

God gaat altijd mee

Psalm 121



Thema: God gaat altijd mee

Doel

De kinderen ontdekken dat samen zingen helpt om te beseffen dat God ons voortdurend nabij is.

Toelichting

Dit lied is een pelgrimslied. Dat betekent dat het onderweg door joodse gezinnen op weg naar en vanaf Jeruzalem veel gezongen werd. Zingen onderweg maken het lopen lichter, gemakkelijker. Zeker als de afstand groot is. De Israëlieten zongen veel liederen. Psalm 121 vertelt dat God mensen beschermt. Hij gaat met je mee, heel je leven, dag en nacht. Als je samen van die grote God zingt overwin je de hindernissen makkelijker. Je zingt elkaar moed in.

Titel van het ONDERBOUW-verhaal: Zingen maakt blij

Richtlijnen: Welke liedjes zing jij graag in de klas? Samen zingen geeft je een fijn gevoel geven. Soms maakt het je vrolijk en blij. Soms zorgt een lied ervoor dat je je niet alleen voelt of verdrietig bent. In de Bijbel zingen mensen ook graag. Er zijn allerlei liederen. Psalm 121 is een lied voor onderweg naar de tempel in Jeruzalem. Het is heel ver lopen en de weg is soms gevaarlijk en zwaar. Samen geloof je dat God er altijd is. Hij gaat de hele tocht mee, totdat je veilig feest kunt vieren. Als je dat samen zingt, denk je: ik ben niet alleen, wij hoeven niet bang te zijn. Wat er ook kan gebeuren.

Titel van het MIDDENBOUW-verhaal: Samen zingen onderweg

Richtlijnen: Als inleiding: lopen jullie wel eens de avondvierdaagse? Vier dagen lang met een hele groep 5 of 10 kilometers lopen. Onderweg krijg je ergens iets lekkers en aan het eind van de week een medaille. Vaak gaat het laatste stukje het muziekkorps voorop. Elke dag zo ver lopen is niet makkelijk. Soms helpt om samen te zingen. Je denkt aan het liedje en niet aan je benen die moe zijn.

Dat deden de reizigers op weg naar Jeruzalem ook. Ze wilden naar de grote tempel toe om daar het Paasfeest of Pinksterfeest te vieren. Soms moesten ze dagen reizen. Wat was het dan prettig als er één was die begon met zingen. Alle anderen deden mee. Het leek net of de tocht iets sneller ging. Hun lied gaat over God. Hij is altijd bij hen om hen te beschermen.

Door dat samen te zingen wisten ze dat nog zekerder.

Op deze Biddag zingen wij samen: God zal er altijd voor ons zijn.

Titel van het BOVENBOUW-verhaal: Opkijken over de bergen

Richtlijnen: Lees samen met de jongeren deze Psalm. Leg die daarna uit.

Het is een pelgrimslied. Deze Israëlieten zijn op weg naar Jeruzalem om daar de tempel te bezoeken. Ze zullen aan God offeren en tot Hem bidden. Daar zien ze naar uit. Maar ze zijn er nog niet. Ze moeten nog tegen de bergen op en daar dreigen allerlei gevaren (vallen, beroofd worden). Wie zal hen bij dat alles helpen. Samen zingen ze het antwoord: God beschermt hen en gaat met hen mee, dag en nacht. Dat maakt de tocht minder zwaar.

Samen zingen van een God die er is klinkt als ons gebed op Biddag: we kunnen op God vertrouwen. Hij zal voor ons zorgen en ons geven wat we nodig hebben. Hij wil dat we voor Hem een dankbaar feest kunnen vieren.

Extra bijbelgedeelte: Psalm 67

(Nog zo'n gebed dat je geloof sterker maakt als je het samen zingt. We loven God om de zegen die Hij steeds aan ons geeft)

Auteur: DW

Achtergrondinformatie

Bij het bijbelgedeelte

Sluit je ogen, en zie een lang lint voor je van mensen. Van jong tot oud. Lopend, met een heel aantal ezeltjes als lastdieren ertussen. En ze zingen. Want ze hebben een aantal dagen vrij om naar Jeruzalem en de tempel te gaan. Misschien zien de voorste mensen de berg Sion met Jeruzalem al.

Dat is de achtergrond van Psalm 121. Vers 1 gaat niet over de toekomst, waar we somber als een berg tegen opzien. Nou, vooruit: misschien zien de mensen wel een beetje op tegen de klim, want de route gaat omhoog.

Naar Jeruzalem ga je voor een van de grote feesten. Omdat je God kent, vertrouwt, en Hem lof wilt brengen. En tegelijk ben je als pelgrim vol verwachting: Ontmoetingen met mensen en met God. Offers en goede maaltijden. Lofzang en oude vriendschappen ophalen.

Deze week zet Psalm 121 de toon voor Biddag. En voor we verder gaan vraag ik de lezer om diezelfde houding van montere verwachting.

- Vs. 1 Zie je bergen op je pad? Ze zijn deel van de reis, van het avontuur. Je kunt er met verwachting en energie heen trekken. Die vraag van vers 1 'van waar komt mijn hulp?' is geen noodkreet, maar springplank voor een serie van zeven juichende antwoorden. Misschien werd de Psalm wel als vraag en antwoord gezongen. Bijvoorbeeld de mannen zingen 'van waar komt mijn hulp'. En dat dan de vrouwen het antwoord zingen. Want een eerste komt er meteen achteraan:
- Vs. 2 Van de HEER die hemel en aarde gemaakt heeft. Nou, dan hoef je van deze berg ook niet bang te zijn.
- Vs. 3 Eerste voorwaarde voor een grote voettocht: een vaste tred. Natuurlijk is niet alleen die ene tocht een pelgrimsreis, maar het hele leven. Die dubbele laag is er in heel de Psalm, en dat maakt hem ook zo toepasselijk voor Biddag: Hij zal je voet niet laten wankelen, Hij bewaakt je. Dat houdt de moed erin op weg naar Jeruzalem, maar geeft ook troost en hoop op kruispunten en dieptepunten in het leven. Als je wel redenen hebt om als een berg tegen de dag op te zien.
- Vs. 4vv Of je nu in de berm slaapt, in een trekkershut of tent, of een kamer huurt voor de nacht: Het is vast een beetje onwennig, en je voelt je toch al gauw wat kwetsbaarder dan thuis. Goed om te weten dat Hij de zon en de maan heeft geschapen. Tijd en ritme, licht en donker, ze zijn een geschenk van Hem aan ons. En Hij staat erboven. Trouwens, wordt het hier donker, dan gaat elders de zon op. Gez. 393 (Liedboek voor de Kerken) zingt het zo mooi: 'Zodat de dank, U toegezonden, op aard nooit onderbroken wordt'. Zonnesteek en maanziek: De grote krachten van de natuur zijn zo indrukwekkend dat we ze in al hun pracht ook vrezen. Gelukkig komen ze uit dezelfde hand als ons eigen leven.
- Vs. 7v Ging het eerst in vers 3 nog over niet zwikken, tegen het slot van de Psalm wordt de blik steeds wijder. Alle kwaad, heel je leven. De Naam van de HEER betekent 'Ik ben erbij'. Daar mag je op rekenen voor de pelgrimsreis naar Jeruzalem. Maar die waarheid is oneindig groot: Die is, die was en die komt.

Biddag gaat over het ritme van de natuur. Voorjaar, een seizoen van zaaien. Je moet maar durven. Goed eten, goed graan, goed pootgoed. Je haalt het uit je voorraad, stoot het je gezin uit de mond, om het zo maar buiten in de akker te leggen. Waar haal je de moed vandaan?

Elders is honger of oorlog. En jij maakt plannen voor opleiding of school voor volgend jaar. Jij koopt een huis, sticht een gezin. Misschien heb je een beslissing te nemen waar je de gevolgen van vreest. Je moet maar durven.

Waar komt mijn hulp vandaan? Nou, van de Heer dus. Hij heeft de hemel en de aarde gemaakt. Wat ik nu heb en ben heb ik ook van Hem gekregen. Als ik vol van verlangen op weg ben, en Hem onderweg zoek, dan mag ik op alle terreinen van het leven op Hem rekenen.

Auteur: KS

Liederen

Psalm 121

Lied 901

(=Gezang 420 LvdK)

Lied 558

(=Gezang 178 LvdK)

Gezang 351

Ik kijk omhoog naar de bergen

Op Toonhoogte 517

Looft de HERE, alle gij volken

Hemelhoog 33

Weet je dat de lente komt?

Hemelhoog 207

Waarom?

Hemelhoog 205

Als je bidt, zal Hij je geven

Hemelhoog 101

Zeg, wie heeft geschapen

Hemelhoog 256

Ik zag een kuikentje

Hemelhoog 427

Ik ben veilig in Jezus' armen

Hemelhoog 426

Jezus is de goede Herder

Hemelhoog 420

Auteur: PZ



Zingen maakt blij

Ssst, hoor eens! Hoor je het zingen? Het geluid komt steeds dichterbij. Zo mooi. Als je goed luistert hoor je kinderen maar ook grote mensen zingen. En ze lopen, in een lange optocht.

De grote groep mensen is op reis. Ze gaan naar de stad Jeruzalem. Dat is wel heel ver lopen. Onderweg moeten ze ook oppassen voor stenen waar ze over kunnen struikelen. Ze moeten over een berg. De berg Sion. Dat gaat dus niet makkelijk worden. Zullen we een stukje meelopen? En meezingen?

Tussen alle mensen loopt Joshua. Samen met zijn ouders is hij ook op reis naar Jeruzalem, naar de tempel. 'Waarom loop je zo langzaam, Joshua?' 'Ik ben moe en mijn voeten doen zeer' zegt Joshua. Hij zingt niet meer mee en je kunt aan zijn gezicht zien dat hij het niet meer leuk vindt. Hij sjokt en sjokt met een sip gezicht verder. Zou het nog ver zijn naar Jeruzalem? Vooraan in de groep zijn een paar mannen die opeens wat sneller gaan lopen. Ze hebben in de verte de bergen gezien. Daar moeten ze naar toe. Het lijkt ook wel of ze vrolijker zingen. En daardoor lijkt het ook wel of Joshua toch weer wat minder moe is, alsof hij beter kan lopen. Eigenlijk worden alle mensen in de groep vrolijk van dit bericht en samen zingen ze een lied.

Ze zingen: 'Als ik kijk naar de bergen, dan weet ik dat de HEER mij helpt, dat Hij bij mij is, want Hij heeft mij gemaakt. Hij is altijd wakker en Hij beschermt mij in de nacht en op de dag, overal. En dat doet Hij mijn hele leven!'

Wat worden de mensen blij van dit lied. Het is nog een eind lopen, ze moeten de berg nog beklimmen en ze kunnen nog steeds struikelen over stenen. Maar ze worden blij van het zingen met elkaar. Ze zingen voor de HEER, totdat ze veilig in Jeruzalem feest kunnen vieren. Zingen maakt blij!

Nog iets samen doen

- veel liedjes zingen
- verzamel bekende liedjes in een doos (plaatje van het lied) en laat de kinderen steeds een lied pakken, zing dit lied
- op een bekende wijs een nieuw lied met elkaar maken
- zing 'is je deur nog op slot' of 'Jezus is de goede herder' met verschillende gevoelens. Zing eens alsof je bang bent, verdrietig, of blij?

Auteur: KvdG



Samen zingen onderweg

Inleiding

Lopen jullie wel eens de avondvierdaagse? Vier dagen lang met een hele groep 5 of 10 kilometer lopen. Het is best veel, elke dag lopen. Maar ook leuk. Onderweg krijg je ergens iets lekkers. En aan het eind van de week een medaille. Vaak gaat op de laatste dag het muziekkorps voorop. Achter de muziek aan naar de finish. Elke dag zover lopen is niet makkelijk. Misschien denk je wel eens: ik wou dat ik er eindelijk was. Soms helpt dan om samen te zingen. Je denkt aan het liedje en niet aan je benen die moe zijn.

Bijbelverhaal

Veel Israëlieten gingen het liefst naar Jeruzalem om daar feest te vieren bij de tempel. Door een offer brengen en bidden en daarna samen lekker eten vonden ze geweldig. Uit het hele land kwamen mensen naar de hoofdstad. Vaak lopend. Van huis naar de tempel. De route ging door afwisselend landschap. Hier en daar was de weg vlak, soms een heuvelachtig stuk en een deel was echt bergachtig. Het was dus niet niks om de reis te maken, een hele opgave. Het was ook best gevaarlijk, want je kon vallen op een pad met losse stenen. Er waren zelfs rovers die zomaar konden opduiken om jou het geld, waarmee je een offerdier wilde kopen af te pakken. En het is vooral vermoeiend: dagenlang een heel stuk lopen. Maar het was ook mooi, want je bent onderweg naar een prachtig feest. En je loopt samen, dat is ook fijn.

De pelgrims – zo noemen je mensen die naar de tempel van God in Jeruzalem gaan- de pelgrims proberen op allerlei manieren de moed erin te houden. Ze eten en drinken op tijd. Op zo'n rustplaats is het gezellig. Kinderen hebben er al snel vriendjes en vriendinnetjes. En onderweg zingen ze ook. Dat helpt echt! Er is een lied, dat in de Bijbel staat, dat ze heel vaak zingen. Psalm 121. Mirjam, een meisje van twaalf, een kleine pelgrim zingt het vrolijk mee.

'Ik kijk naar de bergen, wat zijn ze hoog.
Wie helpt me om daar overheen te komen?
Het is de HEER die de hemel en de aarde gemaakt heeft'.

Mirjam denkt: de bergen zijn wel hoog, maar God is nog veel groter, want Hij heeft de bergen bedacht en gemaakt. Als Hij mij helpt, dan komt het goed. Dan ben ik sterk genoeg om naar Jeruzalem te klimmen over wegen en paden.

'God zorgt dat ik niet uitglij.

God slaapt nooit.

Dag en nacht waakt Hij over alle Israëlieten'

Mirjam heeft stevige schoenen, maar ze is al keer bijna gestruikeld, op zo'n pad met kleine, losliggende steentjes. Haar vader kon haar nog net vastpakken. Vannacht vond Mirjam het wel eng. Het was zo donker. Maar moeder had gezegd: 'Je weet toch dat God nooit slaapt en ook in het donker op ons allemaal past. Hij beschermt ons overdag en in de nacht. Ook over oma. Die kon niet mee naar het feest. Ze is al oud en kan zover niet meer lopen. Nu is ze thuis in hun dorp, met nog een oude tante van Mirjam en haar oom die een beetje ziek is. Ze passen op elkaar. Wat fijn dat de Here God ook voor hen zorgt, net zo goed als voor haar.

'De HEER bewaakt ons.

Hij geeft ons schaduw in de hete zon.

Hij zorgt dat we veilig zijn tegen het kwaad.

Hij houdt ons in leven.

Hij zorgt dat we veilig aankomen in Jeruzalem.

Van het begin tot het einde van de reis is Hij dicht bij ons'.

Mirjam kijkt naar de bergen. Ze ziet Jeruzalem al liggen.

De tempel komt steeds dichterbij.

Nog een paar dagen lopen, dan kunnen ze uitrusten. Dan kunnen ze feestvieren voor God.

Daar heeft ze echt zin in. Nog even en dan zijn ze er echt.

Het lijkt net of Mirjam het wat minder warm heeft in de felle zon.

Vandaag vieren we in de kerk feest op een woensdag.

Het feest dat we alles aan God mogen vragen.

Vandaag is het Biddag. We bidden of God het eten op het land wil laten groeien.

We bidden of God ons gezond wil laten zijn. Of hij voor papa en mama wil zorgen dat ze geld verdienen om voor hun kinderen te zorgen.

We vragen God eigenlijk om alles dat we nodig hebben. En dat doen we net als Mirjam, blij dat God er is en ons niet in de steek laat.

Hij is altijd bij ons, elke dag en nacht.

Hij zorgt dat het leven goed en mooi is.

Auteur: RvO



Psalm 121

1. Ik sla mijn ogen op naar de bergen,
vanwaar mijn hulp komen zal.
2. Mijn hulp is van de HEERE,
die hemel en aarde gemaakt heeft.
3. Hij zal uw voet niet laten wankelen,
uw Bewaarder zal niet sluimeren.
4. Zie, de Bewaarder van Israël,
zal niet sluimeren of slapen.
5. De HEER is uw Bewaarder,
de HEER is uw schaduw aan uw rechterhand.
6. De zon zal u overdag niet steken,
de maan niet in de nacht.
7. De HEER zal u bewaren voor alle kwaad,
uw ziel zal Hij bewaren.
8. De HEER zal uw uitgaan en uw ingaan bewaren,
van nu aan tot in eeuwigheid.

We gaan vandaag Bijbelstudie doen. We lezen Psalm 121 helemaal. En daarna leest iedereen deze nog een keer zachtjes voor zichzelf.

Met een pen kun je daarna aantekeningen maken.

- Iets belangrijks gelezen?
- onderstreep het gedeelte
- Wat vind je het mooiste?
- omcirkel het
- Bedenk een titel
- zet deze bovenaan
- Heb je vragen?
- schrijf een?

Wat mij al meteen opvalt is dat er in deze psalm maar één keer 'ik' staat. Verder gaat het alleen maar over God. Noteer alles wat er geschreven staat van God, schrijf daarachter in je eigen woorden wat ze voor jou betekenen. Bespreek jullie aantekeningen vervolgens. (in kleine groepjes, of plenair)

Jullie hebben vast heel mooie dingen ontdekt van de God van Israël. Dit is een van de psalmen die de Israëlieten lopend op weg naar Jeruzalem zongen. De weg naar Jeruzalem was vermoeiend. Er was geen geasfalteerd pad. Ook niet echt veilig. Ze liepen de kans om overvallen te worden door struikrovers. Het was vaak een reis van meerdere dagen. Overdag kon de zon zo branden in het Midden-Oosten. En in de nacht was het koud en donker. Ze maakten het allemaal mee.

Daarom hadden ze zich aangewend om de weg zingend te gaan. Al zingend houden ze met elkaar de moed er in. Dicht bij de stad zien ze de bergen rondom Jeruzalem. Ze kijken er tegenop. Letterlijk. Daarom zingen ze elkaar toe: 'Onze hulp is van de HEER'. Met deze woorden is de dominee net de dienst begonnen. Onze hulp. In de psalm staat het nog persoonlijker. Mijn hulp is van de HEER. De grote Schepper die alles heeft gemaakt, wil mij persoonlijk hulp geven. Hij is mijn Beschermmer en Bewaarder. Daarin zit het woord 'waarde'. Hij vindt mij waardevol. Hij houdt mij vast. Hij slaapt nooit. Soms wil ik wakker blijven, maar dan dommel ik toch op een gegeven moment in. God niet. Hij houdt de wacht. Altijd. Hoe mooi; Hij is als een schaduw aan mijn rechterhand. Mijn schaduw is altijd bij mij. Zo ook de HEER.

Al die mooie woorden uit de psalm hebben de Israëlieten samen gezongen en overdacht. En het gaf hun moed. Ze ontdekten: Als je woorden van God zingt, komen ze in je gedachten en raken ze je hart. Dan geven ze moed, hoop en nieuwe energie. Fijn om dat samen te doen. Je hebt daar andere mensen bij nodig. En zij hebben jou nodig. Dat geldt in onze tijd net zo. Samen kunnen we de weg in het leven volhouden. Als een van ons de moed verliest en verdrietig is, dan mogen wij diegene doorgeven: Vergeet niet om verder te kijken dan de bergen. Verder dan de zon en de maan. Kijk naar God. De Schepper van de hemel en de aarde. De HEER zal bij je zijn, als je op weg gaat, als je thuiskomt. Je hele leven gaat God met je mee.

Dit is de opdracht die we uit deze psalm meekrijgen. Houd vol. Kijk omhoog en vertel het elkaar.

Gespreksvragen

1. Wij mensen zijn er heel goed in om juist naar de bergen in ons leven te kijken. Al onze aandacht focussen we op wat niet goed gaat, of wat moeilijk is. Bespreek met elkaar wat je uit deze psalm kan leren.
2. Waar zoek jij jouw hulp?
3. Waar denk jij aan bij het woord bescherming? In beschermen zit het woord 'schem' (afgeschermd). Als God jouw beschermer is, wat betekent dat voor jou?
4. Je kunt Hem bedanken voor alles wat Hij voor jou wil zijn. Doe dat samen, in een groepsgebod.

Auteur: RE