

God ziet mij

In de Psalmen kom je je eigen emoties, worstelingen, blijdschap en verdriet tegen. Teksten die duizenden jaren geleden geschreven zijn, maar die nog steeds de kracht hebben om je in je hart te raken. Want de God tot wie de psalmdichters riepen is dezelfde God die met jou op weg is.

In dit dagboek ga je met de Psalmen op weg. Je denkt na over wat j^óu raakt, over wat Gods woorden betekenen in je dagelijks leven. Daarnaast vind je bij iedere psalm een verwerkingsvorm die de woorden van God dichtbij laten komen.

Schrijf, luister, proef, ga creatief aan de slag, en laat Gods woorden landen in je leven van alledag. Proef en geniet van de goedheid van de Heer!

Psalmen

10 Werkbeschrijving

Psalm 3

12 **Ik kan rustig slapen**

Psalm 5

14 **Elke ochtend wacht ik op U**

Psalm 8

16 **U kijkt naar mij om**

Psalm 10

18 **U weegt mijn verdriet**

Psalm 16

20 **Ik schuil bij U**

Psalm 17

22 **Lievelingskind**

Psalm 19

24 **Ik zie U om mij heen**

Psalm 22

26 **Waar bent U?**

Psalm 23

28 **U bent bij mij**

Psalm 25

30 **U wijst mij de weg**

Psalm 27

32 **U bent dichtbij**

Psalm 28

34 **Houd U niet doof!**

Psalm 32

36 **U vergeeft mij**

Psalm 34

38 **U bevrijdt mij van angst**

Psalm 37

40 **U geeft mij toekomst**

Psalm 42

42 **Ik smacht naar U**

Psalm 49

44 **U koopt mij vrij**

Psalm 51

46 **U geeft mij een zuiver hart**

Psalm 56

48 **Ik vertrouw op U**

Psalm 57

50 **Onder uw vleugels**

Psalm 62

52 **Alleen bij U vind ik rust**

Psalm 63

54 **Ik hunker naar U**

Psalm 65

56 **U luistert naar me**

Psalm 71

58 **Bij U kan ik altijd terecht**

Psalm 73

60 **U houdt mijn hand vast**

Psalm 78

62 **Ik zie wat U doet**

Psalm 84

64 **Ik wil dicht bij U zijn**

Psalm 88

66 **Waarom verstoot U mij?**

Psalm 121

68 **U waakt over mijn leven**

Psalm 131

70 **U draagt mij op uw arm**

Psalm 139

72 **U gaat met me mee**

93 Colofon

Werkboek

PROEF



77 Gember-muntthee



77 Anijsdrank



78 Ontbijtsmoothie

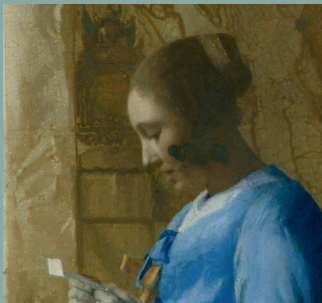


79 Groene smoothie



79 Fruitwater

KIJK



80 Beschrijving bij de schilderijen

KLEUR



84 Instructies bij de kleurdips

SCHRIJF



86 Ruimte om de schrijfoordrachten te maken

Ik kan rustig slapen

*Ik ga liggen, val in slaap
en word wakker –
de HEER beschermt mij.*

Psalm 3:6

Er zijn mensen die 's avonds naar bed gaan, binnen een paar minuten in slaap vallen en de volgende morgen fris en uitgerust wakker worden. Om jaloers op te worden, als je zelf een slechte slaper bent. Zo'n 750.000 mensen in Nederland gebruiken slaappillen. Stress, angst, zorgen, pijn: er is zoveel wat ervoor kan zorgen dat je 's nachts de slaap niet kunt vatten.

Als er iemand reden heeft om wakker te liggen, is het David wel. Zijn eigen zoon is van hem vervreemd geraakt. Absalom verwijt zijn vader van alles, en hij zou hem wel willen vermoorden. Sterker nog, dat is hij ook van plan. Hij heeft een heel leger op de been gebracht. David is in levensgevaar. En toch valt hij gewoon in slaap 's nachts, zonder drank, zonder pillen. Het is alsof hij een geheim slaapmiddel heeft. En dat is het misschien wel. David is niet zonder zorgen. Maar hij geeft al die zorgen uit handen. De angst voor de toekomst, het verdriet over zijn zoon, en vast ook het schuldgevoel omdat hij niet altijd de vader geweest is die zijn zoon nodig had: hij geeft het allemaal aan God. Hij vertrouwt erop dat God als een schild om hem heen is, dat hij veilig is. En dat God ervoor zorgt dat het goed komt, hoe dit ook af zal lopen.

Vraag

Waarvan kun jij wakker
liggen?

Gebed

God, ik geef U mijn zorgen.
Beschermt mij als ik slaap.





PROEF

Verwarm jezelf met
gember-munthee.
Recept – pagina 77

 kijk

 luister

 schrijf

 maak

 kleur

 proef

Elke ochtend wacht ik op U

|| *In de morgen, HEER, hoort u mijn stem,
|| in de morgen wend ik mij tot u en wacht.*

Psalm 5:4

Jam karet, zeggen ze in Indonesië. De tijd is van elastiek. Tijdens de vakantie of op een feestje vliegen de uren voorbij. Maar als je aan een rotspunt boven een afgrond hangt en op redding wacht, lijkt iedere seconde eindeloos te duren.

David wacht. Al een hele poos. Als je deze psalm leest, krijg je geen duidelijk beeld van wat er precies aan de hand is – iets met vijanden, met leugenaars, mensen die hem in de val proberen te lokken – maar het is duidelijk dat hij in de problemen zit. Hij heeft dringend hulp nodig. En er is niemand die hem kan helpen. Alleen God is er. David rent naar God toe en bonst met twee vuisten bij Hem op de deur, en je hoopt dat God de deur opengooit en David naar binnen trekt, zodat hij veilig is.

Maar er gebeurt niks.

Je zou verwachten dat David teleurgesteld raakt in God. Maar David geeft het niet op. Hij blijft het proberen. Hij blijft kloppen. Iedere morgen stort hij zijn hart bij God uit. Vraagt hij om hulp. Hij wacht.

Want hij weet: God luistert naar me. Ook al hoor ik niks van Hem, dat betekent niet dat Hij niet naar me luistert. Dat Hij niet om me geeft.

Ik blijf bij God aankloppen. Want hoelang het ook duurt, ik kom niet bedrogen uit.

Vraag

Waarop wacht jij?

Gebed

Heer, ik leg mijn zorgen bij
U neer.



KIJK

Joodse bruiloft,
Jozef Israëls, 1903

U kijkt naar mij om

*Zie ik de hemel, het werk van uw vingers,
de maan en de sterren door u daar bevestigd,
wat is dan de sterveling dat u aan hem denkt,
het mensenkind dat u naar hem omziet?*

Psalm 8:4-5

Als je op een late zomeravond in het gras ligt en naar de lucht kijkt, kun je zo'n drieduizend sterren zien. Tenminste, als je op een plek bent waar het echt donker wordt. Schiermonnikoog schijnt wat dat betreft een aanrader te zijn. Drieduizend sterren – het is natuurlijk nog niets als je bedenkt dat er in ons eigen melkwegstelsel al honderd miljard sterren zijn. En dat er naast de Melkweg al meer dan honderd miljoen andere sterrenstelsels ontdekt zijn. Het heelal is zo groot dat je je er geen voorstelling van kunt maken. En onze eigen wereld is zo klein. Kleiner dan een kruimeltje, een speldenknopje (een goede indruk krijg je via het filmpje tinyurl.com/biggerandbigger).

Kijk naar de sterren, en je beseft hoe klein je bent. En hoe onvoorstelbaar groot God moet zijn. Hij prikt die sterren gewoon aan de hemel, zegt David. Het onmetelijk grote heelal past in de holte van zijn hand. Hij speelt ermee. Hij heeft de natuurwetten precies afgesteld, zodat het heelal op precies de juiste snelheid uitdijt, zodat de juiste moleculen konden ontstaan, zodat leven op aarde mogelijk werd. En tegelijk ziet die grote God mij. Heeft Hij aandacht voor mij. Houdt Hij van mij. Ik mag Hem vertegenwoordigen op de plek waar ik leef. Ik ben belangrijk voor Hem. Om duizelig van te worden.

Vraag

Op welke momenten ben jij je bewust van Gods grootheid?

Gebed

Heer, ik dank U voor de sterren die U gemaakt hebt, voor de dampkring die ons beschermt, voor de aarde waar ik mag wonen.



LUISTER

Hoe groot zijt Gij -
Opwekking 407
tinyurl.com/hoegroot

*Dan zingt mijn ziel
tot U, o Heer mijn God.*