

# Psalmen



*Kom tot rust  
met de Psalmen*

E-Book

Nederlands-Vlaams  
Bijbelgenootschap

nBg

# E-Book

## *Kom tot rust met de Psalmen*

De Psalmen verrassen, ontroeren en laten je nadenken. Dit e-book leidt je langs de verschillende Psalmen. Bij elke Psalm hoort een meditatie en een korte vraag om te overdenken.

*Anne-Mareike  
Schol-Wetter*

HOOFD BIJBELGEBRUIK

**VOLG ONS VOOR MEER BIJBELSE INSPIRATIE:**



[@bijbelgenootschap](#)



[@bijbelgenootschap](#)



[@bijbelgenootschap](#)



[@bijbelgenootschap](#)

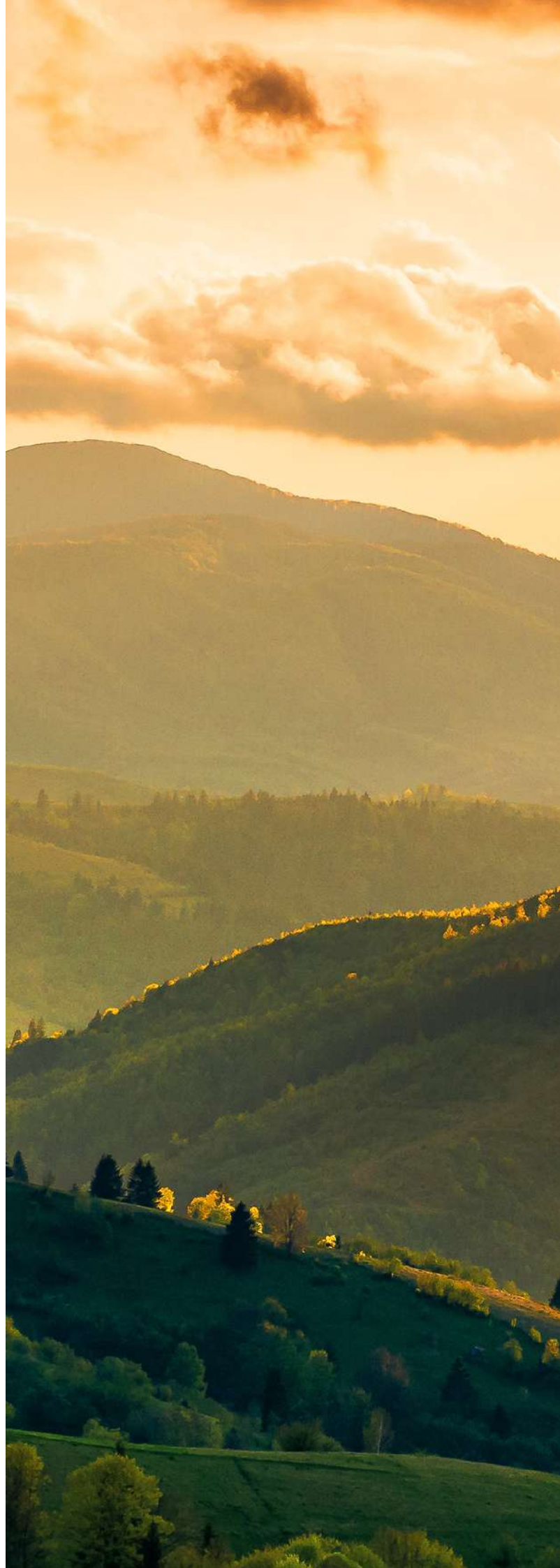
# INHOUD E-BOOK

1 Rustig slapen  
Psalm 4.

2 Rust in groene weiden  
Psalm 23

3 Van de HEER is de aarde  
Psalm 24.

4 Ik wacht het rustig af.  
Psalm 27.



5 Mens, erger je niet  
Psalm 37.

6 Rotsvast  
Psalm 62

7 In het land van de levenden  
Psalm 116

8 Vruchtbare slaap  
Psalm 127.

9 Als een kind  
Psalm 131

10 Gezien en gekend  
Psalm 139.





# 1 RUSTIG SLAPEN

## **Psalm 4:1-2, 9 1**

Voor de koorleider. Bij snarenspeel.  
Een psalm van David.

**2** Antwoord mij als ik roep, God die mij recht doet. Geef mij ruimte als ik belaagd word, wees genadig, hoor mijn gebed.

[...]

**9** In vrede leg ik mij neer  
en meteen slaap ik in,  
want U, HEER,  
laat mij wonen  
in een vertrouwd en veilig huis.

## **Meditatie bij Psalm 4**

Goed (kunnen) slapen is voor veel mensen geen vanzelfsprekendheid. Alleen al in Nederland slikken 750.000 mensen een slaapmiddel! Niet goed kunnen slapen kan allerlei oorzaken hebben, zoals pijn, onrust of zorgen. Zorgen kunnen 's nachts nog groter lijken dan overdag, waardoor piekeren kan leiden tot schijnbaar eindeloos woelen en wakker liggen. De dichter van Psalm 4 heeft geleerd dat hij op God kan vertrouwen. Ook al is hij in nood en wordt hij bedreigd, hij vertrouwt op Gods bescherming. Daardoor weet hij dat niet bang hoeft te zijn. De dichter voelt zich zo gerustgesteld door de aanwezigheid van God dat hij rustig kan slapen.

# Vraag

# RUST IN GROENE WEIDEN

## **Psalm 23: De HEER is mijn herder**

**1** Een psalm van David.  
De HEER is mijn herder,  
het ontbreekt mij aan niets.

**2** Hij laat mij rusten in groene weiden en voert mij naar vredig water,

**3** Hij geeft mij nieuwe kracht en leidt mij langs veilige paden tot eer van zijn naam.

**4** Al gaat mijn weg door een donker dal, ik vrees geen gevaar, want U bent bij mij, uw stok en uw staf, zij geven mij moed.

**5** U nodigt mij aan tafel voor het oog van de vijand, U zalft mijn hoofd met olie, mijn beker vloeit over.

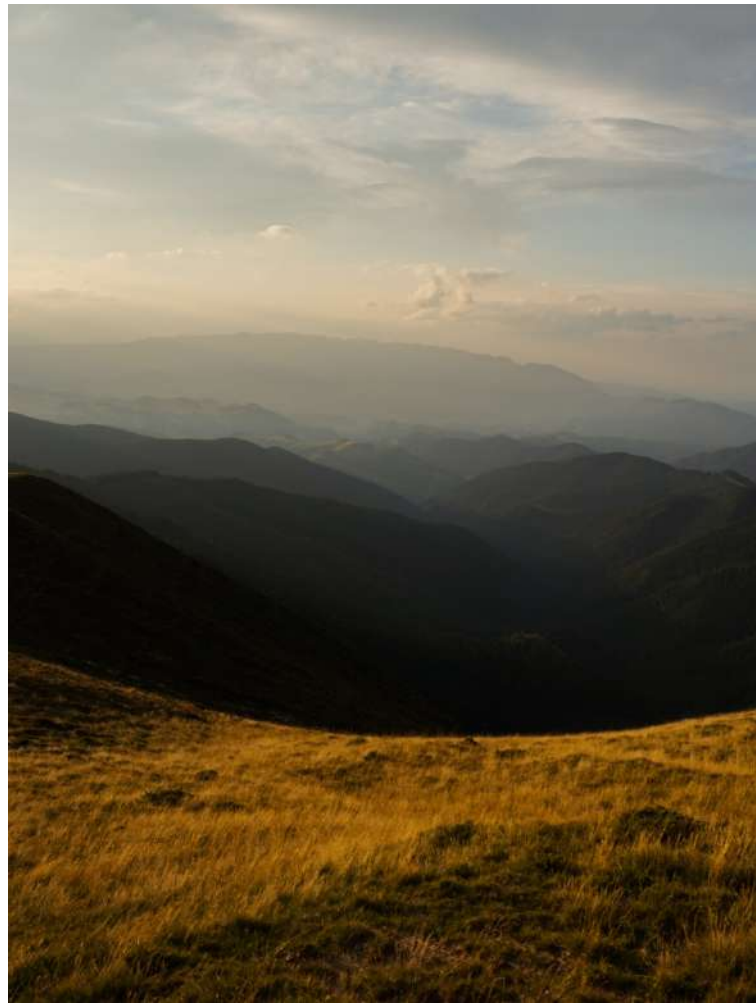
**6** Geluk en genade volgen mij alle dagen van mijn leven, ik verblijf in het huis van de HEER tot in lengte van dagen.



# Meditatie bij Psalm 23

Onderzoekers hebben berekend dat er op Google in zestig (!) seconden bijna vijf miljoen zoekopdrachten voorbijkomen. In diezelfde minuut worden er ruim 55.000 foto's op Instagram geplaatst, worden er 18,1 miljoen tekstberichten en 188 miljoen e-mails verstuurd.

Netflix, Snapchat en andere grote online spelers zijn hierin niet eens meegenomen. Natuurlijk zie je niet alles langskomen, maar wel veel. Dit kan onrustig maken, of zelfs ongelukkig.



Wat een contrast met Psalm 23: 'Hij laat mij rusten in groene weiden, en voert mij naar vredig water.' Best een uitdaging om je in zo'n snelle en dynamische wereld door de Goede Herder mee te laten nemen naar die rustige en vredige weiden.

## Vraag

**Hoe zien jouw rustige en vredige weiden eruit?**



# 3 *Van de HEER is de aarde Psalm 24:1-5*

Van de HEER is de aarde

**1** Van David, een psalm.

Van de HEER is de aarde en alles wat daar leeft, de wereld en wie haar bewonen,

**2** Hij heeft haar op de zeeën gegrondvest, op de stromen heeft Hij haar verankerd.

**3** Wie mag de berg van de HEER bestijgen, wie mag staan op zijn heilige plaats?

**4** Wie reine handen heeft en een zuiver hart, zich niet inlaat met leugens en niet bedrieglijk zweert.

**5** Zegen zal hij ontvangen van de HEER en recht verkrijgen van God, zijn redder.

## *Meditatie bij Psalm 24*

Er wordt veel van ons verwacht, van deel kunnen nemen aan de digitalisering tot zorgen voor een zieke ouder of buurvrouw. Soms moet je dan even pas op de plaats maken. Even van een afstandje naar je leven kijken en je afvragen waar je allemaal mee bezig bent. Zijn je handen (figuurlijk) schoon? Ben je met de goede dingen bezig vanuit een zuiver hart? Dat uitzoomen doe je door je even niet alleen te richten op jouw omstandigheden in het hier en nu, maar je ook te richten op God. Hij stijgt uit boven alles dat ons beknelt.



## *Vraag*

Stel je voor dat je vanaf een hoge berg naar je leven kijkt. Waar ben je blij mee, en wat zou je graag veranderen? Zou je God om een zegen kunnen vragen hierbij?



# 4

## *Ik wacht het rustig af*

### *Psalm 27*

#### **Psalm 27:1, 4, 13-14**

**1** Van David.

De HEER is mijn licht,  
mijn behoud,

wie zou ik vrezen?

Bij de HEER is mijn leven veilig,  
voor wie zou ik bang zijn?

[...]

**4** Ik vraag aan de HEER één ding,  
het enige wat ik verlang:  
wonen in het huis van de HEER  
alle dagen van mijn leven,  
om de liefde van de HEER te  
aanschouwen,  
Hem te ontmoeten in zijn tempel.

[...]

**13** Mag ik niet verwachten de goedheid  
van de HEER te zien in het land van de  
levenden?

**14** Wacht op de HEER, wees dapper en  
vastberaden, ja, wacht op de HEER.



## *Meditatie bij Psalm 27*

**Weten we nog wel hoe dat moet, wachten?**

**Flitsbezorgers die nog dezelfde dag pakketjes bezorgen, instant maaltijden, je favoriete TV programma kijken on demand - de trend is: Ik heb er nu zin in, dus ik wil het ook nu. En meestal kan dat ook. Maar al die gehaastheid en eindeloze keuzemogelijkheden geven ook veel onrust. FOMO heet dat dan, Fear of missing out. Als tegengeluid zien we de opkomst van slow cooking en slow coffee - het maakt je bewust dat sommige dingen het het waard zijn om geduld voor te hebben, om op te wachten. De dichter weet heel goed waar hij naar verlangt: Gods huis. Daar zijn is het wachten waard. Want in Gods huis is het goed toeven.**

# Vraag

**Wat vind jij het wachten waard?**

PAGINA 9

# 5 *Mens, erger je niet* *Psalm 37*

## **Psalm 37:1-8, 11**

**1** Van David.

Erger je niet aan slechte mensen,  
wees niet jaloers op wie kwaad doen,

**2** zij verdorren snel als gras,  
zij verwelken als het jonge groen.

**3** Vertrouw op de HEER  
en doe het goede,  
bewoon het land en leef er veilig.

**4** Zoek je geluk bij de HEER,  
Hij zal geven wat je hart verlangt.

**5** Leg je leven in de handen van de  
HEER, vertrouw op Hem, Hij zal dit voor  
je doen:

**6** het recht zal dagen als het  
morgenlicht, de gerechtigheid stralen  
als de middagzon.

**7** Blijf kalm en wacht op de HEER,  
erger je niet aan wie slaagt in het leven,  
aan wie met listen te werk gaat.

**8** Wind je niet op,  
laat je woede varen,  
erger je niet,  
dat brengt maar onheil.

**11** Wie nederig zijn, zullen het land  
bezitten en gelukkig leven in overvloed  
en vrede.



*Wind je niet op,  
laat je woede varen,  
erger je niet,  
dat brengt maar onheil.*

# Meditatie bij Psalm 37

Ergernis, wrevel, wie heeft er nooit eens last van? Het is zo'n knagend, zeurend gevoel. Als iedereen nou eens net zo zou zijn als ik...

Als mensen nou eens niet zo vervelend zouden doen...

In de psalm wordt het herkenbaar beschreven. Je kunt je op vele manieren ergeren. Bij sommige mensen lijkt het wel een levensinvulling om zich aan anderen te ergeren.

De ingezonden-brieven-rubrieken van de kranten staan er vol mee, en op social media is het vaak nog veel erger.

De psalm stelt tegenover die ergernis vertrouwen. Wie erop vertrouwt dat God uiteindelijk de wereld en zijn of haar leven draagt, hoeft zich niet te ergeren aan anderen.

Wie kalm blijft en ieder het hare of het zijne gunt, hoeft zich nooit tekort gedaan te voelen. Het belangrijkste is dat je zelf het goede doet. De rest mag je in Gods hand leggen.

## Vraag

**Hoe ga jij met frustratie en ergernis om?**

# GUN EEN ANDER OOK EEN RUSTMOMENT MET DE BIJBEL

We gunnen iedereen een Bijbel die je begrijpt en bij je past. Omdat we geloven in de kracht van de Bijbel. Daarom bieden we naast dit e-book nog meer gratis Bijbelse inspiratie en producten aan.

Bijvoorbeeld: **Bijbelse podcasts, debijbel.nl, de MijnBijbel app, Bijbel Basics en Kind&Bijbel.**

Zonder jouw steun kunnen we deze gratis producten niet blijven aanbieden. Help je mee?

Met jouw gift van slechts **€2,50** maak jij het mogelijk om andere mensen in Nederland en Vlaanderen **te inspireren met de Bijbel!**

**Geef nu**





# 6

# ROTSVAST



## PSALM 62:1-3, 6-8

**1**Voor de koorleider.  
Op de wijs van Jedutun.  
Een psalm van David.

**2**Alleen bij God vindt mijn ziel haar rust,  
van Hem komt mijn redding.

**3**Hij alleen is mijn rots en mijn redding,  
mijn burcht, nooit zal ik wankelen.

[...]

**6**Zoek rust, mijn ziel, bij God alleen,  
van Hem blijf ik alles verwachten.

**7**Hij alleen is mijn rots en mijn redding,  
mijn burcht, ik zal niet wankelen.

**8**Bij God is mijn redding en mijn eer,  
mijn machtige rots, mijn schuilplaats is God.

# Meditatie bij Psalm 62

Rust vinden bij God: hoe doe je dat?  
Het leven is soms best ingewikkeld,  
bijvoorbeeld als mensen je aanvallen  
– letterlijk of door leugens.  
En je vertrouwt zo makkelijk op je  
eigen kunnen, of op geweld of geld  
(vers 10-11). De psalmdichter eindigt  
zijn lied met een getallenspreuk:  
'Eenmaal... tweemaal...' (vers 12).  
Met die spreuk wil hij benadrukken:  
hier gaat het om. Je kunt rust vinden  
bij God, omdat uiteindelijk de macht  
aan God is. Hij is machtiger dan alles  
waar je in je leven tegenaan loopt.  
Hij is de rots in de branding.

*Drie keer komt in deze tekst het beeld  
van God als rots voor: een stevig  
fundament waar je je leven op kunt  
bouwen.*



## Vraag

HOE KAN DIT BEELD JE HELPEN ALS HET STORMT IN JE LEVEN?

# HET LAND VAN DE LEVENDEN

## Psalm 116: 1-4, 7-9

**1**De HEER heb ik lief, Hij hoort mijn stem, mijn smeken,

**2**Hij luistert naar mij, ik roep Hem aan, mijn leven lang.

**3**Banden van de dood omknelden mij, angsten van het dodenrijk grepen mij aan, ik voelde angst en pijn.

**4**Toen riep ik de naam van de HEER:

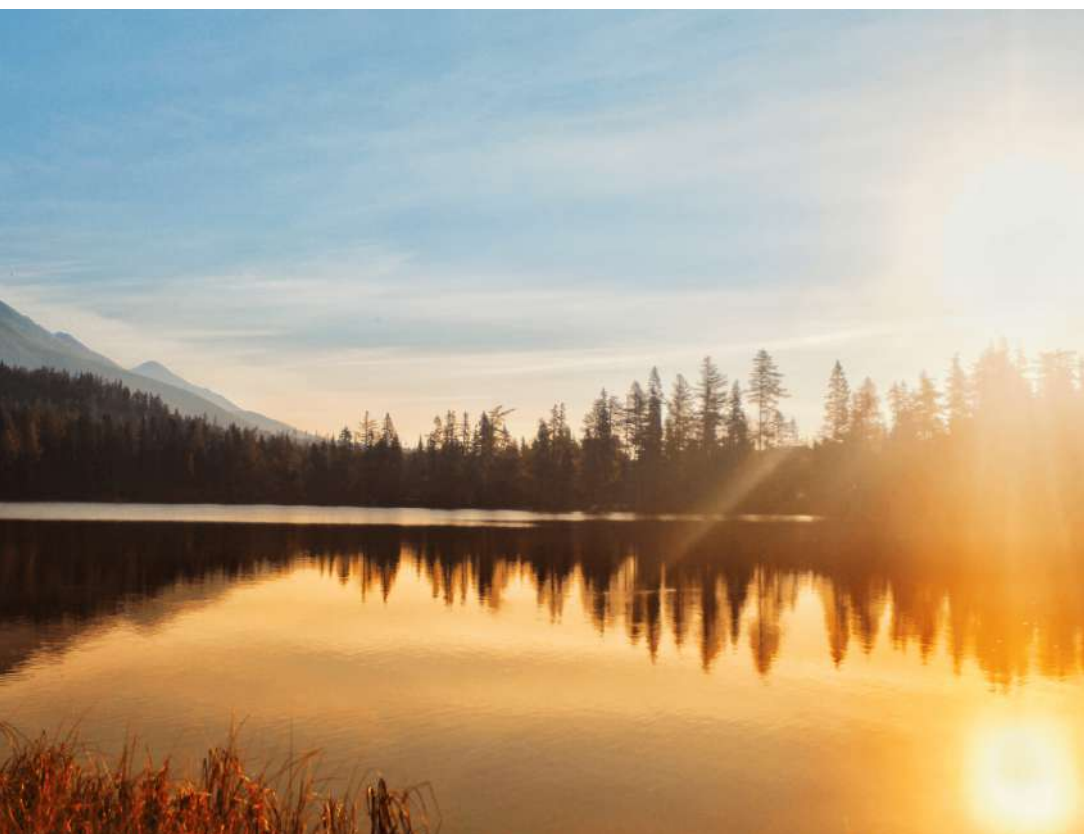
'HEER, red toch mijn leven!'

[...]

**7**Kom weer tot rust, mijn ziel, de HEER heeft naar je omgezien.

**8**Ja, U hebt mijn leven ontrukkt aan de dood, mijn ogen gedroogd van tranen, mijn voeten voor struikelen behoed.

**9**Ik mag wandelen in het land van de levenden onder het oog van de HEER.





# Meditatie bij Psalm 116

Het land van levenden - het is de plek waar we ademen (of beter gezegd: adem ontvangen), leven, genieten, eten, drinken, groeien, leren, anderen ontmoeten. Maar soms kan het zelfs in het land van de levenden aanvoelen alsof de dood dichtbij is. Letterlijk, door ziekte of verlies, of figuurlijk, doordat zorgen ons de adem benemen.



Om je daar zelf uit te bevrijden, lijkt hopeloos. En gelukkig hoeft dat ook niet. De dichter weet bij wie hij moet zijn voor hulp. Hij heeft geleerd om los te laten en zijn hand in die van God te leggen, als een kind bij een liefdevolle ouder.

## Vraag

**Van welke zaken wil  
jij genieten nu je  
in 'het land van de  
levenden' woont?**





# 8 VRUCHTBARE SLAAP

## **Psalm 127**

**1**Een pelgrimslied van Salomo.

Als de HEER het huis niet bouwt,  
vergeefs zwoegen de bouwers;  
als de HEER de stad niet bewaakt,  
vergeefs doet de wachter zijn ronde.

**2**Vergeefs is het  
dat je vroeg opstaat,  
je laat te ruste legt,  
je aftobt voor wat brood –  
Hij geeft het zijn lieveling in de slaap.



# Meditatie bij Psalm 127

We zijn gewend om ons succes – of gebrek daaraan – direct te herleiden naar onze eigen inspanningen en prestaties. Dat kan tot voldoening en een trots gevoel leiden, maar ook tot onrust en frustratie. Want lang niet altijd leveren onze inspanningen op wat we zouden willen. En als je veel ballen in de lucht moet houden, kan soms zomaar de vermoeidheid toeslaan.

Psalm 127 kan fatalistisch klinken – wel drie keer lezen we dat iets ‘vergeefs’ is. Maar er gaat ook een enorme rust van uit. Niet alles (en misschien zelfs maar heel weinig) in ons leven hangt af van hoezeer we ons ervoor aftobben. ‘In de slaap’ – juist wanneer we op ons minst productief en het meest kwetsbaar zijn, dat is het moment waarop we volgens de dichter Gods zegen ontvangen.

## Vraag

**HOUD JIJ GRAAG DE  
TOUWTJES IN HANDEN?  
WAT VIND JE VAN DE  
GEDACHTE DAT JOUW  
SUCCES NIET (ALLEEN)  
AFHANGT VAN JOUW  
INSPANNINGEN?**

# Als een kind

## Psalm 131:1-2

**1**Een pelgrimslied van David.  
HEER, niet trots is mijn hart,  
niet hoogmoedig mijn blik,  
ik zoek niet wat te groot is  
voor mij en te hoog gegrepen.

**2**Nee, ik ben stil geworden,  
ik heb mijn ziel tot rust gebracht.  
Als een kind, de borst ontwend,  
stil op de arm van zijn moeder,  
zo is mijn ziel in mij.

## Vraag

*Wat zou jij kunnen  
doen om meer als  
een kind te worden?  
Of moet je misschien  
juist niet iets doen,  
maar rusten in de  
gedachte dat je een  
kind van God bent?*

### Meditatie

Midden op de markt, drukte alom.  
Een moeder houdt haar kindje op de  
arm Ze bestelt haar boodschappen,  
betaalt en tilt de spullen met één  
hand in een tas. Al die tijd houdt het  
kindje zijn ogen op haar gericht. Hij  
vertrouwt er volledig op dat zij hem  
niet zal laten vallen. Dat ze voor hem  
zal zorgen. Een alledaags tafereel, en  
tegelijk een beeld voor iets veel  
groters. 'Word als een kind', zei Jezus  
(Matteüs 18:2)

Natuurlijk weten we maar al te goed  
dat ouder-kindrelaties niet altijd zo  
idyllisch zijn, maar wanneer er sprake  
is van een goede hechting kunnen  
jonge kinderen zich helemaal  
overgeven, in het vertrouwen en de  
rust dat het goed is en goed komt.  
Die rust herkent de psalmist. Hij  
brengt zijn ziel tot rust door met zijn  
vragen, onrust, onzekerheid naar God  
toe te gaan. Hij stopt met steeds  
maar hoger reiken, op zijn tenen  
lopen. En zo stelt hij zich open voor  
Gods moederlijke, zorgzame liefde.

# 10

## Gezien en gekend

### Psalm 139:1-18, 23-24

**1**Voor de koorleider. Van David, een psalm.

HEER, U kent mij, U doorgrondt mij,

**2**U weet het als ik zit of sta,

U doorziet van verre mijn gedachten.

**3**Ga ik op weg of rust ik uit, U merkt het op, met al mijn wegen bent U vertrouwd.

**4**Geen woord ligt op mijn tong, of U, HEER, kent het ten volle.

**5**U omsluit mij, van achter en van voren, U legt uw hand op mij.

**6**Wonderlijk zoals U mij kent, het gaat mijn begrip te boven.

**7**Hoe zou ik aan uw aandacht ontsnappen,

hoe aan uw blikken ontkomen?

**8**Klom ik op naar de hemel – U tref ik daar aan,

lag ik neer in het dodenrijk – U bent daar.

**9**Al verhief ik mij op de vleugels van de dageraad,

al ging ik wonen voorbij de verste zee,

**10**ook daar zou uw hand mij leiden, zou uw rechterhand mij vasthouden.

**11**Al zei ik: 'Laat het duister mij opslokken,

het licht om mij heen veranderen in nacht,'

**12**ook dan zou het duister voor U niet donker zijn –

de nacht zou oplichten als de dag, het duister helder zijn als het licht.

**13**U was het die mijn nieren vormde, die mij weefde in de buik van mijn moeder.

**14**Ik loof U om het ontzaglijke wonder van mijn bestaan,

wonderbaarlijk is wat U gemaakt hebt.

Ik weet het, tot in het diepst van mijn ziel.



# Gezien en gekend

## Psalm 139:1-18, 23-24



**15**Toen ik in het verborgene gemaakt werd,  
kunstig geweven in de schoot van de aarde,

was mijn wezen voor U geen geheim.

**16**Uw ogen zagen mijn vormeloos begin,  
alles werd in uw boekrol opgetekend,  
aan de dagen van mijn bestaan ontbrak er niet één.

**17**Hoe rijk zijn uw gedachten, God,  
hoe eindeloos in aantal,

**18**ontelbaar veel, meer dan er zand is bij de zee.

Ontwaak ik, dan nog ben ik bij U.

[...]

**23**Doorgrond mij, God, en ken mijn hart,  
peil mij, weet wat mij kwelt,

**24**zie of ik geen verkeerde weg ga,  
en leid mij op de weg die eeuwig is.

### **Meditatie**

Misschien ken je het wel: je zit midden tussen de mensen, maar voor je gevoel is er toch niemand die je echt ziet en kent.

Psalm 139 lijkt te zijn geschreven voor precies die situatie. De dichter schrijft over zijn band met God. Hij weet dat God dicht bij hem is.

Dat Hij hem doorgrondt, kent en leidt, vanaf het allereerste begin van zijn bestaan. Waarheen de dichter ook gaat, overal vindt hij God. Al is het donker om hem heen door angst, gevaar of verdriet, hij hoeft niet bang te zijn. Want bij God is de duisternis licht als de dag.

# Vraag

**Je bent wonderlijk gemaakt - wat doet deze gedachte met jou?**

# KUNNEN WE JE VERDER INSPIREREN?

Wat fijn dat je dit e-book hebt gelezen.  
We hopen dat je door dit e-book de Psalmen verder  
hebt leren kennen en er rust in hebt kunnen vinden.

Kunnen we je nog verder inspireren met Bijbelse content?  
[Download dan nu de gratis MijnBijbel app](#)

*Anne-Mareike Schol-Wetter*

HOOFD BIJBELGEBRUIK  
NEDERLANDS-VLAAMS BIJBELGENOOTSCHAP

## MEER BIJBELSE INSPIRATIE:



[@bijbelgenootschap](#)



[@bijbelgenootschap](#)



[@bijbelgenootschap](#)



[@bijbelgenootschap](#)

**Kom tot rust met de Psalmen**

**Anne-Mareike Schol-Wetter**

**Ontwerp: Laura Zitman**

**De Bijbelteksten in deze uitgave komen uit de NBV21 © Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap.**

**© 2023 Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap, Haarlem/Antwerpen Alle rechten voorbehouden.**

**Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.**

**Voor informatie over het citeren of overnemen van teksten uit deze uitgave, zie [bijbelgenootschap.nl/voorwaarden](http://bijbelgenootschap.nl/voorwaarden).**



**Nederlands-Vlaams  
Bijbelgenootschap**

**De Bijbel voor iedereen**

**Het Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap (NBG) brengt de Bijbel dichtbij, al meer dan 200 jaar. In de Bijbel horen wij Gods boodschap van liefde voor de wereld, die ons in beweging brengt en onze weg verlicht. Daarom willen we dat mensen in binnen- en buitenland toegang krijgen tot de Bijbel.**