

In de Psalmen: deel 2

Opdracht van de vorige week

God is als een schuilplaats: een plek waar je naartoe kunt als je bang of verdrietig bent. Hij helpt je en laat je nooit alleen. Als jij een voorwerp of dier was, wat zou je dan zijn? Kies iets dat bij jou past en leg kort uit waarom. Vertel of schrijf op: Wat zegt dat over jou? Hoe voel jij je bij het idee dat God jou veilig houdt? Wat betekent het voor jou dat God altijd een veilige plek is?

Lees samen

Psalm 46

Ijsbrekervraag

Waar voel jij je het meest veilig – en waarom juist daar?

Inspiratie

‘Bij God zijn wij veilig. Hij helpt ons als we in nood zijn.’¹

Behandel de tekst

We leven in een wereld waar veel gebeurt. Er zijn oorlogen, natuurrampen, onzekerheid over de toekomst en spanningen op school of thuis. Toch klinkt er een sterke boodschap in Psalm 46: **God helpt altijd**. Deze psalm is een lied dat hoop, vertrouwen en zekerheid geeft, juist als het leven moeilijk is. De dichter wil Gods volk laten zien wie God is en wat Hij doet, zelfs als alles om je heen lijkt in te storten.

Psalm 46 begint met een duidelijke uitspraak: ‘Bij God zijn wij veilig. Hij helpt ons als we in nood zijn’ (vers 2). Wat een opluchting! Deze woorden waren niet alleen voor mensen uit het oude Israël. Ze gelden ook nu, voor iedereen die zich kwetsbaar voelt. Veel jongeren hebben last van prestatiedruk, angst of zorgen. Voor hen is dit een hoopvolle boodschap: **God is dichtbij**. Hij biedt een veilige plek als het leven te zwaar wordt.

De dichter gebruikt sterke beelden om te laten zien hoe het voelt als alles misgaat: ‘Ook al beeft de aarde, ook al vallen de bergen in zee’ (vers 3). Hij overdrijft niet, maar laat op een beeldende manier zien dat je soms het gevoel hebt dat alles instort. Toch zegt hij: ‘Wij zijn niet bang, want God is bij ons’ (vers 4). Gods aanwezigheid is sterker dan elke storm. Hij geeft rust vanbinnen, zelfs als er buiten onrust is.

In vers 5 staat: ‘Er stroomt een rivier door de stad van God.’ Deze rivier staat voor leven, rust en vreugde. Voor de Israëlieten was de ‘stad van God’ Jeruzalem, de plek waar God woonde. Ze zagen die stad als het centrum van Gods aanwezigheid. Vandaag mogen wij dit ook op onszelf toepassen. In het Nieuwe Testament zegt Paulus: ‘U weet toch dat u een tempel van God bent en dat de Geest van God in uw midden woont?’² Als Gods Geest in jou woont, mag je weten dat Hij jou rust en blijdschap wil geven – ook als het leven moeilijk is. Zoals de rivier Jeruzalem blij maakt, zo wil Gods Geest jouw hart vullen met vrede.

In vers 6 staat: ‘God woont in die stad, en daarom zal die stad niet instorten.’ De stad staat hier symbool voor Gods volk. Niet mensen houden alles bij elkaar, maar **God zelf doet dat**. Als jij je zwak of moe voelt, mag je weten: God is sterk. Zijn trouw houdt jou staande, niet jouw eigen kracht.

¹ Psalm 46:2; BGT

² 1 Korintiërs 3:16; NBV21

Psalm 46 laat duidelijk zien: **God heeft alles onder controle**. Er staat: 'Als God zijn stem laat horen, worden alle volken doodsbang. Koninkrijken verdwijnen' (vers 7). God is machtiger dan wereldleiders, oorlogen of rampen. Hij is niet alleen jouw toevlucht, Hij is ook Koning over de wereld. Soms lijkt het alsof het kwaad wint, maar deze psalm zegt: **God wint uiteindelijk**.

In vers 10 lezen we: 'Stop met de strijd, en weet dat de Heer God is.' Het Hebreeuwse woord voor 'stop' betekent ook: **ontspan, laat los**. God nodigt je uit te stoppen met piekeren of vechten. Vertrouw erop dat Hij alles in handen heeft. Deze woorden wijzen ook vooruit naar wat God op een dag echt zal doen: oorlogen stoppen, vrede brengen en de wereld vernieuwen. Die belofte komt uit bij de wederkomst van Jezus, wanneer zijn Koninkrijk volledig zichtbaar wordt. De psalm eindigt met dezelfde woorden als in vers 8: 'De machtige Heer helpt ons, de God van Jakob beschermt ons' (vers 12). Deze herhaling is belangrijk. God is niet alleen machtig en groot, maar ook persoonlijk. Hij is de God van Jakob, een gewone man met fouten en twijfels. Toch bleef God trouw aan hem. En zo is Hij ook trouw aan jou.

Psalm 46 roept je op om te vertrouwen, ook als de wereld onrustig is.

- God is een veilige plek voor mensen met zorgen.
- Zijn nabijheid geeft blijdschap en rust.
- Hij is sterker dan alle wereldleiders.
- Hij vraagt je om stil te worden en op Hem te vertrouwen.

Laat deze psalm een houvast zijn. Als alles beweegt, blijft God hetzelfde. Als jij het niet meer weet, helpt Hij je. En als jij geen uitweg ziet, fluistert Hij: 'Geef het op en weet dat Ik God ben.'³

Neem vandaag even de tijd om stil te worden. Vertel God wat je voelt. Vraag Hem om je rust en veiligheid te geven. Hij geeft rust en bescherming – ook aan jou.

Gespreksvragen

- God is een veilige plek. Wat betekent dat voor jou?
Kun je een moment noemen waarop je dat zo voelde – of misschien juist helemaal niet?
- In de psalm staat: 'Wij zijn niet bang, want God is bij ons.' Waar ben jij weleens bang voor? En helpt het jou om te weten dat God dichtbij is?
- Er wordt een rivier genoemd die blij maakt. Wat maakt jou blij in je geloof? Wanneer voel jij dat je geloof je echt kracht of rust geeft?
- 'Geef het op en weet dat Ik God ben' betekent dat je mag stoppen met stressen en op God mag vertrouwen. Wat helpt jou om tot rust te komen bij God? (Misschien muziek, bidden, wandelen of gewoon even stil zijn?)
- God is sterker dan oorlogen, rampen of wereldleiders. Wat doet dat met jou als je het nieuws ziet of nadenkt over de toekomst?
- De psalm eindigt met: 'De God van Jakob beschermt ons.' Jakob was geen perfecte man – hij maakte fouten. Waarom denk jij dat God juist zulke mensen niet loslaat?

Opdracht

Iedere dag zie en hoor je van alles – op social media, op school, in het nieuws of bij vrienden. Maar hoe weet je of iets echt klopt?

Vraag:

👉 *Wat helpt jou het meest om te bepalen of iets waar is of niet?*

³ Psalm 46:11; Herziene Statenvertaling

Denk bijvoorbeeld aan: eerlijkheid, bewijs, gevoel, ervaring, wat de Bijbel zegt, of wat betrouwbare mensen zeggen.

Kies één kenmerk dat jij belangrijk vindt.

Schrijf of vertel:

- Welk kenmerk kies je?
- Waarom helpt dat jou?
- Heb je weleens meegemaakt dat iets waar leek, maar het niet was? Wat deed dat met je?
- Speelt de Bijbel voor jou een rol in het zoeken naar wat klopt? Waarom wel of niet?
- Hoe kun je merken of iets bij God past of niet?