

# hart op de tong

- ontdek de Psalmen -

# TIPS

# HANDLEIDING

Dit jaar zullen we gedurende het seizoen ons verdiepen in de Psalmen. Juist in dit bijbelboek kijken we in het hart van mensen én van God! Psalmen maken de tongen los en geven ons woorden aan gedachten en gevoelens die ons menselijk verstand en hart te boven gaan. Ook tijdens de huisbezoeken is het goed om de Psalmen onder de aandacht te brengen.

Er zijn dus verschillende soorten van Psalmen, zoals lof-, klaag- en Koningspsalmen. Op de binnenzijde van de handleiding staan er drie afgedrukt. Tijdens een ontmoeting kun je die samen lezen en daarover doorpraten.

Belangrijkste is daarbij dat je in gesprek komt! En dat daarbij de gedachten en gevoelens van de ander voorop komen te staan. Oftewel:

## LUISTEREN IS BELANGRIJKER DAN SPREKEN

Laat het hart van de ander aan het woord. En deel vervolgens pas wat je zélf in deze Psalm hoort en leest. Wanneer je eerst met je eigen 'verhaal' komt loop je het risico dat de ander niet meer durft te vertellen, omdat zijn/haar gedachten misschien minder interessant of 'geestelijk' lijken... Maak dus ruimte voor de ander, en daarmee ruimte voor Gods Geest.

## **PERSOONLIJK LEZEN VAN DE PSALMEN:**

- zoek een rustig moment en plaats om te lezen; een vaste plaats en tijdstip kan ook helpen om een regelmaat te vinden in het lezen van de bijbel.
- vraag God om de leiding van de Heilige Geest om door de Psalm heen tot jou te spreken.
- Je kunt de Psalmen 'willekeurig' doorlezen, of op volgorde. Beide manieren hebben hun voor- en nadelen. Op volgorde: soms is een volgende Psalm een antwoord op een eerdere Psalm! Bijvoorbeeld Psalm 22 en 23, of Ps. 113-118. Die horen bij elkaar. Het 'door-elkaar-heen' lezen laat ook mooi het mozaïek zien wat alle Psalmen samen vormen: het hele leven komt erin aan bod!
- neem de tijd om de tekst te laten 'landen'
- lees de tekst nogmaals en merk voor jezelf op welke tekst er blijft 'haken'. Denk daar over door waarom juist deze tekst jou op dit moment aanspreekt.
- noteer voor jezelf wat je uit deze Psalm leert over jezelf, over God, over de wereld, over je relatie met andere mensen.
- breng dit in gebed en dank God voor wat Hij je hierin heeft laten zien en ontdekken!



## JAARTHEMA 2019-2020

## KLAAG-PSALM 42

<sup>1</sup> *Voor de koorleider.  
Een kunstig lied van de Korachieten.*

<sup>2</sup> Zoals een hinde smacht  
naar stromend water,  
zo smacht mijn ziel  
naar U, o God.

<sup>3</sup> Mijn ziel dorst naar God,  
naar de levende God,  
wanneer mag ik nader komen  
en Gods gelaat aanschouwen?

<sup>4</sup> Tranen zijn mijn brood,  
bij dag en bij nacht,  
want heel de dag hoor ik zeggen:  
'*Waar is dan je God?*'

<sup>5</sup> Weemoed vervult mijn ziel  
nu ik mij herinner hoe  
ik meeliep in een dichte stoet  
en optrok naar het huis van God –  
een feestende menigte,  
juichend en lovend.

<sup>6</sup> Wat ben je bedroefd, mijn ziel,  
en onrustig in mij.

***Vestig je hoop op God,  
eens zal ik Hem weer loven,  
mijn God die mij ziet en redt.***

...

## LOF-PSALM 100

<sup>1</sup> *Een psalm voor het dankoffer.*

Juich de HEER toe, heel de aarde,

<sup>2</sup> dien de HEER met vreugde,  
kom tot Hem met jubelzang.

<sup>3</sup> Erken het: **de HEER is God,  
Hij heeft ons gemaakt,  
Hem behoren wij toe,  
zijn volk zijn wij,  
de kudde die Hij weidt.**

<sup>4</sup> Kom zijn poorten binnen met een loflied,  
hef in zijn voorhoven een lofzang aan,  
breng Hem hulde, prijs zijn naam:

<sup>5</sup> de HEER is goed,  
zijn liefde duurt eeuwig,  
zijn trouw van geslacht op geslacht.

### **GESPREKSVRAGEN:**

- *Wat spreekt mij aan in deze Psalm?*
- *Wat vind ik moeilijk in deze Psalm?*
- *Wat herken ik in mijn eigen leven?*
- *Hoe helpt deze Psalm mij in het leven*
  - *met God?*
  - *met mezelf?*
  - *met de mensen om mij heen?*
  - *in de kerk / gemeente?*
- *Waarvoor kan ik danken en bidden?*

## KONINGS-PSALM 98

<sup>1</sup> *Een psalm.*

Zing voor de HEER een nieuw lied:  
wonderen heeft Hij verricht.

Zijn rechterhand heeft overwonnen,  
zijn heilige arm heeft redding gebracht.

<sup>2</sup> De HEER heeft zijn overwinning bekendgemaakt,  
voor de ogen van de volken zijn gerechtigheid  
onthuld.

<sup>3</sup> Hij heeft gedacht aan zijn liefde en trouw  
voor het volk van Israël.

De einden der aarde hebben het gezien:  
de overwinning van onze God.

<sup>4</sup> Juich de HEER toe, heel de aarde,  
juich en jubel, zing het uit.

<sup>5</sup> Zing voor de HEER bij de lier,  
laat bij de lier uw lied weerklinken.

<sup>6</sup> Blaas op de ramshoorn en de trompetten,  
juich als de HEER, uw koning, verschijnt.

<sup>7</sup> Laat bruisen de zee en alles wat daar leeft,  
laat juichen de wereld met haar bewoners.

<sup>8</sup> Laten de rivieren in de handen klappen  
en samen met de bergen jubelen

<sup>9</sup> voor de HEER, want Hij is in aantocht  
als rechter van de aarde.

Rechtvaardig zal Hij de wereld berechten,  
de volken oordelen naar recht en wet.