

## **Psalmen voor mij?!**

### Inleiding

Praten over psalmen, kan mooi zijn, psalmen zingen is goed om te doen. Maar kunnen we met de psalmen als basis, ook zelf een lied maken voor God? Hieronder staan 8 opdrachten, die je kunt maken om langzamerhand te werken aan een lied voor God.

Als je als groep deze opdrachten maakt, bespreek dan kort na elke opdracht wat ieders uitwerking van de opdracht is. Zo kun je ook elkaar weer nieuwe inzichten geven. Eén waarschuwing: de mensen die het hardst roepen dat ze dit niet kunnen, schrijven vaak de prachtigste teksten ;)

1. In de psalmen wordt God op verschillende manieren beschreven. Wie is God? Dat beschrijven de psalmschrijvers. Welke van de beschrijvingen spreekt jou het meest aan, kies er drie uit:

Mijn schuilplaats

Redder

Beschermer

Rechtvaardige

Eeuwig Koning

Trooster

Goede Herder

Je Maker

Schepper

God van de hemelse legers

Machtige

De Heer is mijn Kracht

Rechter

Allerhoogste

Bevrijder

Hij geneest

Hemelse Vader

Schild

Liefdevolle God

Hij is heilig

Schitterend

Geweldig en indrukwekkend

Heerser over hemel en aarde

2. God laat aan de schrijvers van de psalmen merken dat Hij er is en dat hij het beste met je voor heeft. Hij staat voor je klaar op verschillende manieren in je leven.

Welke stukjes uit de psalmen spreken jou het meest aan? Kies er drie:

U bent trouw  
Ik vertrouw op God  
U luistert naar mij  
U bent sterk  
Wat God doet is volmaakt  
Hij is altijd te vertrouwen  
Hij vindt het leven van zijn vrienden kostbaar  
God houdt van mij  
God zorgt voor mij  
De Heer is goed voor mij  
Hij heeft mijn leven gered  
Uw woord geeft mij nieuwe hoop  
Uw woorden verspreiden licht  
Uw woord is zuiver en waar  
De Heer is altijd dichtbij je  
Hij beschermt en waakt over mij  
Hij zorgt ervoor dat ik niets tekort kom  
Als ik op de Heer vertrouw wankel ik niet  
God kent mij  
Hij weet van mijn gedachten  
God heeft mij gemaakt  
U heeft mij in de buik van mijn moeder gevormd  
Wat heeft u prachtige gedachten, God  
Onderzoek mijn gedachten, help me te leven zoals u wilt  
Ik ben veilig bij u, God  
U redde ons uit de nood  
Zijn Liefde duurt voor eeuwig  
U vergeeft ons  
Leer me Heer, wat U wil dat ik doe, wijs mij de juiste weg.  
U doet wonderen  
U geeft nieuwe kracht  
De Heer is vriendelijk en vol medelijden  
Hij is geduldig en vol liefde  
Zijn wijsheid is grenzeloos groot  
Hij bepaald hoeveel sterren er zijn  
Wees blij met je Heer, je Maker  
De Heer geeft zegen en leven voor eeuwig  
Uw woord leidt mij, het is als een lamp voor mijn voet en een licht op mijn pad  
De Heer is alles voor mij  
U troost mij in ellende  
Ik ben een vreemdeling op aarde, laat me weten wat u van mij vraagt  
Door hem kan ik zingen, want hij heeft mij gered.  
Niemand is machtiger dan Hij, de Heer doet geweldige dingen  
God zal goed voor je zijn, als je eerlijk zaken doet

Je zal niet bang zijn voor slecht nieuws, want je vertrouwt altijd op de Heer

3. Psalmen zijn eigenlijk liederen en gebeden om God de eer te geven. Als jij de drie mooiste teksten zou kiezen om God mee te eren, welke zouden dat dan zijn? (de teksten komen uit psalmen / basisbijbel)

Halleluja, prijs de Heer  
Ik verlang naar de Heer  
Ik heb diep ontzag voor U  
Ik zal mijn leven lang Hem om hulp vragen  
Ik zal van harte dankliederen voor u zingen  
Wat heeft u alles toch mooi gemaakt, Heer!  
De Heer is mijn Kracht, daarom hoef ik voor niemand bang te zijn  
Ik zal voor de Heer zingen, zolang ik leef  
Prijs Hem die met wijsheid de hemel maakt  
Prijs de allerhoogste God, zijn liefde duurt voor eeuwig  
Halleluja! Zing voor de Heer een nieuw liederen  
Ik prijs u, want het is een wonder hoe U mij heeft gemaakt  
Telkens als ik wakker word, denk ik aan U  
God ik wil dat u alles van me weet, kijk in mijn hart, onderzoek mijn gedachten  
Geef me door uw goede Geest weer rust en vrede  
Bij Hem ben ik zo veilig als op een hoge rots  
Mijn hulp komt van de Heer, die de hemel en aarde heeft gemaakt  
Ik houd van de Heer, want hij luistert naar mij  
Prijs de Heer met alles wat je hebt  
Kom, laten we juichen voor de Heer  
Want de Heer is een geweldige God, een geweldige Koning, geen god is als Hij  
Kom mee naar de Heer, laten we voor Hem buigen  
Laten we knielen voor de Heer die ons gemaakt heeft

4. De schrijvers van de psalmen en ook schrijvers van liederen van nu schrijven nog steeds prachtige liederen om God te eren, maar ook zijn er liederen en psalmen die spreken over twijfel of God wel luistert, over boosheid en verdriet. We gaan een paar zinnen aanvullen, je mag ze op je eigen manier aanvullen.

Denk niet te lang na, schrijf op wat het eerst in je op komt en het geeft niet dat er een schrijffoutje in zit, het hoeft ook niet perfect netjes ofzo.

Heer, u staat elke dag voor mij klaar, dat is voor mij

.....  
.....

Heer, dank u dat u van mij houdt, ik wil u danken, want

.....  
.....

Als ik bedenk dat U mij heeft gemaakt, dan

.....  
.....

Ik merk zo weinig van U, als anderen over U vertellen dan

.....  
.....

Als ik aan Uw liefde en trouw denk, dan weet ik dat U

.....  
.....

Soms weet ik niet meer wat ik moet geloven, als U bestaat dan

.....  
.....

Dank u Heer, dat U het beste met mij voor hebt en dat U mij niet alleen laat, U

.....

.....

5. We gaan nu een 'elfje' schrijven, het bestaat uit elf woorden. Voorbeeld:

(eerst 1 woord)	Vrijheid
(dan 2 woorden)	Elke dag
(dan 3 woorden)	Een nieuwe start
(daarna 4 woorden)	Uw Liefde is grenzeloos
(afsluiten met 1 woord)	Vergeving

Het Elfje hoeft dus niet te rijmen. Hieronder kun je zelf oefenen met een elfje. Als eerste woord kun je kiezen uit bijvoorbeeld de volgende woorden:

Liefde, Trouw, Twijfel, Ongeloof, Verdriet, Bedankt, Boos, Machtig,  
De andere regels mag je met je eigen woorden invullen.

.....

.....

.....

.....

.....

Schrijf zelf nog een Elfje, waarbij je het eerste woord zelf bedenkt.

6. Woordgedicht, een woord gedicht kun je maken door de letters van een woord onder elkaar te zetten en die letters aan te vullen met woorden of korte zinnen.

Voorbeeld woordgedicht, met het woord VREUGDE:

V eel blijdschap  
R eken maar  
E cht  
U it mijn hart  
G ods liefde maakt blij  
D ankbaar  
E lke dag

En nu mag jij, met het woord TROUW (het hoeft niet te rijmen)

T.....

R.....

O.....

U.....

W.....

7. Lees eerst deze verzen uit Psalm 28: 6, 7

Ik prijs de Heer,  
want toen ik Hem om hulp riep,  
heeft Hij naar mij geluisterd.  
De Heer geeft mij kracht.  
Hij beschermt mij als een schild.  
Ik vertrouwde op Hem en Hij heeft mij geholpen.  
Daarom juich ik van blijdschap en prijs ik Hem met mijn lied

Wat denk jij aan als je dit psalmvers leest?

.....

.....

.....

## 8 Je eigen psalm

Je hebt nu een aantal zinnen uit de psalmen voorbij zien komen en je hebt ook zelf wat woorden en zinnen geschreven. Probeer er nu een geheel van te maken.

Kies bijvoorbeeld een zin uit opdracht 1 t/m 4, dat mag je vertrekpunt zijn. Schrijf die zin op de achterkant van dit blaadje. Daarna bedenk je waarom je die zin hebt gekozen en schrijf je een paar vervolgzinnen op. Bijvoorbeeld:

De Heer is mijn Kracht, daarom hoef ik voor niemand bang te zijn (opdracht 3)  
Soms ben ik wel eens bang en vraag ik me af of ik wel goed genoeg ben  
Maar U hebt me zo gemaakt als ik nu ben en U maakt toch geen vergissingen?  
U kunt veel meer dan ik, want U bent God  
Help mij dan alstublieft, ik vertrouw op U en Uw kracht.

Of:

Ik vertrouw op God (uit opdracht 2)  
Al een paar keer heb ik gemerkt dat U me hebt geholpen  
Daarom wil ik ook vandaag weer op U vertrouwen  
Ik zit nu weer te stressen en weet niet wat ik moet doen  
God, help mij toch om te kiezen,  
dat ik opnieuw mag merken dat ik U kan vertrouwen

Als je een zin van een vorige opdracht hebt uitgekozen en na een paar zelfgeschreven zinnen weet je niets meer te bedenken, dan kies je een nieuwe zin uit en ga je proberen om weer een paar zinnen zelf eronder te schrijven. Zo krijg je vanzelf een 'heel verhaal'.

Voor de liefhebbers: je mag natuurlijk ook proberen om de zinnen te laten rijmen, zodat het nog meer op een liedje gaat lijken. Je kunt ook experimenteren met een refrein, wat telkens terugkomt!