

Lezing: Psalm 103

Prijs de Heer, zijn dat woorden waarmee wij 's morgens onze dag beginnen? Als ik eerlijk, voor mij lang niet altijd.

Prijs de Heer, dat zijn misschien ook niet woorden die aansluiten bij hoe u hier vanmorgen zit. Misschien voelt u zich wel wat overvraagd met deze inzet. Zo lekker zit je misschien niet in je vel vanmorgen. Er zijn zorgen, vragen, eenzaamheid, pijn, stress, irritatie. En zo is er vast nog wel meer te noemen dat ons in de weg zit om de dag te beginnen met: Prijs de Heer.

Dat is wat we in Psalm 103 horen. Psalm 103 is een loflied op de goedheid van God die ons laat zien dat er veel te loven valt.

Psalm 103 zingt over een leven waarin je je gedragen mag weten door God. Een leven waarin er ruimte is voorbij verdriet en tekort. Dat er geborgenheid is.

De schrijver begint met zijn eigen ervaring. Want, eerst lezen we een drievoudige aansporing om God te loven en om toch maar niet de weldaden van God te vergeten. Loof de Heer, mijn ziel.

Vermoedelijk geschreven na een ziekte, zoals we kunnen lezen in de woorden: Hij vergeeft alle schuld, Hij geneest alle kwalen, Hij redt uw leven uit het graf, Hij overlaadt u met schoonheid en genade, uw jeugd vernieuwt zich als een adelaar. Vergeving – genezing – redding van het graf. Voor ons misschien moeilijk te volgen, de koppeling tussen vergeving en genezing. In het Oude Testament lag dit heel erg dicht tegen elkaar aan. Gezondheid is teken van de zegen van God, ziekte van zijn toorn. 1 op 1: ziekte is gevolg van zonde. Het weer mogen leven, is teken dat God zijn gunst toont.. Door onze huidige medische kennis is dat verband voor ons niet meer zo vanzelfsprekend. Wij weten van

andere oorzaken van ziekte, maar toch is er nog steeds dat besef dat gezondheid een kwetsbare gave is.

De kern van de ervaring van de schrijver is dit: een leven zonder de goedheid van God is een leven dat kwijnt. Een leven onder de gunst van God is een leven dat openbloeit.

Zoals na de winter in de lente de natuur in een uitbundige waaier van blad en bloesem openbarst, zo is de ervaring van de schrijver van Psalm 103 die hem ertoe brengt om God te loven.

In Psalm 103 spreekt David zijn eigen ziel toe. Hij neemt zichzelf eens goed onderhanden. Dát is echte levenswijsheid, als je in de spiegel durft te kijken en jezelf tot de orde durft te roepen: ‘Loof de Here, mijn ziel, en al wat in mij is, Zijn heilige naam! Loof de Here, mijn ziel, en vergeet niet één van Zijn weldaden.’

Hoe dankbaar kunnen we eigenlijk zijn? Een dankbaar mens? Ja, je kunt je karakter natuurlijk meehebben. Er zijn mensen met een zonnige natuur, dat is een groot geschenk.

Maar je kunt ook van nature wat somberder in elkaar zitten.

En bovendien: de omstandigheden zitten vaak niet mee. We hebben onze zorgen rond onze gezondheid, rond onze kinderen, kleinkinderen. En al die akelige beelden op de televisie van geweld en honger. ... En dan: Prijs de Heer

‘Ja’, denkt u misschien, ‘dat is wel waar, maar het valt niet altijd mee. Want een mens is toch geneigd meer te letten op wat niet meer kan, niet goed gaat.

En dan moet je jezelf soms aanpakken! Het is ook niet voor niets dat David zijn ziel bewust aanspreekt, en tot de orde roept.

‘Loof de Here, mijn ziel!’ David ziet zichzelf in de spiegel en hij zegt: ‘David, kom op! Denk aan alles wat je hebt gekregen! Loof de Here en vergeet niet één van Zijn weldaden!’

En het is toch waar? Wij onthouden toch ook gemakkelijker ellende en narigheid dan dat we onze zegeningen tellen. Daarom gaat David het vervolgens ook heel concreet dóén.

Hij gaat ze opsommen, één voor één, al die zegeningen van God: ‘Hij vergeeft u alle schuld.’

Daar begint het mee, met de vergeving, met Gods genade. Dat Hij ons niet beoordeelt met een strenge blik, maar met ogen van genade. Hij geneest al uw kwalen, hij redt uw leven van het graf, Hij overlaadt u met schoonheid en geluk, uw jeugd vernieuwt zich als een adelaar.

Danken kan je zot boven alle omstandigheden uittillen. David dankt voor zijn leven en voor zijn gezondheid. En inderdaad: wij, die leven, mogen danken voor ons leven. Elke dag is een cadeau, een hemels geschenk.

Wij hebben als regel meer oog voor wat er niet is, wat er ontbreekt, dan voor wat er wel is, wat we wel hebben.

Prijs de Heer, mijn ziel. Dat het voor ons zo mag zijn dat we ons met een dankbaar hart kunnen verwonderen over elke dag.

Omdat God ons met zijn liefde draagt,

van dag tot dag.

Prijs de Heer mijn ziel

Loosdrecht, Gereformeerde Kerk

ds. Hillegonda Ploeger