

Zangdienst 12 januari 2020

Lezing: Psalm 103

Tel uw zegeningen, tel ze één voor één. Dat lied zullen we zo meteen zingen.

Het staat ook op het bordje dat ik als tien jarig meisje van mijn oma kreeg. Ze verhuisde naar het bejaardenhuis en deelde veel van haar spullen uit.

Tel uw zegeningen, tel ze één voor één.

Dat is ook wat we in Psalm 103 horen. Psalm 103 is een loflied op de goedheid van God die ons laat zien dat er veel zegeningen te tellen kunnen zijn.

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

Dat er geborgenheid is.

De schrijver begint met zijn eigen ervaring.

Want, eerst horen we aansporing aan zijn ziel om God te prijzen, te loven en om toch maar niet één van de weldaden van God te vergeten. 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 in gunst. Door onze huidige medische kennis is dat verband voor ons niet meer zo vanzelfsprekend, maar toch is er toch 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 wegwijnt. Een leven onder de gunst van God is een leven dat openbloeit.

Royaal openbloeit: we worden overladen met vernieuwing van ons leven.

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

‘Tel uw zegeningen’, ‘vergeet niet één van Zijn weldaden’, ‘denk en dank’.

Hoe dankbaar kunnen we 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.

Het glas is voor de één half leeg en voor de ander half vol.

En bovendien: de omstandigheden zitten ook niet altijd mee, als je ziek bent, chronisch ziek, en ook het ouder worden valt lang niet altijd mee, met beperkingen naar lichaam en geest.

Tel uw zegeningen..’ ‘Ja’, denkt u misschien, ‘dat is wel waar, maar het valt niet altijd mee. Want een mens let over het algemeen veel meer op dat wat niet meer kan.

Soms kun je jezelf toespreken. 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 a.h.w. 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!’

David gaat het vervolgens ook heel concreet dóén. Hij gaat ze opsommen, één voor één, al die zegeningen van God: ‘die alle schuld vergeeft.’

Daar begint het mee, met de vergeving, met Gods genade. Dat Hij ons niet beoordeelt met een strenge blik, maar met ogen van genade. Die al uw kwalen geneest, die uw leven redt van het graf, de groeve, die u kroont met trouw en liefde.

Danken tilt een mens zo uit boven de omstandigheden 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. Maar... je kunt ook ernstig ziek zijn. Wat moet je dan met zo'n regel: 'die al uw kwalen geneest...'? Je jeugd die zich vernieuwt als die van een arend?

Als je de dood misschien wel dichtbij weet, wat moet je dan met zo'n regel?

Tel je zegeningen, hoe moeilijk is dat soms. Als u zelf de mens bent die het moeilijk heeft, de last draagt van ziekte, van een handicap, van ouderdom, van verlies.

Maar misschien juist dan kan deze Psalm helpen om de goede blikrichting vast te houden. Klagen brengt een mens zo snel in een maalstroom naar beneden. Maar onze zegeningen tellen kan ons daar boven uittillen.

Tel uw zegeningen, één voor één; tel ze alle en vergeet er geen.

Tel ze alle, noem ze één voor één,  
en ge ziet Gods liefde dan door alles heen.

Doet u het zo af en toe, uw zegeningen tellen? Heel concreet?

Ik ken iemand die gaat er elke dag even voor zitten en in een boekje schrijft ze elke dag een zegening.

Het klinkt misschien wat overdreven. Maar het kan wel heel heilzaam zijn. Je dwingt jezelf er toe om daar over na te denken en om daar de tijd voor te nemen.

Wij hebben vaak zoveel ongeduld; wij zien alleen wat er hier en nu is - of wat er juist niet is .

Tel uw zegeningen.

En soms ontdekken we dan dat we dat steeds weer moeten leren. Ja, natuurlijk: we kunnen allemaal tellen.

Maar zo tellen, zeg maar: geestelijk tellen: daar moeten we soms de tijd voor nemen.

God loven; dankbaar zijn; je zegeningen tellen: wij leven in een wereld waarin dat bepaald niet gangbaar is.

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

En daarom kan het waardevol zijn om elke dag een zegening te noemen.

Tel je zegeningen.

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.

En dat is een zegen die we elke dag mogen ontvangen.

Loosdrecht, Gereformeerde Kerk

ds. Hillegonda Ploeger