



## 7 Manieren voor lofprijs en aanbidding

### 1. Met opgeheven handen (YADAH)

*“Een psalm van David. HEERE, ik roep U aan, kom spoedig tot mij, neem mijn stem ter ore, wanneer ik tot U roep. Laat mijn gebed als reukwerk voor Uw aangezicht staan, laat mijn opgeheven handen [als] het avondoffer zijn.” (Psalm 141: 1-2, HSV)*

God heeft ons als geheel geschapen, onze gedachten en gevoelens, en ons lichaam. We zien dit in deze psalm terug; met je woorden verwoord je wat je denkt en voelt, met je handen en houding laat je aanbidding zien. Onze handen hoog opgeheven, vol verlangen uitgestrekt naar de hemel.

### 2. Enthousiast zijn (HALAL)

*“Mijn ziel zal als met vet en overvloed verzadigd worden; mijn mond zal roemen met vrolijk zingende lippen.” (Psalm 63: 6, HSV)*

Dit straalt feestvreugde uit! Met vrolijk zingende lippen zal ik U roemen. Niet stil, niet ingetogen, maar vrolijk en uitbundig Gods naam grootmaken!

### 3. Knielen voor God (BARAK)

*“Kom, laten wij ons neerbuigen en neerbukken, laten wij knielen voor de HEERE, Die ons gemaakt heeft.” (Psalm 95: 6, HSV)*

Onze knieën gebogen, neergekniel voor God; Hij zo groot, wij zo nederig. Ook hier laten we met onze houding zien wat we met onze mond belijden: alle eer aan Hem die hemel en aarde heeft gemaakt, voor U buigen wij ons neer. Ons leven geven we over aan de Almachtige God.

### 4. God lofzingen met geestelijke liederen (TEHILLAH)

*“Zing vrolijk in de HEERE, rechtvaardigen! Een lofzang past de oprechten.” (Psalm 33: 1, HSV)*

Dit is voor ons de meest gebruikte vorm, liederen zingen met onze stem voor onze God om Hem groot te maken, te loven en te prijzen. Meestal pakken we hiervoor een liedbundel en zingen de tekst van anderen mee. Wat hier ook bedoeld wordt zijn de liederen die je zelf maakt, die door de Geest zijn ingegeven. Deze manier kennen we wat minderen goed, maar het is zeker de moeite waard om uit te proberen! Denk aan een situatie waar je dankbaar voor bent, in plaats van dit in gebed te zeggen tegen God ga je het voor Hem zingen. Voelt een klein beetje onwennig in het begin, maar het is een mooie manier om Hem te aanbidden!



## 7 Manieren voor lofprijs en aanbidding

### 5. Met muziek instrumenten God groot maken (ZAMAR)

*“Loof Hem met geschal van de bazuin, loof Hem met luit en harp. Loof Hem met tamboerijn en reidans, loof Hem met snarenspeel en fluit. Loof Hem met helder klinkende cymbalen, loof Hem met luid klinkende cymbalen. Laat alles wat adem heeft de HEERE loven. Halleluja!”*  
(Psalm 150: 3-6, HSV)

Hier krijgen we een kijkje in ‘de band’ van David. Als deze psalm nu was opgeschreven had er waarschijnlijk gestaan: loof Hem met een gitaarsolo en een swingende *bassline*. We kunnen God loven met onze adem, maar ook met de muziekinstrumenten die we bespelen! Wij hebben een voorkeur voor een muziekstijl, God houdt van alle verschillende muziekstijlen – Hij houdt ervan als je muziek maakt voor Hem!

### 6. Juichen (SHABACH)

*“Een psalm, voor de koorleider, van de zonen van Korach. Alle volken, klap in de handen; juich voor God met luide vreugdezang.”*  
(Psalm 47: 1, HSV)

Het juichen voor God komt meerdere keren voor in de Bijbel. Toch doen wij dit soms maar heel weinig in onze kerken, dit bewaren we misschien wel vaker voor onze profvoetballers en popidolen...

Op een zondagochtend zongen we het opwekkingsnummer Juicht, want Jezus is Heer. Er ging een schok door de gemeente heen, want een enthousiaste broeder begon hard te juichen! Dat zijn we niet gewend, dat was vreemd, maar wanneer we kijken naar de psalmen, zien we dat het een aanbiddingsvorm is waar God van kan genieten. Laat je horen! Juich voor Hem, Hij is het waard om voor te juichen. Hij is immers de Allerhoogste!

### 7. Dankzegging (TOWDAH)

*“Ga Zijn poorten binnen met een lofoffer, Zijn voorhoven met een lofzang; loof Hem, prijs Zijn Naam.”* (Psalm 100: 4, HSV)

Dit woord wordt in het Engels vertaald met *thanksgiving* (dankzegging). Wees dankbaar voor alles wat je van God krijgt. Alles wat je mag ontvangen is genade. Breng dank aan Hem die dit verdient!