David is niet ingewikkeld: spreek geen kwaad, bedrieg een ander niet. Doe wat goed is, en mijd het kwaad. Streef altijd naar vrede. Als je verder leest in Psalm 34, dan worden de woorden van David steeds ernstiger van toon. Gods oog rust op de rechtvaardigen. Wie recht doen heeft Hij in zijn hart besloten, zijn oor luistert naar wie om hulp roepen. Maar wie kwaad doen, roepen de ellende af over zichzelf. En even komt hier Gods woede ter sprake, het oordeel dat ieder van ons wacht. Kun je jezelf verantwoorden voor God? Ook die confronterende vraag legt David neer in dit lied dat zo vol staat van wijsheid.

Ook voor mensen die het zwaar hebben, is Psalm 34 een bevrijdend lied. De woorden lichten zomaar op in vers 20, als een belofte om je aan vast te houden: ‘al blijft de rechtvaardige niets bespaard, de Heer zal hem steeds weer bevrijden’. Het leven kan soms hard zijn. Er zijn tijden dat we veel voor onze kiezen krijgen. Maar houd dan vol. Weet en geloof dat God je in het oog heeft. Wie gebroken is, zal zijn nabijheid ervaren. Wie zwaar getroffen wordt, zal gered worden. En zo mag je dus je hoop stellen op God: dat Hij ook jouw leven ten goede zal keren.

Het tweede gedeelte van Psalm 34 zet ons dus op het spoor van de gerechtigheid. We kunnen maar gelukkig zijn als we leren leven in verbondenheid met elkaar, als we elkaar hooghouden. Die woorden van koning David zijn een richtlijn voor het goede leven met elkaar. Deze wijze woorden zetten ons ook op het spoor van de navolging.

In zijn brief aan de Kolossenzen spreekt ook Paulus over het goede leven. Een goed leven met elkaar vraagt om medeleven en goedheid, om bescheidenheid, zachtmoedigheid en geduld. Het leven is goed als we betrokken zijn op elkaar, als we meeleven als een ander verdriet heeft of eenzaam is. Een goed leven vraagt ook om bescheidenheid; dat we ruimte geven aan elkaar zodat iedereen tot zijn of haar recht kan komen. In een gemeente die werkelijk in Christus is kan het niet zo zijn dat de één de ander gaat verdrukken. Het leven kan maar goed zijn als we elkaar ook ruimte geven; als we met een zachtmoedig hart reageren kunnen en onszelf oefenen in geduld. Liefde is de weg… ook in deze brief geeft Paulus dat aan ons mee. Luister eens goed naar vers 14-15. ‘Kleed u in de liefde, dat is de band die u tot een volmaakte eenheid maakt. Laat in uw hart de vrede van Christus heersen, want daartoe bent u geroepen als leden van één lichaam. En wees ook dankbaar’.

Hierin wordt alles gezegd wat ons te doen staat. Liefde verdraagt alles. Alle tegenslagen die we hebben meegemaakt… ze zullen ons niet onderuit halen als we in Gods liefde blijven geloven. Is dat niet wat ons hoop geeft? Liefde die uiteindelijk overwint. Omhul je daarom, gemeente, in de liefde van Jezus Christus. De liefde waarmee hij zichzelf tot het einde toe gegeven heeft; zijn liefde die ons verbindt aan elkaar. Want alleen als we in zijn liefde blijven, kunnen wij kerk-zijn zoals hij het bedoeld heeft. Jezus die het beeld is geworden van Gods goedheid, die nederig is geweest tot het einde toe. Liefde is niet ongeduldig; alles verdraagt ze; alles hoopt ze. Liefde voegt ons samen tot één levend lichaam.

‘Wees ook dankbaar’. Ook bij die woorden van Paulus sta ik even stil. Wees dankbaar voor de zegeningen in je leven, het succes dat je mocht ervaren, de liefde die je voelt voor kinderen en kleinkinderen, de mensen om je heen. Maar als je nu door de diepte moet en nu je strijd moet strijden, ga dan de weg die David ging, de weg ook waarop Jezus ons is voorgegaan. Blijf God zoeken in het gebed, blijf zingen voor Hem, ook als er weinig ruimte in je hart is voor vreugde omdat je nu zoveel moet dragen. Strek je dan uit naar de bevrijdende woorden van Psalm 34 en doe wat David deed. Zoek de Heer op de kleine momenten van ontspanning, zoek Hem in het gebed, in het lied van liefde en genade. Geef je over aan Hem. Want Hij zal antwoorden, Hij zal je in je goedheid bevrijden en je weer rust geven.

Richt het loflied dus tot hem: Psalm 34 begon ermee. Het gedeelte dat we lazen uit Kolossenzen 3 eindigt ermee. ‘Zing met heel uw hart psalmen en hymnen voor God en liederen die de Geest u vol genade ingeeft’ (Kol 3:16). Ja, laten wij met een vreugdevol hart zingen:

*De Heer wil ik prijzen,*

*Voor Hem wil ik zingen.*

*Want Hij heeft mij bevrijdt!*

Amen.