

# Bidden voor jezelf

*Met Psalm 139*

1. Lees Psalm 139, zie ommezijde (vertaling: BGT)
2. Schrijf de vier tussenkopjes hieronder:

I. ....

Wat weet God over je?

Wat wil je daarover tegen God zeggen?

II. ....

Waar sta je? Wat is mooi / moeilijk?

Wat wil je daarover tegen God zeggen?

III. ....

Hoe zie je jezelf?

Wat wil je daarover tegen God zeggen?

IV. ....

Waarom moet God bij je zijn? Wat doet God voor je?

Wat wil je daarover tegen God zeggen?

3. Denk eerst na over de vragen. Schrijf dan bij elke vraag wat je tegen God wilt zeggen. Bid dat gebed.

4. Sluit af met het lezen van Psalm 121.

## Psalm 139

<sup>1</sup> Een lied van David. Voor de zangleider.

### **God, u weet alles van mij**

Heer, u weet alles van mij,  
u kent mij.

<sup>2</sup> U weet waar ik ben,  
en u weet waar ik heen ga.  
U weet wat ik denk,  
ook al bent u ver weg.

<sup>3</sup> U ziet me als ik thuis ben  
en u ziet me onderweg.  
U ziet alles wat ik doe.

<sup>4</sup> Voordat ik mijn mond opendoe,  
weet u al wat ik wil zeggen.

<sup>5</sup> U bent voor mij en achter mij,  
u bent om mij heen.  
Uw hand houdt me vast.

<sup>6</sup> Ik vind het een wonder  
dat u mij zo goed kent.  
Ik kan het niet begrijpen.

### **God, u weet waar ik ben**

<sup>7</sup> Waar kan ik heen gaan  
zonder dat u het merkt?  
Waar kan ik heen vluchten  
zonder dat u mij ziet?

<sup>8</sup> Ik kan wel naar de hemel klimmen,  
maar dan bent u daar.  
Ik kan wel afdalen

naar het land van de dood,  
maar daar bent u ook.

<sup>9</sup> Ik kan naar de plaats gaan waar de zon  
opkomt.  
Ik kan naar de plaats gaan waar de zon  
ondergaat.

<sup>10</sup> Maar ook daar zal uw hand mij leiden,  
ook daar houdt uw hand mij vast.

<sup>11</sup> Ik kan wel willen  
dat het donker wordt,  
zodat u mij niet ziet.  
Ik kan wel willen  
dat de dag verandert in nacht.

<sup>12</sup> Maar voor u is het donker niet donker.  
Voor u is de nacht net zo licht als de dag.  
De duisternis lijkt op het licht.

## **God, u hebt mij gemaakt**

<sup>13</sup> U maakte mij in de buik van mijn  
moeder.

Elk deel van mijn lichaam hebt u gevormd.

<sup>14</sup> Ik dank u daarvoor.

Want het is een wonder,  
zoals ik gemaakt ben.  
Alles wat u maakt, is een wonder.  
Dat weet ik heel goed.

<sup>15</sup> U hebt me al gezien  
toen ik in het geheim gemaakt werd.  
U hebt me al gezien  
toen ik diep in de aarde ontstond.

<sup>16</sup> Toen mijn lichaam nog geen vorm had,  
zag u mij al.

Nog voordat ik werd geboren,  
wist u alles al van mij.

En u schreef het in uw boek.

<sup>17</sup> God, uw gedachten kan ik niet begrijpen,  
ze zijn te moeilijk voor mij.

<sup>18</sup> Ik probeer uw gedachten te tellen,  
maar het zijn er zo veel,  
meer dan er zand is bij de zee.  
Ik ben dicht bij u,  
elke ochtend weer.

### **God, blijf bij me**

<sup>19</sup> Bescherm mij tegen slechte mensen,  
God,

laat ze voorgoed verdwijnen.  
Moordenaars zijn het!

<sup>20</sup> Ze spreken kwaad over u,  
ze vertellen leugens over u.  
Het zijn uw vijanden.

<sup>21</sup> Met hen wil ik niet omgaan, Heer.  
Zij kunnen mijn vrienden niet zijn,  
want ze verzetten zich tegen u.

<sup>22</sup> Ik wil ze nooit meer zien.  
Uw vijanden zijn ook mijn vijanden.

<sup>23</sup> God, ik wil dat u alles van mij weet,  
ik wil dat u weet wie ik ben.

Kijk in mijn hart,  
onderzoek al mijn gedachten.

<sup>24</sup> Kijk of ik leef zoals u dat wilt,  
en leid me op de weg die u wijs.