

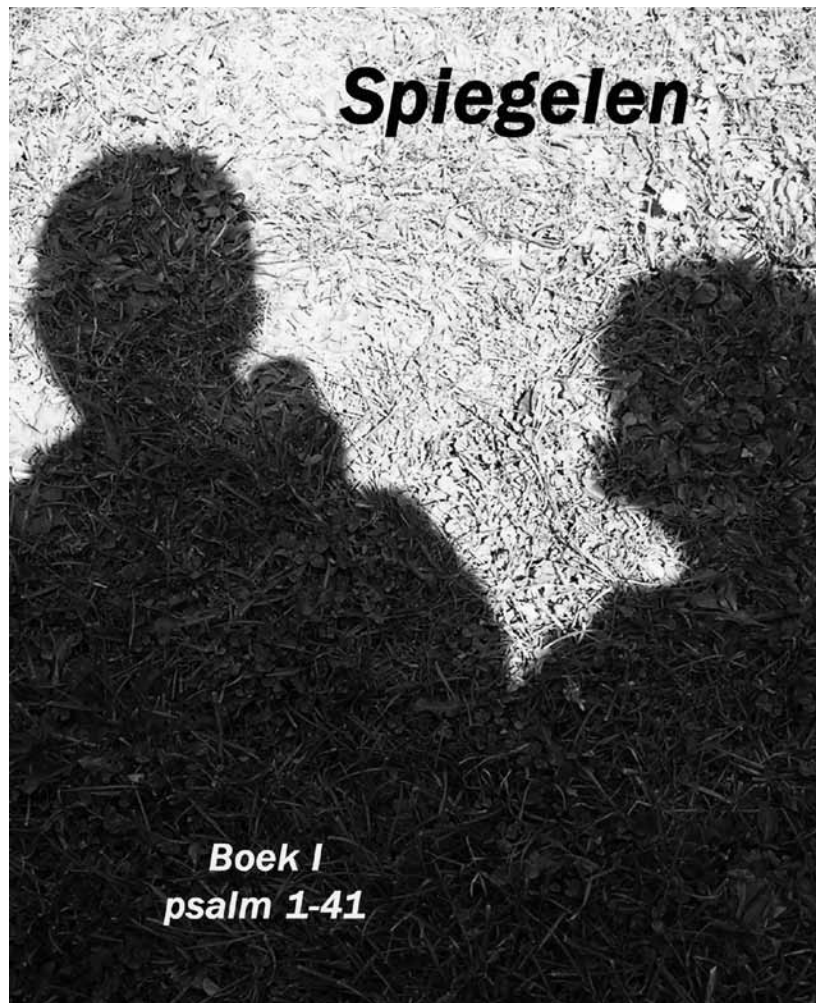
Ik groet het licht

**De psalmen
uit hun schaduw**

Francien van de Beek

Boek I, psalm 1-41, bevat voornamelijk psalmen waarin de worsteling die een mens doormaakt op velerlei wijze beschreven en/of bezongen wordt. Emoties zijn tijdloos en waarschijnlijk is dat een van de redenen dat ze nog steeds een bron van vreugde en een steun voor velen zijn.

Ik draag dit boek op aan mijn vrienden, die ik wil bedanken voor hun luisterend oor bij nacht en ontij; voor hun gesprekken, hun openheid en herkenning, kortom: voor ons 'spiegelen' aan elkaar.



Psalm 27 – Gebed

1. God is mijn licht, mijn burcht en behoud,
waarom zou ik bang zijn?
2. Word ik onrustig door wat er gebeurt,
ik laat mij niet verwarren;
3. zelfs al is mijn hart beklemd,
ik probeer toch rustig te blijven.
4. Want ik heb slechts één groot verlangen:
bij God te zijn – voor altijd.
5. In dagen van nood kan ik schuilen,
voel mij veilig onder zijn dak.
6. 'k Hef 't hoofd op en kijk om mij heen,
ik zal zingen en spelen voor God.
7. God, luister naar mij als ik roep,
antwoord mij toch met uw liefde.
8. U zegt het – mijn hart zegt het na:
'zoek mij' – ik zoek uw licht.
9. Keer U niet van mij af, blijf dicht bij mij,
U bent mijn hulp, God, mijn heil.
10. Al verlaten mij vader en moeder,
God neemt mij steeds bij de hand.

11. Wijs mij toch altijd uw weg,
laat mij door onrust niet wijken.
12. Laat kwade gedachten niet opstaan,
zij veroorzaken enkel geweld.
13. Er is zoveel goedheid op aarde,
ik ben er heel zeker van.
14. Wacht dus op God, wees sterk,
vertrouw op je hart, op zijn licht.

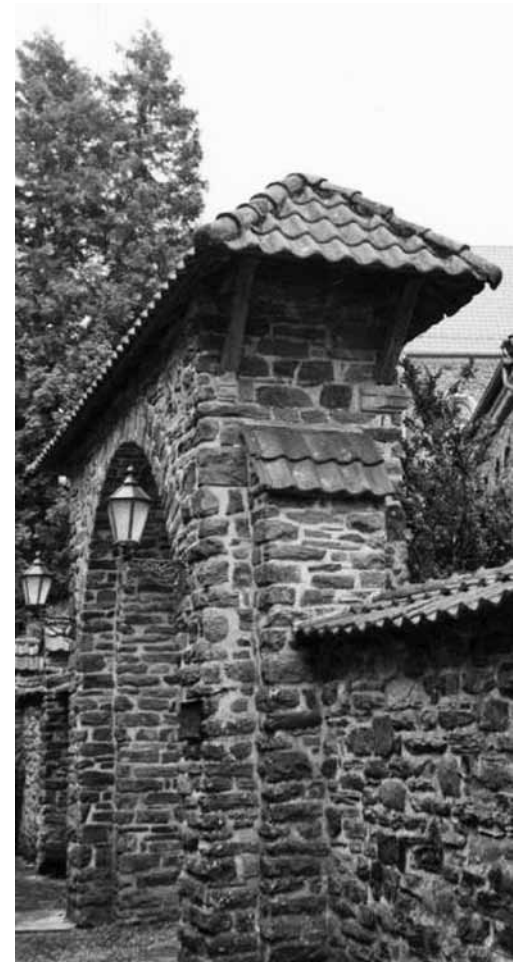
*Bij God zijn, is in het NU zijn,
met alles wat er is.*

*Bij God zijn, is in het licht staan,
met alles wat er is.*

*Bij God zijn, is het volmaakte in het onvolmaakte
zien.*

Over deze God schrijf ik,

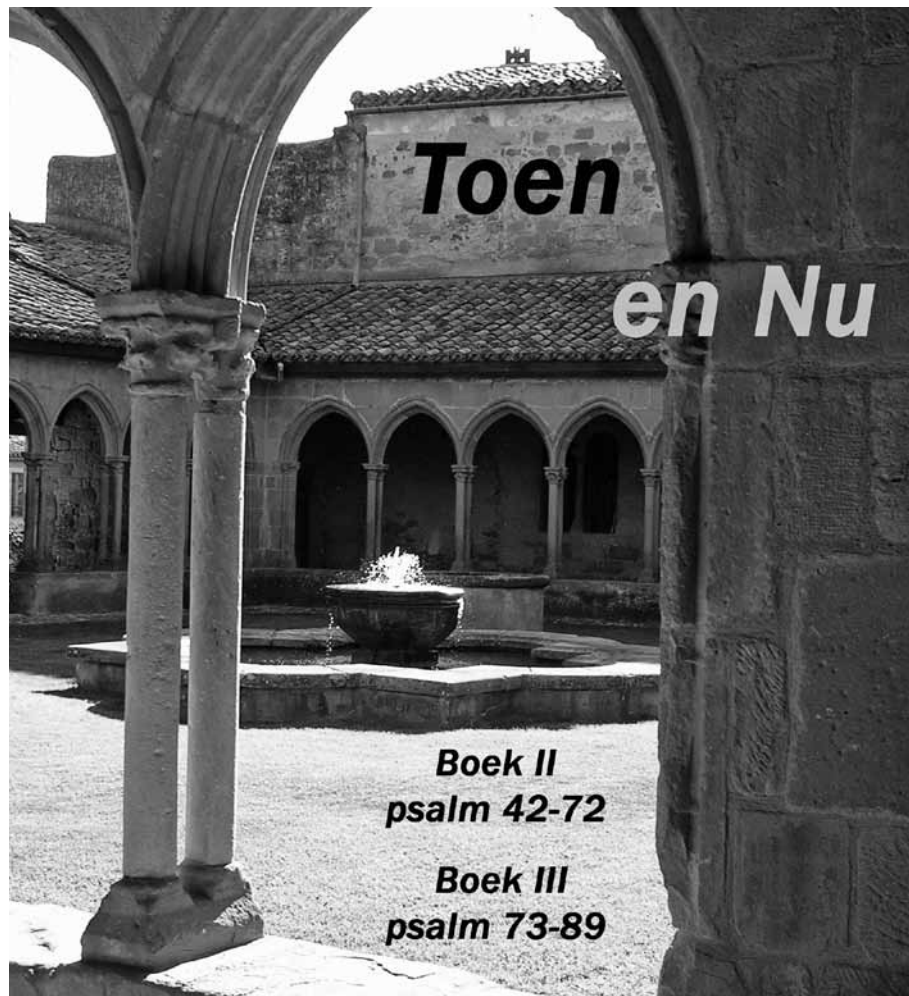
*'Leven in het NU' is een uitspraak die hoort bij
deze tijd. Voor mij is dat hetzelfde als leven met
God. Mij richten op God brengt mij in het NU.
Daardoor kan ik angst, verdriet of spanning wat
makkelijker laten zijn zoals ze zijn.*



Boek II, psalm 42-72, geeft voornamelijk de ervaringen van het volk Israël weer. Zij, en ook David, zoeken steeds weer steun en toevlucht bij God in hun vertwijfeling en onderdrukking.

In boek III, de psalmen 73-89, wordt met regelmaat de geschiedenis van het volk Israël verhaald.

Ik draag deze twee delen op aan mijn ouders. Het is jammer dat zij mijn eindbewerking niet meer kunnen lezen, maar ik ben hen dankbaar dat ze mij met veel liefde vanuit hun Christelijk geloof hebben opgevoed.



Toen **en Nu**

Boek II
psalm 42-72

Boek III
psalm 73-89

Psalm 67 – Dankgebed

1. *Voor de koorleider.
Een psalm. Een lied.*
2. Heb ons lief, God, zegen ons,
laat uw licht over ons schijnen:
3. dat op aarde uw weg gekend wordt
en de wereld uw liefde zal zien;
4. dat de mensen U loven, God,
alle volkeren U samen loven;
5. dat elk land zal zingen van blijdschap.
omdat U hen allen leidt;
6. dat de mensen U loven, God,
alle volkeren U samen loven.
7. De aarde geeft ons zijn rijkdom,
God zegent ons met zijn liefde.
8. Hij wil ons zegenen, God.
Heb ontzag voor Hem, voor de schepping.



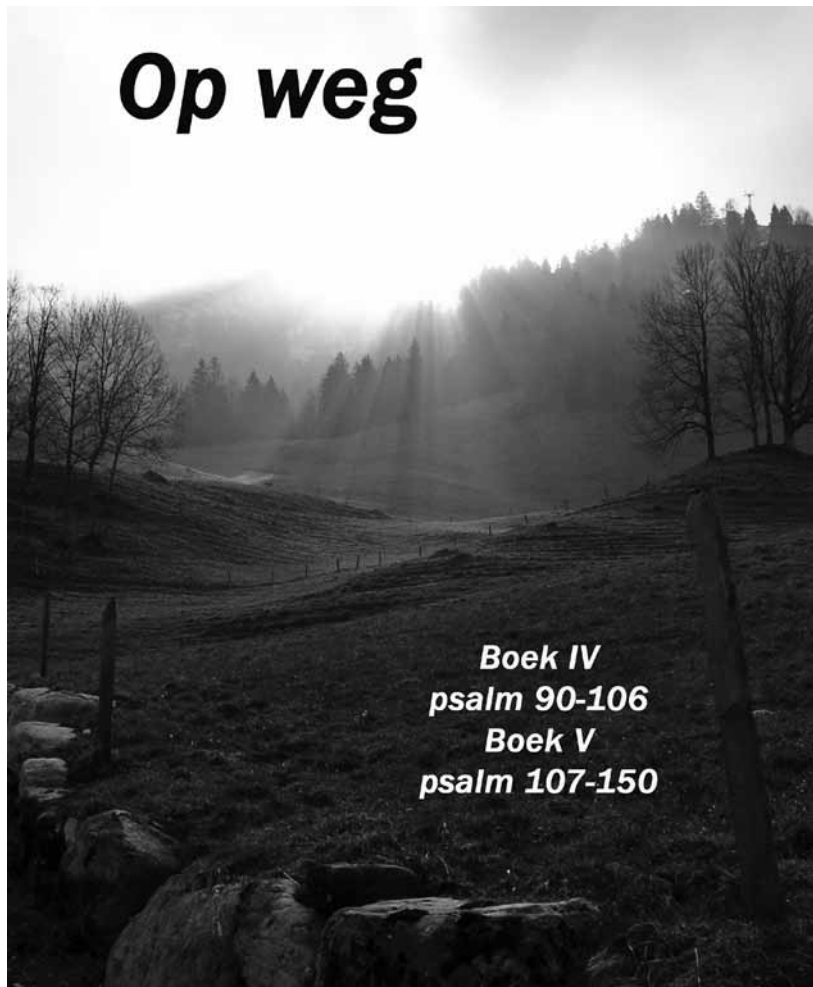
foto: H.H. van de Beek

Boek IV, psalm 90-106, en **Boek V**, psalm 107-150, zijn veelal een crescendo van litanieën, waarin, na alles wat het volk Israël meegemaakt heeft, Gods heerlijkheid geprezen wordt.

Deze laatste twee boeken draag ik op aan mijn twee kinderen. Toen ze klein waren was het hun vreugde en onbevangingheid, nu ze volwassen zijn hun warmte en vriendschap, die mij steeds weer moed geven op de weg die leven heet.

Op weg

Boek IV
psalm 90-106
Boek V
psalm 107-150



Psalms 91 – Vertrouwenspsalm

1. Wie schuilt bij de Allerhoogste,
vertoeft in de schaduw van God;
2. en zegt: 'mijn rust, mijn kracht,
op U, mijn God, vertrouw ik.'
3. Hij bevrijdt je uit menige valstrik,
Hij behoedt je bij ernstige ziekte;
4. Hij beschermt je onder zijn vleugels,
als een schild van vertrouwen om je heen.
5. Wees niet bang voor de donkere nacht,
of een stekende pijl overdag,
6. voor de sluipende angst in het donker,
of de moordende plaag van de middag.
7. Al sneuvelen er velen om je heen,
jou zal niemand raken.
8. Richt je ogen steeds op God,
ook al zie je verschrikkelijke dingen.
9. God is voor jou als een toevlucht,
naar het Allerhoogste, je thuis.
10. Geen onheil zal je meer treffen,
geen plaag zal je ziel nog raken;
11. zijn engelen geeft Hij opdracht,
jou waarheen je ook gaat te beschermen;
12. zij zullen je op handen dragen,
zodat jij je niet aan een steen stoot,
13. niet meer bang bent voor leeuwen en adders,
elke angst kun jij dan aan.
14. God zegt: 'bij Mij ben je veilig,
want jij, jij kent mijn naam;
15. als het moeilijk is ben Ik bij je,
Ik bevrijd je en maak je weer blij.
16. Tot in lengte van dagen ben Ik bij je,
Ik zal altijd je redding zijn.'

Psalm 91 wordt iedere avond in de abdij tijdens de complete gezongen. In de oorspronkelijke versie zijn het soms zware en heftige zinnen, maar ik heb geprobeerd om er een eenvoudige bewerking van te maken, zonder de diepgang te verliezen.

*In vers 10 uit hoofdstuk 4 van de Bhagavad Gita verwoordt Mansukh Patel het als volgt:
"Zij die bevrijd zijn van angst, boosheid en hartstocht, die hun toevlucht hebben genomen tot Mij, die geheel in Mij opgaan en gezuiverd zijn door het vuur van kennis en wijsheid, treden mijn wezen binnen en worden met Mij verenigd."*