

Prijs de Heer, mijn ziel,
prijs, mijn hart, zijn heilige naam.
Prijs de Heer, mijn ziel,
vergeet niet één van zijn weldaden.
Hij vergeeft u alle schuld,
hij geneest al uw kwalen,
hij redt uw leven van het graf,
hij kroont u met trouw en liefde,
hij overlaadt u met schoonheid en geluk,
uw jeugd vernieuwt zich als een adelaar.

De Heer doet wat rechtvaardig is,
hij verschaft recht aan de verdrukten.
Hij maakte aan Mozes zijn wegen bekend,
aan het volk van Israël zijn grootse daden.

Liefdevol en genadig is de Heer,
hij blijft geduldig en groot is zijn trouw.
Niet eindeloos blijft hij twisten,
niet eeuwig duurt zijn toorn.
Hij straft ons niet naar onze zonden,
hij vergeldt ons niet naar onze schuld.
Zoals de hoge hemel de aarde overspant,
zo welft zich zijn trouw over wie hem vrezen.
Zo ver als het oosten is van het westen,
zo ver heeft hij onze zonden van ons verwijderd.
Zo liefdevol als een vader is voor zijn kinderen,
zo liefdevol is de Heer voor wie hem vrezen.

Want hij weet waarvan wij gemaakt zijn,
hij vergeet niet dat wij uit stof zijn gevormd.
De mens – zijn dagen zijn als het gras,
hij is als een bloem die bloeit op het veld
en verdwijnt zodra de wind hem verzengt;
de plek waar hij stond, kent hem niet meer.
Maar de Heer is trouw aan wie hem vrezen,
van eeuwigheid tot eeuwigheid.
Hij doet recht aan de kinderen en kleinkinderen
van wie zich houdt aan zijn verbond
en naar zijn geboden leeft.

De Heer – zijn troon staat vast in de hemel,
als koning Heerst hij over alles.

Prijs de Heer, u die zijn boden bent,
sterke helden die doen wat hij zegt,
gehoorzaam aan het woord dat hij spreekt.
Prijs de Heer, hemelse machten,

dienaren die doen wat hem behaagt.
Prijs de Heer, al zijn schepselen,
prijs hem, overal in zijn rijk.
Prijs de Heer, mijn ziel.

Psalms 103

Prijs de Heer, uit de grond van je hart. Prijs
de Heer, met alles wat de ziel van je leven
uitmaakt: liefde, levenskracht, de diepte
van je bestaan, je wezen, de kern van je
leven, ... Prijs de Heer, zie het goede van
God voor jou en spreek het uit.

Die woorden klinken misschien wat
onwennig in onze oren, maar ze spreken
over een diepe werkelijkheid. De psalmist
brengt immers de relatie van God met
elke mens onder woorden. Het is een
relatie die de naam van God – Ik zal er zijn
voor jou – alle eer aandoet. Die naam
wordt concreet in vergeving van schuld,
genezing van wat mis gaat, redding uit het
graf (uit de dood), liefde en trouw,
schoonheid en geluk. Zoals een adelaar
na de rui een nieuwe vederpracht krijgt, zo
krijgt elke mens van God nieuw leven in
alle omstandigheden waarin het leven
schade lijdt.

Dat kan gezegd worden vanuit de
ervaring van Gods trouw aan zijn volk
Israël, dat onder de leiding van Mozes
gevlucht is uit de macht van Egypte.

God weet dat wij uit stof zijn gevormd,
zoals beeldrij in Genesis is verteld: "Toen
maakte God, de HEER, de mens. Hij
vormde hem uit stof, uit aarde, en blies
hem levensadem in de neus. Zo werd de
mens een levend wezen." (Gen. 2, 7)

*De mens – zijn dagen zijn als het gras,
hij is als een bloem die bloeit op het veld
en verdwijnt zodra de wind hem verzengt;
de plek waar hij stond, kent hem niet
meer. Elke mens is beperkt, maakt fouten,
is kwetsbaar, is sterfelijk. Maar de Heer is
trouw aan wie hem vrezen. Met die 'vrees'
wordt geen angst bedoeld. De 'vreze
Gods' is de houding waarin een mens
God erkent en aanvaardt zoals Hij is:
liefdevol en genadig, geduldig en trouw,
een vader voor zijn kinderen, een God die
elke mens tot zijn recht laat komen. Van
de mens wordt verwacht dat hij zich houdt
aan het verbond en naar de geboden
leeft. Dat betekent dat de mens de
aanwijzingen volgt van Gods Woord, die
de weg wijzen naar een leven dat 'goed'
is voor iedereen.*

*Prijs de Heer, u die zijn boden bent. Het
prijzen van God is een boodschap voor de
samenleving. Die lofprijzing gebeurt niet
alleen met woorden, maar ook en vooral
in een leven volgens de aanwijzingen in
het Woord dat Hij spreekt.*

Niemand heeft ooit God gezien. Met
ontelbare woorden en beelden is over
God gesproken en geschreven. De
woorden van psalm 103 zijn wel heel mooi
en wekken vertrouwen. Gelukkige
mensen, die in die God kunnen geloven.
Het geloof in die trouw van God geeft een
kracht die alle kwetsbaarheid en lijden te
boven gaat.

God,
Gij kent mij zoals ik ben,
Gij aanvaardt mij zoals ik ben.

Ik wil U danken en prijzen
om uw liefdevolle genade,
uw genezende vergeving,
uw geduldige trouw,
uw eeuwige gerechtigheid.

Met hart en ziel
wil ik U prijzen
en tracht ik te leven
naar het Woord dat Gij spreekt.

Zo wil ik
te midden van de vergankelijkheid
van de wereld en van mijn bestaan,
een bode zijn
van uw levenwekkende liefde.

Wees mij daartoe nabij
met uw vaderlijke zegen.

Amen.



*In het Licht
van Gods Woord*

Prijs de Heer