



**De Psalmen**  
*1e kwartaal*

**2024**

DIALOOG | IN GESPREK MET HET WOORD



# Hoe lees je de Psalmen?

## Openingsvraag

Stel je voor dat je iets compleet nieuws ontdekt. Wat zou je het meest verbazen, en welke emoties denk je dat dit bij je zou oproepen?

## Lees samen

1 Kronieken 16:1-22

## Ijsbrekervraag

Wat is het meest onverwachte of kleine ding waarvoor je de afgelopen week dankbaar bent geweest, en waarom maakte het je zo blij of dankbaar?

## Inspiratie

'Jullie moeten blij zijn, omdat jullie bij de Heer horen. Ik zeg het nog eens: Wees altijd blij.'<sup>1</sup>

## Behandel de tekst

In het boek 1 Kronieken, hoofdstuk 16, vinden we een mooi verhaal over dankbaarheid, muziek en blijdschap bij het dienen van God. Laten we eens kijken naar de verzen 1-22 en zien welke belangrijke dingen we kunnen leren.

In de verzen 1-3 lezen we over de Ark van het Verbond, die naar Jeruzalem werd gebracht. David wist dat het belangrijk was dat God bij hen was, en hij wilde de Ark in de stad hebben. Hij organiseerde een groot feest met cadeautjes en zong liedjes om God te eren. Dit herinnert ons eraan dat het goed is om God de hoogste eer te geven in ons leven.

In de verzen 3-7 zien we dat David mensen, de Levieten genaamd, koos om God te dienen met muziekinstrumenten en liedjes. Muziek is een sterke manier om te laten zien dat je van God houdt. Het herinnert ons eraan om op een leuke manier God te eren en ons hart voor Hem open te stellen.

Het belangrijkste deel van dit stuk gaat over dankbaarheid. In de verzen 8-22 zingt David een mooi bedanklied voor God en vertelt over alle goede dingen die God heeft gedaan. Dankbaarheid is niet alleen een gevoel, maar het wordt sterker als we denken aan alle goede dingen die God voor ons heeft gedaan. Ook al hebben we het druk, is het goed om soms even stil te staan bij de fijne dingen in ons leven. Wat kunnen we hiervan leren?

1. Dankbaar zijn als we God eren: Net zoals David met cadeautjes en liedjes God eerde, kunnen wij dankbaar zijn als we bidden, zingen of anderen helpen.
2. Leuk en creatief zijn als we God dienen: Door muziek en instrumenten te gebruiken, zien we dat het niet saai hoeft te zijn om God te dienen. Ontdek leuke manieren om God te eren met wat je graag doet.
3. Denk aan de goede dingen: Neem af en toe de tijd om na te denken over alle leuke dingen in je leven. Schrijf ze op, vertel ze aan anderen en blijf altijd dankbaar.

Laat je inspireren door het voorbeeld van David en probeer te leven met dankbaarheid, leuke manieren om God te dienen en blijdschap bij het eren van God.

---

<sup>1</sup> Filippenzen 4:4, BGT

## Gespreksvragen

- ❖ Wat kun je elke dag doen om net als David dankbaar te zijn?
- ❖ Hoe kun je op een leuke manier God eren, zoals David deed met muziek en instrumenten?
- ❖ Als we een groot feest zouden organiseren om God te eren, hoe zou dat eruit zien in onze tijd?
- ❖ Op welke manieren kun je in je gebeden laten zien dat je God dankbaar bent, geïnspireerd door het danklied van David?
- ❖ Heb je speciale talenten, zoals zingen of creatief zijn? Hoe kun je die gebruiken om God te dienen, net als de Levieten met hun muziekinstrumenten?
- ❖ Hoe kun je in je drukke leven stilstaan bij de goede dingen die God voor je heeft gedaan, zoals David in zijn danklied?

## Opdracht

Schrijf elke dag op hoe vaak je games speelt en hoe lang. Noteer of het spelen van games het makkelijk of moeilijk maakt om nieuwe vrienden te maken. Schrijf op welke andere leuke dingen je kunt doen, zoals sporten, lezen of buiten zijn. Bedenk wanneer je tijd wilt maken voor deze leuke dingen, zodat je een goede balans hebt. Deel dit met je sabbatschoolklas.

# Leer ons bidden

## Opdracht van de vorige week

Maak elke dag een lijstje van hoe lang je videogames speelt en of dat het moeilijk of makkelijk maakt om nieuwe vrienden te maken. Denk ook aan andere leuke dingen die je kunt doen, zoals sporten, lezen of buiten zijn. Plan wanneer je tijd wilt maken voor die leuke dingen, zodat je een goede balans hebt. Vertel dit aan je sabbatschoolklas.

## Lees samen

Psalm 13

## Ijsbrekervraag

Heb je ooit een tijd meegemaakt waarin hoop je hielp om positief te blijven? Kun je vertellen wat er gebeurde?

## Inspiratie

'Maar mensen die op de Heer vertrouwen, krijgen nieuwe kracht. Zij lopen zonder moe te worden. Zij rennen zonder te struikelen. Ze zijn zo sterk als een adelaar, die vertrouwt op zijn krachtige vleugels.'<sup>1</sup>

## Behandel de tekst

In het leven kunnen momenten voorkomen waarop alles moeilijk lijkt en de donkere wolken van zorgen zich opstapelen. Het vinden van hoop kan dan een uitdaging zijn. Psalm 13 geeft echter een krachtige boodschap van vertrouwen en hoop te midden van moeilijkheden.

In Psalm 13 neemt de schrijver ons mee in zijn eigen innerlijke strijd. Hij begint met de woorden: 'Heer, vergeet u mij voor altijd?'. Deze uitspraak toont zijn verdriet, iets wat velen van ons ook kunnen voelen.

Als de schrijver het moeilijk heeft, roept hij God aan en vraagt om hulp. In vers 3 zegt hij: 'Hoe lang blijf ik verdrietig?' Het is belangrijk om te onthouden dat het goed is om vol te houden, zelfs wanneer het moeilijk is.

De schrijver benadrukt ook dat, net zoals na regen de zon weer schijnt, hij hoopt dat het lichter wordt in zijn leven. Hij zegt: 'Laat het weer licht worden om mij heen, laat mij niet sterven in het donker.'

Ondanks dat de psalm begint met verdriet, verschuift het naar hoop. De schrijver realiseert zich dat, zelfs in moeilijke tijden, er iets positiefs kan zijn. Hij zegt: 'Heer, ik vertrouw op uw liefde. Ik zal juichen omdat u mij redt. Ik zal voor u zingen, want u bent goed voor mij.'

De psalm leert ons dat bidden belangrijk is als het leven moeilijk is. Door tot God te bidden, kunnen we troost vinden en de kracht krijgen om door te gaan.

Psalm 13 is een bron van inspiratie die kan helpen als het leven moeilijk is. Het herinnert ons eraan dat het normaal is om het soms zwaar te hebben, maar dat er altijd hoop is. Blijf sterk, blijf kijken naar positieve dingen en vertrouw op God; dan zal hij je een betere toekomst geven.

---

<sup>1</sup> Jesaja 40:31, BGT

## Gespreksvragen

- ❖ Wat denk je dat de persoon in de psalm voelde toen hij vroeg: 'Heer, vergeet u mij voor altijd?' Hoe zou jij je voelen als zoiets gebeurt?
- ❖ In vers 3 vraagt de persoon: 'Hoe lang blijf ik dag en nacht verdrietig?' Heb je ooit zo'n gevoel gehad? Hoe ging je ermee om? Denk je dat praten over je gevoelens kan helpen als dingen moeilijk zijn? Leg uit.
- ❖ Volhouden in gebed is belangrijk. Vind je dat bidden kan helpen als je je verdrietig voelt? Waarom wel of niet?
- ❖ De psalm eindigt positief. Hoe kun je blijven hopen, zelfs als het moeilijk is?
- ❖ Als je naar het einde van de psalm kijkt waar de persoon zegt: 'Ik zal voor u zingen, want u bent goed voor mij'. Hoe kun je laten zien dat je dankbaar bent, zelfs als dingen moeilijk zijn?

## Opdracht

Denk eens na over hoe groot God is als de schepper van alles. Kijk naar verschillende dingen in de wereld, zoals de natuur, de sterren en de dingen om je heen, en naar andere dingen die laten zien dat God alles heeft gemaakt. Schrijf op wat je het meest bijzonder vindt aan God als schepper. Praat met anderen over wat jou speciaal aanspreekt en luister ook naar wat anderen denken.

# De Heer regeert

## Opdracht van de vorige week

Denk na over de grootsheid van God, de schepper van alles, terwijl je naar de natuur, sterren en je omgeving kijkt. Schrijf op wat jou het meest bijzonder lijkt aan God als schepper en deel dit vervolgens met je klas.

## Lees samen

Psalm 97

## Ijsbrekervraag

Wat is het laatste dat je hebt gedaan dat je echt blij maakte, en waarom bracht het je zoveel vreugde?

## Inspiratie

'De Heer is koning. Juich, aarde, juich! Landen van oost tot west, wees blij!'<sup>1</sup>

## Behandel de tekst

Psalm 97 roept ons op blij te zijn omdat de Heer regeert over de hele wereld. Deze psalm geeft belangrijke lessen voor het leven, dat vol zit met moeilijkheden en verleidingen.

Het begint met de zin 'De Heer is koning.' Dit herinnert ons eraan dat er een sterke kracht is die alles controleert. In ons eigen leven is het belangrijk te begrijpen dat sommige dingen buiten onze controle liggen. We moeten vertrouwen op Gods leiding voor ons.

De donkere wolk in vers 2 is net zoals de moeilijkheden in ons leven. Soms voelt het alsof donkere wolken ons omringen. Maar de psalm zegt dat de Heer als een goede koning te midden van die wolk is. Dat betekent dat Hij bij ons is, zelfs als het moeilijk is. Er is altijd hoop, zelfs in moeilijke tijden. Vers 3 zegt dat vuur voor de Heer uitgaat, wat betekent dat Hij goed en rechtvaardig is. Net zoals vuur slechte dingen verbrandt, zal rechtvaardigheid uiteindelijk winnen. Dit spoort ons aan om eerlijk en oprecht te zijn.

In vers 5 staat dat de kracht van de Heer bergen doet verdwijnen. Bergen kunnen staan voor obstakels en uitdagingen. Het herinnert ons eraan dat wanneer de Heer verschijnt, moeilijkheden zullen smelten als sneeuw. Dat geeft ons moed om door te gaan, omdat God sterker is dan alles wat moeilijk is.

'God is goed', zegt de schrijver in vers 6. Dit weerklinkt door de hemel, en 'alle volken zien Gods macht', zegt de schrijver. Het laat zien dat het belangrijk is om te laten zien dat God goed is door wat we doen en zeggen. In een wereld waar sommige mensen denken dat plaatjes en afgoden belangrijk zijn, zegt deze psalm dat echte blijdschap van God komt. De schrijver zegt in vers 10 'Alle mensen die de Heer liefhebben, moeten het kwaad haten.' Het is een uitdaging om goede keuzes te maken die overeenkomen met wat God wil. Door hieraan te denken, kunnen we

---

<sup>1</sup> Psalm 97:1, BGT

nadenken over wat we doen en proberen te leven op een manier die God blij maakt.

Door te denken aan hoe geweldig God is, zoals Psalm 97 zegt, kunnen we rustig blijven omdat de Heer voor ons zorgt. Laten we blij zijn en feestvieren, want God is heel goed en sterk.

### **Gespreksvragen**

- ❖ Wat betekent 'De Heer is koning' voor jou, en hoe beïnvloedt dit jouw leven?
- ❖ Als het leven moeilijk is, zoals de donkere wolk in vers 2, hoe ga jij daar dan mee om?
- ❖ Psalm 97 zegt dat God goed en eerlijk is. Op welke manieren probeer jij eerlijk en goed te zijn in wat je doet?
- ❖ In vers 6 staat 'De hemel zegt: 'God is goed.' Hoe denk je dat je aan anderen kunt laten zien dat God goed is?
- ❖ De schrijver zegt dat degenen die van de Heer houden, het kwaad moeten haten. Wat betekent dit volgens jou, en hoe kun je proberen goede keuzes te maken?

### **Opdracht**

Ga naar een plek waar je een groot gebouw kunt zien, zoals een hoge kerktoeren. Sta daar bij de kerktoeren en kijk omhoog om te zien hoe groot het is. Denk aan de moeilijke dingen in je leven terwijl je Psalm 121 leest. Maak aantekeningen op je telefoon over hoe je je voelt terwijl je omhoog kijkt en denk na over hoe groot en machtig God is.

# De Here hoort en bevrijdt

## Opdracht van de vorige week

Ga naar een plek waar je een groot gebouw kunt zien, zoals een hoge kerktoeren. Sta daar bij de kerktoeren en kijk omhoog om te zien hoe groot het is. Denk aan de moeilijke dingen in je leven terwijl je Psalm 121 leest. Maak aantekeningen op je telefoon over hoe je je voelt terwijl je omhoog kijkt en denk na over hoe groot en machtig God is.

## Lees samen

Psalm 121

## Ijsbrekervraag

Als je denkt aan het thema 'vertrouwen', welke persoon of gebeurtenis komt dan als eerste in je op en waarom?

## Inspiratie

'Vertrouw op de Heer bij alles wat je doet. Dan zullen al je plannen slagen.'<sup>1</sup>

## Behandel de tekst

Het leven kan soms best druk en moeilijk zijn, maar het is fijn om te weten dat er altijd iemand is die ons kan helpen en beschermen. Dat vertelt Psalm 121 ons, en het laat zien dat God altijd bij ons is.

Soms lijken de problemen in ons leven net grote bergen die we moeten beklimmen. Maar, zoals de schrijver zegt in de verzen 1 en 2: 'Ik kijk omhoog naar de bergen. Daar komt mijn hulp vandaan. Daar is de Heer, hij helpt mij.' God is als een grote helper, sterker dan elke moeilijkheid die we tegenkomen. We kunnen op hem vertrouwen.

De schrijver vertelt ook dat 'De Heer ervoor zorgt dat jou niets overkomt' (vers 3). Dit is een belofte die ons geruststelt. Als we onzeker zijn of bang, kunnen we eraan denken dat God over ons waakt en ervoor zorgt dat we niet alleen zijn.

En wist je dat God nooit slaapt? 'Hij slaapt niet' betekent dat Hij altijd oplet en voor ons zorgt. De schrijver herhaalt dit om ons eraan te herinneren dat God altijd om ons geeft, net zoals wij om dingen geven die belangrijk voor ons zijn.

In het leven komen we vaak moeilijke dingen tegen die ons van het goede pad kunnen afleiden. Maar de schrijver weet hiervan en verzekert ons: 'De Heer zal je steeds beschermen, het kwaad zal je niet raken.' Hierdoor weten we zeker dat we met Gods bescherming sterk kunnen blijven tegen het kwaad.

Dan komen we bij de belangrijkste boodschap. In vers 8 zegt de schrijver: 'De Heer beschermt je, overal, waar je ook gaat, je leven lang.' Het maakt niet uit waar we heengaan, God gaat met ons mee. Zijn bescherming geldt voor elk deel van ons leven.

Dus, in blijde en verdrietige momenten, als we succes hebben of als dingen niet gaan zoals we willen, kunnen we vertrouwen op Psalm 121. Onder

---

<sup>1</sup> Spreuken 16:3, BGT



Gods bescherming kunnen we met vertrouwen naar de toekomst kijken, wetende dat Hij altijd aan onze zijde staat.

### Gespreksvragen

- ❖ Zijn er plekken, mensen of dingen waar je je fijn en geholpen voelt? Waarom voel je je daar zo?
- ❖ Psalm 121 zegt dat God altijd oplet. Hoe voel jij je als je nadenkt over het idee dat God altijd bij je is en op je let?
- ❖ Soms is het lastig om volledig op God te vertrouwen, toch? Wanneer vind jij dat moeilijk en waarom?
- ❖ De schrijver zegt dat God ons beschermt tegen slechte dingen. Hoe denk je dat dit je kan helpen als dingen moeilijk zijn?
- ❖ Wat betekent het voor jou persoonlijk dat God met je meegaat, waar je ook heen gaat? Waar kijk je het meest naar uit als je hieraan denkt?

### Opdracht

Schrijf op waar je blij van wordt. Denk aan kleine dingen, zoals je favoriete liedje, een grappige film, of zelfs een knuffel van je huisdier. Ga naar buiten en maak een korte wandeling in het park. Adem diep in en probeer de natuur om je heen te waarderen. Schrijf in je notitieboekje (of je mobiel ) op hoe je je voelt. Het kan opluchten om je gedachten van je af te schrijven, en misschien ontdek je wel positieve dingen die je kunt benadrukken. Deel je ervaring met je Sabbatschoolklas.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Bewaar je lijst voor moeilijke momenten. Op die manier heb je een persoonlijke gids vol opbeurende gedachten en activiteiten om naar terug te grijpen wanneer je je even wat minder voelt. Het delen van je ervaringen met anderen in je Sabbatschoolklas kan ook waardevol zijn; misschien ontdekken jullie samen nieuwe manieren om positiviteit te vinden in moeilijke tijden.

# Het lied van de Heer zingen op vreemde grond

## Opdracht van de vorige week

Schrijf op waar je blij van wordt. Denk aan kleine dingen, zoals je favoriete liedje, een grappige film, of zelfs een knuffel van je huisdier. Ga naar buiten en maak een korte wandeling in het park. Adem diep in en probeer de natuur om je heen te waarderen. Schrijf in je notitieboekje (of je mobiel) op hoe je je voelt. Het kan opluchten om je gedachten van je af te schrijven, en misschien ontdek je wel positieve dingen die je kunt benadrukken. Deel je ervaring met je Sabbatschoolklas.

## Lees samen

Psalm 77

## Ijsbrekervraag

Wat is jouw favoriete lied om te zingen, en waarom raakt dat specifieke nummer je zo diep?

## Inspiratie

'Bij God zijn wij veilig. Hij helpt ons als we in nood zijn.'<sup>1</sup>

## Behandel de tekst

Soms lijkt het leven op een hobbelige weg, vol met problemen en moeilijkheden. Tijdens deze reis kunnen we ons verloren, onrustig en verdrietig voelen, net als de schrijver van Psalm 77. Laten we samen deze psalm bekijken en ontdekken hoe we troost en steun kunnen vinden bij God, zelfs als we het zwaar hebben.

De schrijver begint met een eerlijk verzoek om hulp. Hij schreeuwt het uit naar God: 'Ik ben in nood, ik vraag de Heer om hulp. Dag en nacht bid ik tot hem. Ik vind geen rust, ik vind geen troost.' (vers 3). Zijn verdriet was zo diep dat zelfs denken aan God hem geen troost kon brengen. (vers 4). Maar wat de schrijver hier laat zien is dat het goed is om onze problemen met God te delen, want Hij luistert altijd, zelfs als we ons heel erg verdrietig voelen.

Zijn verdriet was zo erg dat hij zelfs niet kon slapen en met niemand kon praten. Maar hij begrijpt niet waarom hij onrustig is. Soms begrijpen we niet waarom we ons onrustig voelen, maar God begrijpt ons wel. We kunnen altijd eerlijk zijn over onze gevoelens met Hem, want Hij is er om ons te troosten.

Waarom was hij zo bezorgd? Hij geeft de reden in vers 6: het komt doordat hij aan het verleden dacht. Maar waarom maakte het verleden hem zo triest? Kwam dat doordat hij fouten had gemaakt? Verrassend genoeg was het verleden eigenlijk goed geweest. Hij herinnert zich hoe hij 's nachts voor God zong, maar nu lig ik wakker te piekeren. (verzen 6 en 7). Hij vroeg zich af of God zijn volk ooit nog zou redden, of Hij nog van hen zou houden, of

---

<sup>1</sup> Psalm 46:2, BGT

Hij hen niet voor altijd had verlaten. Maar uiteindelijk beseftte hij dat God altijd trouw is gebleven, zelfs in moeilijke tijden.

Het goede nieuws is dat hij niet vast bleef zitten in zijn verdriet. In vers 12 begon hij langzaam uit zijn ellende te komen. Hij realiseerde zich dat hij anders moest gaan denken over het verleden. In plaats van zich te laten meeslepen door het verleden, moest hij het positief bekijken. Dit betekende dat er hoop was voor de toekomst. Ondanks de sombere dagen bleef God onveranderd. Als we ons verloren voelen, is het belangrijk om te denken aan de goede dingen die God heeft gedaan. Herinneringen aan zijn daden kunnen ons hoop geven en ons eraan herinneren dat Hij altijd voor ons zal zorgen, net zoals Hij dat deed voor Mozes en Aäron. Dit geeft ons het vertrouwen dat Hij ook bij ons is tijdens onze reis, zelfs als we niet weten waar we naartoe gaan. We kunnen altijd op Hem vertrouwen, in goede en slechte tijden

Laten we samen proberen troost en hulp te vinden bij God, omdat we weten dat Hij ons hoort, begrijpt en ons leidt, zelfs als we het moeilijk hebben.

### **Gespreksvragen**

- Waarom is het belangrijk om te denken aan alle goede dingen die God voor ons heeft gedaan? Kun je je iets herinneren van wat God voor jou heeft gedaan?
- Waarom is het goed om met God te praten als je je zorgen maakt of bang bent? Hoe kan praten met God je helpen?
- Psalm 77 zegt dat God groot is en van ons houdt. Kun je bedenken wanneer je hebt gemerkt dat God van je houdt? Hoe ziet dat eruit?
- Hoe kun je laten zien dat je dankbaar bent voor alle goede dingen die God voor jou heeft gedaan? Op welke manieren kun je God bedanken?
- Waarom is het belangrijk om te begrijpen dat er soms dingen gebeuren die we niet begrijpen? Heb je wel eens iets meegemaakt dat anders was dan je had verwacht?

### **Opdracht**

Denk even na over wat "veiligheid" voor jou betekent. Waar denk je aan als je aan veiligheid denkt?

Maak een lijst van de verschillende plekken waar veiligheid belangrijk voor je is, zoals thuis, op school, met vrienden, online, etc. Bedenk drie dingen die je kunt doen om je veiliger te voelen op die plekken. Hoe voel je je nu over veiligheid in jouw wereld?

Praat met elkaar over wat je denkt en hebt meegemaakt.

# Het lied van de Heer zingen op vreemde grond

## Opdracht van de vorige week

Schrijf op waar je blij van wordt. Denk aan kleine dingen, zoals je favoriete liedje, een grappige film, of zelfs een knuffel van je huisdier. Ga naar buiten en maak een korte wandeling in het park. Adem diep in en probeer de natuur om je heen te waarderen. Schrijf in je notitieboekje (of je mobiel) op hoe je je voelt. Het kan opluchten om je gedachten van je af te schrijven, en misschien ontdek je wel positieve dingen die je kunt benadrukken. Deel je ervaring met je Sabbatschoolklas.

## Lees samen

Psalm 77

## Ijsbrekervraag

Wat is jouw favoriete lied om te zingen, en waarom raakt dat specifieke nummer je zo diep?

## Inspiratie

'Bij God zijn wij veilig. Hij helpt ons als we in nood zijn.'<sup>1</sup>

## Behandel de tekst

Soms lijkt het leven op een hobbelige weg, vol met problemen en moeilijkheden. Tijdens deze reis kunnen we ons verloren, onrustig en verdrietig voelen, net als de schrijver van Psalm 77. Laten we samen deze psalm bekijken en ontdekken hoe we troost en steun kunnen vinden bij God, zelfs als we het zwaar hebben.

De schrijver begint met een eerlijk verzoek om hulp. Hij schreeuwt het uit naar God: 'Ik ben in nood, ik vraag de Heer om hulp. Dag en nacht bid ik tot hem. Ik vind geen rust, ik vind geen troost.' (vers 3). Zijn verdriet was zo diep dat zelfs denken aan God hem geen troost kon brengen. (vers 4). Maar wat de schrijver hier laat zien is dat het goed is om onze problemen met God te delen, want Hij luistert altijd, zelfs als we ons heel erg verdrietig voelen.

Zijn verdriet was zo erg dat hij zelfs niet kon slapen en met niemand kon praten. Maar hij begrijpt niet waarom hij onrustig is. Soms begrijpen we niet waarom we ons onrustig voelen, maar God begrijpt ons wel. We kunnen altijd eerlijk zijn over onze gevoelens met Hem, want Hij is er om ons te troosten.

Waarom was hij zo bezorgd? Hij geeft de reden in vers 6: het komt doordat hij aan het verleden dacht. Maar waarom maakte het verleden hem zo triest? Kwam dat doordat hij fouten had gemaakt? Verrassend genoeg was het verleden eigenlijk goed geweest. Hij herinnert zich hoe hij 's nachts voor God zong, maar nu lig ik wakker te piekeren. (verzen 6 en 7). Hij vroeg zich af of God zijn volk ooit nog zou redden, of Hij nog van hen zou houden, of

---

<sup>1</sup> Psalm 46:2, BGT

Hij hen niet voor altijd had verlaten. Maar uiteindelijk beseftte hij dat God altijd trouw is gebleven, zelfs in moeilijke tijden.

Het goede nieuws is dat hij niet vast bleef zitten in zijn verdriet. In vers 12 begon hij langzaam uit zijn ellende te komen. Hij realiseerde zich dat hij anders moest gaan denken over het verleden. In plaats van zich te laten meeslepen door het verleden, moest hij het positief bekijken. Dit betekende dat er hoop was voor de toekomst. Ondanks de sombere dagen bleef God onveranderd. Als we ons verloren voelen, is het belangrijk om te denken aan de goede dingen die God heeft gedaan. Herinneringen aan zijn daden kunnen ons hoop geven en ons eraan herinneren dat Hij altijd voor ons zal zorgen, net zoals Hij dat deed voor Mozes en Aäron. Dit geeft ons het vertrouwen dat Hij ook bij ons is tijdens onze reis, zelfs als we niet weten waar we naartoe gaan. We kunnen altijd op Hem vertrouwen, in goede en slechte tijden

Laten we samen proberen troost en hulp te vinden bij God, omdat we weten dat Hij ons hoort, begrijpt en ons leidt, zelfs als we het moeilijk hebben.

### **Gespreksvragen**

- Waarom is het belangrijk om te denken aan alle goede dingen die God voor ons heeft gedaan? Kun je je iets herinneren van wat God voor jou heeft gedaan?
- Waarom is het goed om met God te praten als je je zorgen maakt of bang bent? Hoe kan praten met God je helpen?
- Psalm 77 zegt dat God groot is en van ons houdt. Kun je bedenken wanneer je hebt gemerkt dat God van je houdt? Hoe ziet dat eruit?
- Hoe kun je laten zien dat je dankbaar bent voor alle goede dingen die God voor jou heeft gedaan? Op welke manieren kun je God bedanken?
- Waarom is het belangrijk om te begrijpen dat er soms dingen gebeuren die we niet begrijpen? Heb je wel eens iets meegemaakt dat anders was dan je had verwacht?

### **Opdracht**

Denk even na over wat "veiligheid" voor jou betekent. Waar denk je aan als je aan veiligheid denkt?

Maak een lijst van de verschillende plekken waar veiligheid belangrijk voor je is, zoals thuis, op school, met vrienden, online, etc. Bedenk drie dingen die je kunt doen om je veiliger te voelen op die plekken. Hoe voel je je nu over veiligheid in jouw wereld?

Praat met elkaar over wat je denkt en hebt meegemaakt.

# Ik zal opstaan

## Opdracht van de vorige week

Denk even na over wat "veiligheid" voor jou betekent. Waar denk je aan als je aan veiligheid denkt?

Maak een lijst van de verschillende plekken waar veiligheid belangrijk voor je is, zoals thuis, op school, met vrienden, online, etc. Bedenk drie dingen die je kunt doen om je veiliger te voelen op die plekken. Hoe voel je je nu over veiligheid in jouw wereld? Praat met elkaar over wat je denkt en hebt meegemaakt.

## Lees samen

Psalm 18:1-18

## Ijsbrekervraag

Vertel eens over een moment waarop je echt moest vertrouwen op je ouders. Hoe voelde dat?

## Inspiratie

‘De Heer helpt mij altijd, hij is als een licht in het donker. Ik ben voor niemand bang. Bij de Heer ben ik veilig, daarom heb ik geen angst.’<sup>1</sup>

## Behandel de tekst

In het leven word je vaak geconfronteerd met uitdagingen en moeilijke momenten. Soms lijkt alles tegen te zitten en voel je je alleen in je strijd. Maar zelfs als alles donker lijkt, is er altijd een sprankje hoop en kracht dat je kan helpen - jouw geloof. Psalm 18:1-18 laat ons zien hoe dit geloof ons zelfs door de zwaarste tijden kan leiden.

De schrijver van de psalm begint met te zeggen hoeveel hij van God houdt en hoeveel kracht God hem geeft. Hij zegt: ‘Ik heb U lief, HEER, mijn sterkte’.(vers 2).<sup>2</sup> Dit is waar ons geloof op gebaseerd is - weten dat God bij je is en je kracht geeft.

Vervolgens beschrijft hij God als een rots, een veilige plek waar je naartoe kunt gaan voor bescherming en bevrijding. Hij zegt: ‘HEER, mijn rots, mijn vesting, mijn bevrijder’(vers 3). God is als een rots in de stormen van het leven, waar je je veilig kan voelen.

Het beeld van God als een rots wordt verder uitgewerkt. De schrijver zegt: ‘God, mijn steenrots, bij U kan ik schuilen, mijn schild, kracht die mij redt, mijn burcht.’ (vers 3). Een rots staat voor stabiliteit en bescherming tegen de elementen. Het idee dat je bij God kunt schuilen, suggereert een nauwe band van vertrouwen en veiligheid. Het is alsof de schrijver zegt: ‘Bij U vind ik rust en troost, zelfs te midden van alle chaos om me heen.’

Hij erkent God als zijn beschermer en schild, iemand die hem verdedigt tegen gevaar en vijanden. Dit herinnert ons eraan dat we nooit alleen zijn in

---

<sup>1</sup> Psalm 27:1, BGT

<sup>2</sup> De Bijbelteksten zijn uit de NBV21

onze strijd. Het is geruststellend om te weten dat zelfs wanneer je je zwak voelt, God jouw kracht is.

In de verzen 5 en 6 beschrijft de schrijver zijn noodsituatie als een strijd tegen de dood zelf. Hij voelt zich gevangen en weet dat alleen God hem kan redden. Dit doet denken aan het verhaal van Jona, die in zijn diepste nood tot God riep en werd gered. Net zoals Jona, erkent de schrijver dat alleen God hem uit deze moeilijke situatie kan bevrijden.

Als hij in nood is, roept de schrijver tot God om hulp. Als een plotselinge flits van hoop schiet God hem te hulp wanneer hij Hem aanroept. Zijn verschijning wordt beschreven als iets indrukwekkends, waarbij de hemel opengaat en God neerdaalt (verzen 7-16). Deze beschrijving laat zien hoe machtig en genadig God is, en dat Hij bereid is om persoonlijk in te grijpen voor degenen die Hem aanroepen.

Tot slot zien we in de verzen 17 en 18 dat een noodsituatie jou kan helpen om meer te groeien in je geloof en je bewust maakt van Gods aanwezigheid en macht.

Laat je inspireren door de woorden van koning David. Net als hij kan je zelfs te midden van moeilijkheden en gevaar Gods liefdevolle aanwezigheid ervaren. Vul je hart met lof en dankbaarheid voor de God die altijd bij je is. Hij is jouw kracht en bevrijder in tijden van nood.

### Gespreksvragen

- Hoe voel je God in je leven als het moeilijk is, net zoals de schrijver dat deed in Psalm 18?
- Hoe kun je leren om net als de schrijver op God te vertrouwen, zelfs als alles moeilijk lijkt?
- Welke vergelijkingen of plaatjes in deze Psalm vind je het gaafst? Waarom denk je dat de schrijver God beschrijft als een rots, fort en redder?
- Kun je situaties bedenken waarin je Gods hulp hebt gevoeld, zoals de schrijver dat beschrijft in deze Psalm?
- Hoe kun je, zoals de schrijver, God danken en prijzen, zelfs als het leven tegenzit?

### Opdracht

Neem even de tijd om te bedenken wat er vandaag allemaal goed is gegaan. Maak dan een lijstje van minstens drie dingen waar je blij mee bent. Kies er één uit waar je God specifiek voor wilt bedanken en schrijf een kort gebed, een vrolijk liedje, of gewoon een stukje tekst waarin je God bedankt en prijst voor dat ene punt. Deel jouw dankbaarheid met je vrienden.

# Uw genade reikt tot in de hemel

## Opdracht van de vorige week

Neem even de tijd om te bedenken wat er vandaag allemaal goed is gegaan. Maak dan een lijstje van minstens drie dingen waar je blij mee bent. Kies er één uit waar je God specifiek voor wilt bedanken en schrijf een kort gebed, een vrolijk liedje, of gewoon een stukje tekst waarin je God bedankt en prijst voor dat ene punt. Deel jouw dankbaarheid met je vrienden.

## Lees samen

Psalm 103:1-14

## Ijsbrekervraag

Wat is het coolste of meest verrassende waarvoor je afgelopen week dankbaar bent geweest?

## Inspiratie

‘Dank de Heer, want hij is goed. Zijn liefde blijft altijd bestaan.’<sup>1</sup>

## Behandel de tekst

In een wereld vol drukte en zorgen is het soms lastig om blij te zijn en dankbaarheid te voelen. Maar wist je dat dankbaar zijn iets heel krachtigs is? Psalm 103:1-14 vertelt ons waarom het belangrijk is om dankbaar te zijn, zelfs als het leven soms moeilijk is.

Het begint allemaal met vers 1, waar staat: ‘Ik dank de Heer, ik dank de heilige Heer vanuit het diepst van mijn hart.’ Dit betekent eigenlijk dat we God vanuit ons binnenste moeten bedanken. Ook al is het soms moeilijk, dankbaar zijn begint bij onszelf. Het is iets waar we zelf voor kunnen kiezen, ongeacht wat er om ons heen gebeurt. Soms ervaren we druk van buitenaf, zoals schoolwerk, sociale media, problemen thuis en meer. Maar te midden van al die drukte herinnert Psalm 103 ons eraan ons te focussen op dankbaarheid.

Vers 2 vertelt ons dat we God niet moeten vergeten te bedanken voor alle goede dingen die Hij voor ons doet. De schrijver zegt: ‘Ik dank hem voor alles wat hij heeft gedaan, nooit zal ik dat vergeten.’ We vergeten vaak hoeveel goede dingen er in ons leven zijn. Maar door ons bewust te zijn van Gods zegeningen, kunnen we meer waardering krijgen voor alles wat we hebben.

Verzen 3-5 vertellen ons over de goede dingen die God voor ons doet: Hij vergeeft onze fouten, Hij zorgt voor ons als we ziek zijn en Hij houdt van ons. Het is belangrijk deze dingen te onthouden, want het laat zien dat dankbaarheid niet alleen gaat om cadeautjes krijgen, maar ook om de liefde en zorg die we elke dag ontvangen.

Verzen 6-10 vertellen ons dat God altijd goed voor ons is. De schrijver zegt dat God ‘niet boos wordt om elke fout, hij straft ons niet zo hard als we verdienen.’ Hij heeft geduld en genade, en zijn liefde voor ons is onvoorwaardelijk. Dit besef kan ons helpen dankbaarheid te voelen, zelfs als het moeilijk is, omdat we weten dat God altijd aan onze kant staat.

Verzen 11-14 laten ons zien hoeveel God van ons houdt. Zijn liefde voor ons is net zo groot als de afstand tussen de hemel en de aarde. Hij kent ons goed en zorgt

---

<sup>1</sup> 1 Kronieken 16:34, BGT



voor ons als een vader. Deze verzen moedigen ons aan dankbaar te zijn voor Gods onvoorwaardelijke liefde en zorg voor ons, zelfs als we onszelf niet waardig voelen. We kunnen veel leren van Psalm 103:1-14. Het herinnert ons eraan dat het belangrijk is dankbaar te zijn, zelfs als het moeilijk is. Door te kijken naar alle goede dingen die we hebben en te bedenken hoeveel God van ons houdt, kunnen we gelukkiger en positiever in het leven staan. Laten we dus onze dankbaarheid uiten en God bedanken voor alles wat hij voor ons doet!

### **Gespreksvragen**

- Voor welke goede dingen in je leven ben je het meest dankbaar?
- Hoe helpt het besef van Gods vergeving en genade jou om met moeilijke situaties om te gaan?
- Wat denk je dat het betekent dat God ons liefheeft 'zoals een vader van zijn kinderen houdt.'(vers 13)? Hoe voelt dat voor jou?
- Hoe kun je proberen jezelf eraan te herinneren dankbaar te zijn voor de goede dingen in je leven, zelfs als je het moeilijk hebt, zoals voorgesteld in verzen 1-2?
- Hoe kun je anderen herinneren aan de zegeningen en goedheid van God?

### **Opdracht**

Lees een stukje over wijsheid en eerlijkheid, bijvoorbeeld Spreuken 2:6-9. Denk daarna na over wat wijs zijn en eerlijk zijn voor jou betekenen. Schrijf in je boekje op wat je hebt geleerd uit dit stukje en wat het voor jou betekent om eerlijk te leven.

# Wijsheid om rechtvaardig te leven

## Opdracht van de vorige week

Lees een stukje over wijsheid en eerlijkheid, bijvoorbeeld Spreuken 2:6-9. Denk daarna na over wat wijs zijn en eerlijk zijn voor jou betekenen. Schrijf in je boekje op wat je hebt geleerd uit dit stukje en wat het voor jou betekent om eerlijk te leven.

## Lees samen

Psalm 119:1-16

## Ijsbrekervraag

Als je terug in de tijd kon gaan, wat zou je dan tegen je jongere zelf willen zeggen als een belangrijke les die je hebt geleerd?

## Inspiratie

‘Hoe kan iemand vanaf zijn jeugd goed leven? Door te doen wat u gezegd hebt, Heer.’<sup>1</sup>

## Behandel de tekst

In de hectische wereld waarin we leven, worden we vaak overspoeld door allerlei verschillende meningen en invloeden die ons vertellen hoe we ons leven moeten leiden. Maar te midden van al die verwarring is er een tijdloze bron van wijsheid: de Bijbel. Psalm 119:1-16 is een goede gids voor jonge mensen die willen leven volgens Gods regels. In deze psalm staat beschreven hoe fijn het is om te leven zoals God het wil en hoe gelukkig je daarvan wordt.

De psalm begint met te zeggen dat je gelukkig bent als je altijd doet wat goed is en leeft volgens Gods regels (vers 1). Dit geluk is niet zomaar; het komt echt uit je hart als je doet wat God wil. Het is een uitnodiging om goed na te denken over hoe we leven en niet te focussen op verkeerde dingen, maar op het doen van wat God wil (vers 3).

Het belangrijkste is dat je God met heel je hart zoekt, zoals vermeld in vers 2: ‘Gelukkig zijn mensen die altijd denken aan de woorden van de Heer, die Hem zoeken met heel hun hart.’ Dit betekent dat je niet slechts oppervlakkig met God bezig bent, maar dat je Hem volledig zoekt. Denk goed na over wat God wil en probeer altijd zo te leven. Dan word je blij. Denk altijd aan God bij alles wat je doet. Dan zul je onthouden dat we echt vanuit ons hart God moeten volgen.

In vers 4 zegt de psalmist: ‘Heer, u hebt aan de mensen uw regels gegeven. Zo weet ik wat ik moet doen.’ Gods regels zijn als een kompas voor ons leven; ze helpen ons om de goede richting te vinden.

Hij gaat verder en legt uit dat God hem heeft geleerd wat goed en eerlijk is. Hij zegt: ‘Ik leer van u wat goed en eerlijk is’ (vers 7). En later herhaalt hij dat weer: ‘U hebt gezegd wat goed en eerlijk is, en dat herhaal ik steeds weer’ (vers 13). Door steeds te herhalen, laat de psalmist zien dat het begrijpen

---

<sup>1</sup> Psalmist 119:9, BGT

van wat God wil een voortdurend proces is. Door naar God te luisteren en na te denken over zijn regels, leren we hoe we goed kunnen leven. In vers 14 spreekt de psalmist zijn diepste verlangen uit: 'Ik wil graag leven zoals U dat wilt. Dat heb ik liever dan grote rijkdom.' Voor hem is leven zoals God het wil belangrijker dan veel geld. Als je leeft zoals God het wil, dan is dat het belangrijkste.

Tot slot zegt de psalmist dat hij altijd zal denken aan Gods regels en zal letten op wat God doet. (verzen 15 en 16). Hier worden we aangemoedigd niet te vergeten wat God ons heeft geleerd en blij te zijn met zijn regels. Het is soms moeilijk te begrijpen hoe we Gods regels kunnen volgen in ons dagelijks leven. De lessen die we uit Psalm 119 kunnen halen, bieden een tijdloze gids voor het leven. Hieruit blijkt dat we gelukkig worden als we proberen te leven zoals God het wil. Het is een uitnodiging te doen wat God zegt, Hem om hulp te vragen en altijd blij te zijn met wat Hij van ons verlangt.

### **Gespreksvragen**

- Hoe zou jij eerlijkheid omschrijven? Waarom is het zo belangrijk om altijd eerlijk te zijn tegenover je vrienden en familie?
- Kun je een situatie beschrijven waarin je moest kiezen tussen de waarheid vertellen of iets verbergen?
- Als een vriend een moeilijke beslissing moet nemen, hoe zou je dan helpen?
- Waarom denk je dat het belangrijk is te leven volgens Gods regels? Leg uit
- Wat vind je ervan dat Gods regels ons als een soort kompas leiden in het leven? Waarom denk je dat het nuttig is dingen te herhalen om ze beter te begrijpen?
- Wat betekent het voor jou om te leven zoals God het wil?

### **Opdracht**

Zoek uit wat "Gezegend is Hij die komt in de naam van de Heer" betekent. Denk na over waar je dit hebt gehoord, zoals in de Bijbel, liedjes, of preken. Schrijf een kort stukje waarin je uitlegt wat deze zin voor jou betekent en hoe het jouw geloof kan helpen. Bedenk ook hoe je deze boodschap kunt gebruiken in je dagelijks leven.

# Gezegend is Hij die komt in de naam van de Heer

## Opdracht van de vorige week

Zoek uit wat "Gezegend is Hij die komt in de naam van de Heer" betekent. Denk na over waar je dit hebt gehoord, zoals in de Bijbel, liedjes, of preken. Schrijf een kort stukje waarin je uitlegt wat deze zin voor jou betekent en hoe het jouw geloof kan helpen. Bedenk ook hoe je deze boodschap kunt gebruiken in je dagelijks leven.

## Lees samen

Psalm 89

## Ijsbrekervraag

Als je één wens zou mogen doen, wat zou je dan wensen en waarom?

## Inspiratie

'Zijn trouw is groot. Hij zorgt voor ons, elke dag weer. De Heer is alles wat ik nodig heb, op hem vertrouw ik.'<sup>1</sup>

## Behandel de tekst

Psalm 89 is een mooi gedicht over de liefde en trouw van God, geschreven door Ethan, de Ezrahiet. Het vertelt over de sterke band tussen God en Zijn volk, en het is ook belangrijk voor jongeren van nu. Laten we eens kijken naar een paar verzen uit Psalm 89 en ontdekken welke nuttige lessen we kunnen leren.

De psalm begint met het prijzen van de goedheid en trouw van God: 'Ik wil altijd zingen over uw liefde, Heer, steeds opnieuw wil ik spreken over uw trouw. Want ik weet: uw liefde bestaat voor altijd, en aan uw trouw komt geen eind (verzen 2 en 3).' Hier wordt benadrukt dat Gods liefde altijd blijft bestaan. Dat is een goede basis voor jouw levensreis!

Net als de schrijver van de psalm, kun je momenten hebben waarin je Gods goedheid en liefde voelt en prijst. Onthoud dat God altijd doet wat Hij belooft, net zoals Hij deed bij koning David. Gods belofte aan David om zijn koningschap te bevestigen en zijn nageslacht te zegenen, laat zien dat God betrouwbaar is.

Maar net als de schrijver van de psalm moeilijke tijden heeft gekend, zul jij ook uitdagingen tegenkomen. Het kan lijken alsof God Zijn beloften is vergeten, maar weet dat God altijd dezelfde blijft, zelfs als het moeilijk is.

Als je door moeilijke tijden gaat, is het prima om vragen aan God te stellen en je hart bij Hem uit te storten. Hij luistert naar je gebeden en begrijpt je zorgen. Blijf sterk in je geloof, want de psalm eindigt met het erkennen van Gods macht en beloften.

In jouw levensreis zul je de verbondenheid tussen lofprijzing, klacht en vertrouwen ervaren. Onthoud dat God, ondanks de ups en downs, de Heer is van hemel en aarde. Vertrouw op Hem, want Zijn liefde en trouw zullen je begeleiden op jouw pad.

---

<sup>1</sup> Klaagliederen 3:23-24, BGT

Laat de woorden van Psalm 89 je opvrolijken en houd vast aan het geloof dat God altijd bij jou is, ongeacht de omstandigheden.

### **Gespreksvragen**

- Wat betekent lofprijzing voor jou persoonlijk? Kun je een moment delen waarin je Gods goedheid hebt ervaren?
- Heb je wel eens een moeilijke tijd gehad waarin het voelde alsof God je was vergeten? Hoe ben je daarmee omgegaan?
- Hoe blijf je sterk in je geloof, ook als dingen moeilijk zijn? Zijn er Bijbelverhalen of gebeden die je helpen om te vertrouwen?
- Welke aspecten van Gods karakter waardeer je het meest en waarom? Hoe uit je lofprijzing in je dagelijks leven?
- Denk je dat het oké is om God vragen te stellen en je zorgen uit te drukken? Waarom wel of niet? Heb je dat wel eens gedaan en wat voor effect heeft het gehad op jouw relatie met God?
- Hoe kun je Gods soevereiniteit erkennen en vertrouwen op zijn beloften, zelfs als het soms moeilijk is? Hoe laat je dat zien in je dagelijkse leven?

### **Opdracht**

Neem even de tijd om terug te denken aan belangrijke momenten uit je verleden, zowel leuke als uitdagende ervaringen. Ontdek welke lessen je hebt geleerd, zoals levenslessen, waarden of slimme inzichten. Denk dan na over hoe deze lessen nu invloed hebben op de keuzes die je maakt, wat je gelooft, hoe je met anderen omgaat en je algemene houding ten opzichte van het leven. Schrijf op wat er in je opkomt en hoe je je daarbij voelt. Als je er goed bij voelt, deel dan je gedachten met je vrienden in de sabbatschoolklas. Het kan een boeiend gesprek opleveren en jullie kunnen van elkaar leren!

# Lessen uit het verleden

## Opdracht van de vorige week

Neem even de tijd om terug te denken aan belangrijke momenten uit je verleden, zowel leuke als uitdagende ervaringen. Ontdek welke lessen je hebt geleerd, zoals levenslessen, waarden of slimme inzichten. Denk dan na over hoe deze lessen nu invloed hebben op de keuzes die je maakt, wat je gelooft, hoe je met anderen omgaat en je algemene houding ten opzichte van het leven. Schrijf op wat er in je opkomt en hoe je je daarbij voelt. Als je je er goed bij voelt, deel dan je gedachten met je vrienden in de sabbatschoolklas. Het kan een boeiend gesprek opleveren en jullie kunnen van elkaar leren!

## Lees samen

Psalmen 78:1-17, 38-39

## Ijsbrekervraag

Stel je voor dat je een gebeurtenis uit het verleden mag kiezen om iets van te leren. Welke gebeurtenis zou je dan kiezen en waarom?

## Inspiratie

'De Heer is altijd rechtvaardig, alles wat hij doet, is goed.'<sup>1</sup>

## Behandel de tekst

In een snel veranderende wereld waar afleidingen op de loer liggen, lijkt het soms moeilijk om terug te denken aan vroeger. Maar oude verhalen kunnen ons belangrijke dingen leren. Zo'n verhaal staat in Psalm 78. Hier neemt de schrijver, Asaf, ons mee op een reis door de geschiedenis van het volk Israël. Hoewel dit verhaal duizenden jaren oud is, bevat het lessen die ons vandaag nog kunnen helpen en inspireren.

Asaf begint met een oproep: 'Luister goed!' Hij wil graag dat we zijn woorden horen, omdat hij ons iets belangrijks wil vertellen. In een tijd waarin communicatie erg snel gaat, benadrukt hij het belang van echt luisteren. Door te luisteren naar de verhalen van anderen kan je leren van wat ze hebben meegemaakt en die wijsheid doorgeven aan de volgende generaties.

De schrijver deelt wijze lessen over het verleden, die niet alleen betrekking hebben op historische gebeurtenissen, maar ook relevant kunnen zijn voor ons dagelijks leven. Hij legt de nadruk op het idee dat we kunnen leren van zowel goede als minder goede ervaringen van anderen. In de drukte van het moderne leven is het goed om af en toe stil te staan en na te denken over waar we vandaan komen en wat we daarvan kunnen leren.

Het verhaal in Psalm 78 vertelt over de geweldige dingen die God heeft gedaan, zoals de zee openen en eten geven in de woestijn. Deze wonderen laten zien dat geloof en vertrouwen belangrijk zijn, vooral als het moeilijk is. Het toont dat er altijd hoop is, zelfs in lastige situaties, als we vertrouwen hebben in God.

Ondanks de wonderen zien we in deze psalm dat het volk Israël vergat wat God voor hen had gedaan. Ze deden niet wat God zei en gingen hun eigen weg. Dit deel van het verhaal laat zien dat mensen soms de verkeerde kant op gaan. Maar, zelfs als we ongehoorzaam zijn, blijft God geduldig en genadig. Dit geeft ons de zekerheid dat er altijd ruimte is voor spijt en vernieuwing.

---

<sup>1</sup> Psalm 145:17, BGT

Hoe kunnen we deze oude lessen toepassen in ons leven nu? Ten eerste laat Psalm 78 ons zien hoe belangrijk het is om verhalen te delen. Door onze ervaringen te delen, zowel de goede als de minder goede, kunnen we anderen inspireren en begeleiden. Een ander belangrijk punt is dat het ons aanspoort om goed na te denken over de keuzes die we maken, bereid te zijn onze fouten te erkennen en lessen te trekken uit wat er in het verleden is gebeurd. Dit is essentieel voor onze persoonlijke groei.

Tot slot wijst het verhaal ons op de kracht van genade, zowel voor onszelf als voor anderen. In een wereld waar mensen snel hun oordeel vellen, is het waardevol om genade te tonen. Genade biedt de mogelijkheid voor herstel, groei en het bouwen van sterke gemeenschappen. Psalm 78 geeft ons geen oude verhalen, maar belangrijke ideeën die ons kunnen helpen in het ingewikkelde leven van nu. Het nodigt ons uit om te luisteren, te leren, na te denken en vriendelijkheid te tonen. Dit zijn belangrijke punten voor een positieve toekomst.

### **Gespreksvragen**

- Psalm 78 zegt dat het belangrijk is om wijsheid door te geven aan de volgende generaties. Welk advies zou jij aan mensen die jonger zijn dan jij willen geven om hen te helpen?
- In de psalm staat dat we kunnen leren van zowel goede als minder goede ervaringen van anderen. Heb jij ooit iets geleerd door naar het verhaal van iemand anders te luisteren? Hoe heeft dat jou geholpen?
- Hoe denk je dat het tonen van vriendelijkheid, zoals besproken in Psalm 78, kan helpen om sterkere vriendschappen op te bouwen onder jongeren?
- De psalm praat over het vergeten van belangrijke dingen. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we belangrijke lessen niet vergeten, zowel over onszelf als over anderen?
- Welke lessen over geloof en vertrouwen kun je halen uit de psalm, vooral als dingen moeilijk zijn? Hoe kunnen deze lessen je helpen in jouw leven?

### **Opdracht**

Neem een moment en denk na over wat je echt graag wilt in het leven. Wat zijn je dromen, doelen en diepe wensen? Schrijf ten minste drie van deze dingen op. Kijk naar je lijstje en bedenk waarom elk van deze dingen voor jou belangrijk is. Wat maakt ze zo bijzonder? Welk van deze verlangens is het allerbelangrijkste voor jou? Bedenk hoe het je leven positief zou veranderen als je deze verlangens echt zou waarmaken. Als je je er goed bij voelt, vertel dan aan je sabbatschoolklas wat jouw belangrijkste verlangen is.

# Verlangen naar God in Sion

## Opdracht van de vorige week

Neem een moment en denk na over wat je echt graag wilt in het leven. Wat zijn je dromen, doelen en diepe wensen? Schrijf ten minste drie van deze dingen op. Kijk naar je lijstje en bedenk waarom elk van deze dingen voor jou belangrijk is. Wat maakt ze zo bijzonder? Welk van deze verlangens is het allerbelangrijkste voor jou? Bedenk hoe het je leven positief zou veranderen als je deze verlangens echt zou waarmaken. Als je je er goed bij voelt, vertel dan aan je sabbatschoolklas wat jouw belangrijkste verlangen is.

## Lees samen

Psalm 87

## Ijsbrekervraag

Stel je voor dat de hele wereld één enorme familie is. Welk cool evenement of toffe traditie zou jij bedenken om de band tussen ons allemaal te versterken?

## Inspiratie

'Wat is het leven goed en mooi als mensen in liefde met elkaar leven!'<sup>1</sup>

## Behandel de tekst

In de Bijbel staat dat Sion een speciale plek is voor alle mensen. Dit idee wordt goed uitgelegd in Psalm 87, waar staat: 'Alle volken horen bij Sion.' Laten we kijken wat dit betekent en waarom Sion zo belangrijk is als de stad van God die mensen van overal verenigt.

Sion is als een soort spirituele thuisbasis, door God neergezet op zijn heilige berg. Het is niet zomaar een plek op de kaart; het staat voor een plaats waar gelovige mensen van overal samenkomen door hun gedeelde liefde voor God. Het gaat niet alleen om waar het fysiek is, maar meer om het idee van een gemeenschap die zich verenigt, zonder dat etniciteit, geografie, of cultuur er toe doet.

God houdt heel veel van Sion, zoals benadrukt in vers 2. Zijn liefde voor Sion gaat zelfs boven zijn liefde voor alle steden in Israël uit. Dat laat zien dat Sion niet zomaar een plek is voor één specifiek land; het is veel universeler dan dat. Gods liefde voor deze stad is een uitnodiging aan alle volken om deel uit te maken van deze heilige gemeenschap.

In vers 4 staat duidelijk dat iedereen bij God hoort, of je nu in het noorden, zuiden, oosten of westen bent. Dit laat zien dat Gods liefde en roeping niet beperkt zijn tot een specifieke plek, maar dat het over de hele wereld reikt. Het idee dat alle volken bij God horen, benadrukt de eenheid die ontstaat doordat we allemaal een gemeenschappelijke band hebben met God.

In vers 7 wordt het allemaal nog mooier: de volken staan te dansen en te zingen, roepend: 'Sion, ik ben een kind van jou!' Stel je voor: een groep mensen van over de hele wereld die samen feestvieren, delen in de vreugde

---

<sup>1</sup> Psalm 133: 1, BGT



en het gevoel hebben dat ze familie zijn. Het draait hier niet om waar je vandaan komt of hoe ver weg je bent, maar om het besef dat we allemaal één grote familie zijn als kinderen van God. Het is als een wereldwijd feest waar iedereen welkom is en zich thuis voelt.

'Iedereen komt uit Sion,' zegt de Heer, waarmee wordt bevestigd dat Sion de bron is van een wereldwijde gemeenschap. Het draait niet enkel om één bepaald volk; het gaat om alle volken die zich verenigen in hun toewijding aan God. De uitspraak van de Heer dat alle volken voortkomen uit Sion legt de nadruk op de gelijkheid en broederschap die ontstaan in het stralende licht van goddelijke liefde.

Psalm 87 moedigt ons aan om even stil te staan en na te denken. Het herinnert je eraan dat, ongeacht waar je vandaan komt, je cultuur, of waar je woont, je een deel bent van een grotere gemeenschap die verbonden is door de liefde van God. Het is een uitnodiging om samen te komen in eenheid, begrip en respect voor de verschillen die voortkomen uit onze gedeelde spirituele erfenis.

In een wereld waarin mensen vaak worden verdeeld door allerlei verschillen, laat Sion zien hoe het anders kan. Het is als een mooi voorbeeld van hoe we samen kunnen zijn, ook al zijn we allemaal anders. Sion nodigt ons uit om bruggen te bouwen, verschillen juist te omarmen en samen te komen als één grote wereldfamilie. Het idee dat we allemaal kunnen zeggen: 'Sion, ik ben een kind van jou!' is een krachtige boodschap die ons aanmoedigt om met anderen in contact te komen op basis van gedeelde waarden en een gezamenlijke toewijding aan God.

Kortom, Psalm 87 moedigt jou als jongere aan om te ontdekken wie je bent binnen een bredere spirituele dimensie en spoort je aan actief betrokken te zijn bij het opbouwen van een wereldwijde gemeenschap waar liefde, respect en eenheid centraal staan.

## Gespreksvragen

- Wat denk je ervan dat Psalm 87 zegt dat 'alle volken bij Sion horen'? Wat zou dat betekenen voor jou?
- Hoe zou je de boodschap van eenheid en broederschap, zoals benadrukt in Psalm 87, kunnen toepassen in jouw dagelijks leven?
- Wat denk je dat bedoeld wordt met 'Iedereen komt uit Sion'? Hoe kan dit ons begrip van diversiteit beïnvloeden?
- Als je een evenement zou organiseren om het idee van 'Sion als een grote wereldfamilie' te vieren, wat voor evenement zou dat zijn en hoe zou het eruitzien?
- In vers 7 wordt gesproken over volken die dansen en zingen, zeggend: 'Sion, ik ben een kind van jou!' Hoe denk je dat dit onze relaties met anderen beïnvloedt?

## **Opdracht**

Probeer in je eigen woorden de terugkeer van Jezus te beschrijven. Denk na over hoe jij je dat voorstelt en welke gevoelens dat bij jou oproept. Laat je creativiteit de vrije loop! Schrijf een kort verhaal, maak een gedicht, tekening, collage of zelfs een korte video. Laat zien hoe jij de terugkeer van Jezus ziet en welke dingen voor jou het belangrijkste zijn. Denk na over wat je hebt gemaakt en schrijf kort op waarom je bepaalde keuzes hebt gemaakt. Als je het leuk vindt, deel dan wat je hebt gemaakt met anderen en bespreek samen hoe jullie de terugkeer van Jezus zien.

# Eeuwige aanbidding

## Opdracht van de vorige week

Probeer in je eigen woorden de terugkeer van Jezus te beschrijven. Denk na over hoe jij je dat voorstelt en welke gevoelens dat bij jou oproept. Laat je creativiteit de vrije loop! Schrijf een kort verhaal, maak een gedicht, tekening, collage of zelfs een korte video. Laat zien hoe jij de terugkeer van Jezus ziet en welke dingen voor jou het belangrijkste zijn. Denk na over wat je hebt gemaakt en schrijf kort op waarom je bepaalde keuzes hebt gemaakt. Als je het leuk vindt, deel dan wat je hebt gemaakt met anderen en bespreek samen hoe jullie de terugkeer van Jezus zien.

## Lees samen

Psalm 96

## Ijsbrekervraag

Als je een creatieve manier zou kunnen bedenken om God te prijzen, wat zou dat dan zijn en waarom?

## Inspiratie

'Altijd wil ik de Heer danken, elke dag zing ik een lied voor hem.'<sup>1</sup>

## Behandel de tekst

Psalm 96 zegt dat je God moet bedanken en Hem moet loven. Hij is de schepper van de hemel, de aarde, en alles erop. De psalm zegt dat alle volken God moeten eren en danken. Maar wat betekent dit voor jou? Laten we kijken naar de betekenis hiervan en hoe het je kan helpen in je dagelijks leven.

Het eerste vers van Psalm 96 zegt: 'Zing een nieuw lied voor de Heer!' Dit is niet zomaar zingen, maar dat je God op een nieuwe manier moet bedanken en loven. Het is alsof je Hem een cadeau geeft met je gezang. Je moet oprecht blij en dankbaar zijn als je voor Hem zingt. Dit houdt in dat je niet vast hoeft te zitten aan oude manieren van prijzen. Je mag nieuwe manieren bedenken om je liefde voor God te tonen. Dat kan bijvoorbeeld met muziek, tekenen, schrijven, of andere creatieve dingen. God wil dat je oprechte lof aan Hem geeft, vanuit je hart.

De psalmist wijst erop dat alle mensen, overal ter wereld, God moeten eren en danken. Hij zegt: 'Volken van alle landen, eer de Heer!' (Vers 7). Dit betekent dat het niet uitmaakt waar je vandaan komt, wat je gelooft, of hoe je eruitziet. God houdt van alle mensen en wil dat iedereen Hem kent en eert. Dit daagt je uit om open te staan voor andere mensen en culturen. Je moet respect hebben voor iedereen, ongeacht wie ze zijn.

De psalmist zegt ook dat God machtig en heilig is: 'Eer hem, want hij is machtig. Breng hem eer, want hij is heilig.' (verzen 7 en 8). Hij is niet zomaar een gewone god, maar de enige echte God die alles heeft gemaakt. Dit zorgt ervoor dat je bescheiden en respectvol bent naar God. Het herinnert je eraan dat je eigen kracht, roem, en rijkdom niet belangrijker zijn dan God. Je moet je leven niet richten op wat jij wilt maar op wat God wil.

Tot slot geeft de psalmist een opdracht: 'Juich voor de Heer, want hij komt, hij komt als rechter van de aarde.' (vers 13). Dit betekent dat je blij mag zijn, want God zal zorgen voor rechtvaardigheid. Dit geeft je hoop, omdat je de zekerheid hebt dat alles uiteindelijk goed zal komen, ook al gaat het nu soms moeilijk.

---

<sup>1</sup> Psalm 34:2, BGT

Psalm 96 heeft een belangrijke boodschap van lofprijzing, liefde voor iedereen, bescheidenheid en hoop. Het nodigt je uit om je hart te openen voor God en Hem met alles wat je hebt te eren. Laten we daarom samen een nieuw lied zingen voor de Heer, en Hem met al onze kracht en vreugde prijzen!

### **Gespreksvragen**

- Hoe zou je op een creatieve manier God kunnen loven en prijzen?
- Welke middelen kun je gebruiken om anderen te vertellen over de goede dingen die God voor jou in jouw dagelijks leven doet?
- Waarom is het belangrijk om God te prijzen en te erkennen als de machtigste, boven alles?
- Hoe kun je laten zien dat je respect hebt voor God in je handelingen?
- Waarom denk je dat het zo belangrijk is dat God eerlijk en rechtvaardig oordeelt over alle volken?

### **Opdracht**

Denk eens rustig na over wat vertrouwen voor jou betekent in zowel je persoonlijke als schoolrelaties. Schrijf daarna vijf dingen op die volgens jou heel belangrijk zijn om vertrouwen te bouwen in deze relaties. Het kunnen dingen zijn die mensen doen, eigenschappen die ze hebben, of dingen die ze zeggen. Bedenk hoe deze dingen kunnen helpen om je relaties te verbeteren. Hoe kunnen ze ervoor zorgen dat jullie elkaar beter begrijpen en vertrouwen?

Praat over je gedachten met een vriend, familielid of sabbatschoolklas. Bespreek hoe jullie samen sterke relaties kunnen opbouwen door vertrouwen te geven en te krijgen.

# Wacht op de Heer

## Opdracht van de vorige week

Denk eens rustig na over wat vertrouwen voor jou betekent in zowel je persoonlijke als schoolrelaties. Schrijf daarna vijf dingen op die volgens jou heel belangrijk zijn om vertrouwen te bouwen in deze relaties. Het kunnen dingen zijn die mensen doen, eigenschappen die ze hebben, of dingen die ze zeggen. Bedenk hoe deze dingen kunnen helpen om je relaties te verbeteren. Hoe kunnen ze ervoor zorgen dat jullie elkaar beter begrijpen en vertrouwen?

Praat over je gedachten met een vriend, familielid of sabbatschoolklas. Bespreek hoe jullie samen sterke relaties kunnen opbouwen door vertrouwen te geven en te krijgen.

## Lees samen

Psalm 126

## Ijsbrekervraag

Wat zijn drie dingen die je graag in de toekomst zou willen bereiken of meemaken, en waarom zijn ze zo belangrijk voor jou?

## Inspiratie

'Jullie die vertrouwen op de Heer, wees sterk en moedig!'<sup>1</sup>

## Behandel de tekst

In een wereld waarin we vaak moeilijkheden tegenkomen, kan het soms lastig zijn om hoop te vinden. Maar zelfs als dingen moeilijk lijken, is er een boodschap van hoop te vinden. Dit zien we in Psalm 126: 'Een lied voor de reis naar Jeruzalem' (vers 1). Ook al is deze psalm heel oud, het kan ons nog steeds hoop geven, vooral als jongeren die op zoek zijn naar kracht en hoop.

In deze psalm wordt verteld over goede tijden waarin het volk wonderen van de Heer meemaakte. Dit doet ons denken aan momenten waarop we heel blij waren en droomden van een mooie toekomst. Deze herinneringen aan blije momenten kunnen ons helpen, zelfs als het nu moeilijk is.

De schrijver van de psalm vraagt de Heer om opnieuw naar hen toe te komen en hen te helpen groeien, net zoals regen de droge grond doet bloeien. Dit is als een smeekbede om steun en troost te ontvangen wanneer we verdrietig zijn en pijn ervaren.

Een belangrijke boodschap van deze psalm is dat zelfs als het nu moeilijk is, er toch hoop is op een betere toekomst. Het vergelijkt het leven met zaad dat in de grond wordt gezaaid en gevoed wordt met tranen. Ook al zijn degenen die zaaien nu bedroefd, er komt een tijd van vreugde en succes. Dit vertelt ons dat moeilijke tijden uiteindelijk iets moois kunnen voortbrengen.

Het idee van mensen die nu huilen maar later juichen, mensen die nu verdriet hebben maar later zullen zingen, geeft hoop. Dit laat ons weten dat zelfs als het nu zwaar is, er altijd een kans is om weer blij en beter te worden. Dit kan jongeren bemoedigen die door moeilijke tijden gaan, wetende dat er altijd hoop is.

Als we deze psalm lezen, kunnen we kracht vinden in de hoop en het herstel dat wordt genoemd. Het herinnert ons eraan dat we nooit alleen zijn, zelfs niet in moeilijke tijden. God is altijd bij ons, zelfs als we Hem niet kunnen zien of voelen.

---

<sup>1</sup> Psalm 31:25, BGT

Laten we deze boodschap van hoop omarmen en geloven dat zelfs als dingen moeilijk zijn, er altijd hoop is. Laten we vasthouden aan de belofte van een betere toekomst, wetende dat onze tranen uiteindelijk zullen veranderen in geluk. Want zoals Psalm 126 ons leert, zijn de wonderen van de Heer groot en zijn liefde voor ons eeuwig.

Laten we dus blijven geloven en hopen, zelfs als het moeilijk is. Laten we blijven zingen, wetende dat God altijd bij ons is en voor ons zorgt.

### **Gespreksvragen**

- Hoe voel je je als je denkt aan de toekomst? Zie je die als hoopvol of eerder als uitdagend?
- Heb je ooit een moeilijke tijd doorgemaakt waarin je hoop hebt gevonden? Zo ja, hoe heb je dat gedaan?
- Denk je dat het belangrijk is om hoop te hebben in het leven? Waarom wel of niet?
- Hoe denk je dat geloof of spiritualiteit kan helpen bij het vinden van hoop in moeilijke tijden?
- Hoe kun je anderen helpen hoop te vinden wanneer ze het moeilijk hebben?

### **Opdracht**

Lees Psalm 126 goed door en markeer de verzen of zinnen die je het meest aanspreken of waarvan je denkt dat ze een belangrijke boodschap hebben. Schrijf daarna een kort verslag waarin je beschrijft wat deze psalm voor jou betekent. Probeer op een creatieve manier jouw gedachten uit te drukken. Dit kan van alles zijn, zoals het maken van een tekening, gedicht of het opnemen van een lied. Laat je creatie zien aan je vrienden in de sabbatschoolklas.