

## **Eenendertig bemoedigende en stimulerende teksten uit de Psalmen**

Eén tekst voor elke dag van de oneven maand,  
om de dag mee te beginnen

### 1 Psalm 10:2a,11-17:

In hun hoogmoed vervolgen zondaars de zwakken.

...Hij denkt bij zichzelf: God vergeet het,  
wendt zijn blik af, ziet het niet.

Sta op, HEER, hef uw hand, God,  
vergeet de armen niet.

Hoe kan de zondaar u verachten  
en denken: God vraagt geen rekenschap.

Toch ziet u de pijn en het verdriet,  
u merkt het op en weegt het in uw hand.

Op u vertrouwen weerloze mensen,  
de wezen, u komt hun te hulp.

Breek de macht van de goddelozen,  
eis rekenschap en ban het kwade uit.

De HEER is koning voor eeuwig en altijd:  
vijandige volken verdwijnen uit zijn land.

U, HEER, verhoort de wens van de nederigen,  
u bemoedigt hen en luistert met aandacht.

### 2 Psalm 16:7-11:

Ik prijs de HEER die mij inzicht geeft,  
zelfs in de nacht spreekt mijn geweten.

Steeds houd ik de HEER voor ogen,  
met hem aan mijn zijde wankel ik niet.

Daarom verheugt zich mijn hart en juicht mijn ziel,  
mijn lichaam voelt zich veilig en beschermt.

U levert mij niet over aan het dodenrijk  
en laat uw trouwe dienaar het graf niet zien.

U wijst mij de weg naar het leven:  
overvloedige vreugde in uw nabijheid,  
voor altijd een lieflijke plek aan uw zijde.

### 3 Psalm 19:8a,9b,10b,12-15:

De wet van de HEER is volmaakt: levenskracht voor de mens.

...Het gebod van de HEER is helder: licht voor de ogen.

...De voorschriften van de HEER zijn rechtvaardig, geheel en al.

...Uw dienaar laat zich erdoor verlichten,  
wie ze opvolgt wordt rijk beloond.

Maar wie kan al zijn fouten kennen?

Spreek mij vrij van verborgen zonden.

Bescherm mij, uw dienaar, en laat hoogmoed  
niet over mij heersen, dan zal ik volmaakt zijn  
en bevrijd van grote zonde.

Laten de woorden van mijn mond u behagen,  
de overpeinzingen van mijn hart u bekoren,  
HEER, mijn rots, mijn verlosser.

4 Psalm 23:1-6:

De HEER is mijn herder,  
het ontbreekt mij aan niets.  
Hij laat mij rusten in groene weiden  
en voert mij naar vredig water,  
hij geeft mij nieuwe kracht  
en leidt mij langs veilige paden  
tot eer van zijn naam.  
Al gaat mijn weg door een donker dal,  
ik vrees geen gevaar, want u bent bij mij,  
uw stok en uw staf, zij geven mij moed.  
U nodigt mij aan tafel voor het oog van de vijand,  
u zalft mijn hoofd met olie, mijn beker vloeit over.  
Geluk en genade volgen mij alle dagen van mijn leven,  
ik keer terug in het huis van de HEER tot in lengte van dagen.

5 Psalm 25:4-5,14-15:

Maak mij, HEER, met uw wegen vertrouwd,  
leer mij uw paden te gaan.  
Wijs mij de weg van uw waarheid en onderricht mij,  
want u bent de God die mij redt,  
op u blijf ik hopen, elke dag weer.  
...De HEER is een vriend van wie hem vrezen,  
hij maakt hen vertrouwd met zijn verbond.  
Ik houd mijn oog gericht op de HEER,  
hij bevrijdt mijn voeten uit het net.

6 Psalm 27:1,8-10,14:

De HEER is mijn licht, mijn behoud, wie zou ik vrezen?  
Bij de HEER is mijn leven veilig, voor wie zou ik bang zijn?  
...Mijn hart zegt u na: 'Zoek mijn nabijheid!'  
Uw nabijheid, HEER, wil ik zoeken,  
...U bent mij altijd tot hulp geweest,  
verstoot mij niet, verlaat mij niet, God, mijn behoud.  
Al verlaten mij vader en moeder,  
de HEER neemt mij liefdevol aan.  
...Wacht op de HEER, wees dapper en vastberaden,  
ja, wacht op de HEER.

7 Psalm 31:8-9,15-17:

Ik zal mij verblijden, juichen over uw trouw,  
want u ziet mijn ellende,  
u kent de nood van mijn ziel,  
u laat niet toe dat de vijand mij insluit,  
u geeft mijn voeten de ruimte.  
...Ik vertrouw op u, HEER,  
ik zeg: U bent mijn God,  
in uw hand liggen mijn lot en mijn leven,  
bevrijd mij uit de greep van mijn vijanden en vervolgers.  
Laat het licht van uw gelaat over mij schijnen,  
toon uw trouw en red uw dienaar.

8 Psalm 32:1-2,7-8:

Gelukkig de mens van wie de ontrouw wordt vergeven,  
van wie de zonden worden bedekt.  
Gelukkig als de HEER zijn schuld niet telt,  
als in zijn geest geen spoor van bedrog is.  
...Bij u ben ik veilig, u behoedt mij in de nood  
en omringt mij met gejuich van bevrijding.  
'Ik geef inzicht en wijs de weg die je moet gaan.  
Ik geef raad, op jou rust mijn oog.'

9 Psalm 33:18-21:

Het oog van de HEER rust op wie hem vrezen  
en hopen op zijn trouw:  
hij zal hen redden in doodsgevaar,  
bij hongersnood zal hij hun leven sparen.  
Wij verwachten vol verlangen de HEER,  
hij is onze hulp en ons schild.  
Ja, om hem is ons hart verblijd,  
op zijn heilige naam vertrouwen wij.

10 Psalm 34:5-6,9,18-20:

Ik zocht de HEER en hij gaf antwoord,  
hij heeft mij van alle angst bevrijd.  
Wie naar de HEER opzien, stralen van vreugde,  
schaamte zal hun gezicht niet kleuren.  
...Proef, en geniet de goedheid van de HEER,  
gelukkig de mens die bij hem schuilt.  
...De HEER hoort de kreten van de rechtvaardigen,  
hij bevrijdt hen uit de nood,  
gebroken mensen is de HEER nabij,  
hij redt wie zwaar wordt getroffen.  
Al blijft de rechtvaardige niets bespaard,  
de HEER zal hem steeds weer bevrijden.

11 Psalm 36:6-10:

HEER, hoog als de hemel is uw liefde,  
tot in de wolken reikt uw trouw,  
uw gerechtigheid is als de machtige bergen,  
uw rechtvaardigheid als de wijde oceaan:  
u, HEER, bent de redder van mens en dier.  
Hoe kostbaar is uw liefde, God!  
In de schaduw van uw vleugels schuilen de mensen,  
zij laven zich aan de overvloed van uw huis,  
u lest hun dorst met een stroom van vreugden,  
want bij u is de bron van het leven,  
door úw licht zien wij licht.

12 Psalm 37:4-6,23-24:

Zoek je geluk bij de HEER,  
hij zal geven wat je hart verlangt.  
Leg je leven in de handen van de HEER,  
vertrouw op hem, hij zal dit voor je doen:  
het recht zal dagen als het morgenlicht,  
de gerechtigheid stralen als de middagzon.  
...Wie de HEER welgevallig is,  
mag zijn weg gaan met vaste tred.  
Al komt hij ten val, hij blijft niet liggen,  
want de HEER richt hem op.

13 Psalm 40:6,17-18:

Veel wonderen hebt u verricht,  
veel goeds voor ons besloten,  
HEER, mijn God.  
Niemand is te vergelijken met u!  
Wil ik erover spreken, ervan verhalen,  
het is te veel om op te sommen.  
...Wie bij u hun geluk zoeken  
zullen lachen en vrolijk zijn,  
wie van u hun redding verwachten  
zullen steeds weer zeggen: 'Groot is de HEER.'  
Ik ben arm en zwak, Heer, denk aan mij.  
U bent mijn helper, mijn bevrijder,  
mijn God, wacht niet langer.

14 Psalm 51:10-14:

Laat mij vreugde en blijdschap horen:  
u hebt mij gebroken, laat mij ook juichen.  
Sluit uw ogen voor mijn zonden  
en doe heel mijn schuld teniet.  
Schep, o God, een zuiver hart in mij,  
vernieuw mijn geest, maak mij standvastig,  
verban mij niet uit uw nabijheid,  
neem uw heilige geest niet van mij weg.  
Red mij, geef mij de vreugde van vroeger,  
de kracht van een sterke geest.

15 Psalm 62:6-8:

Zoek rust, mijn ziel, bij God alleen,  
van hem blijf ik alles verwachten.  
Hij alleen is mijn rots en mijn redding,  
mijn burcht, ik zal niet wankelen.  
Bij God is mijn redding en eer,  
mijn machtige rots, mijn schuilplaats is God.  
Vertrouw op hem, mijn volk, te allen tijde,  
open voor hem uw hart,  
God is onze schuilplaats.

16 Psalm 68:20-21:

Geprezen zij de Heer, dag aan dag,  
deze God draagt ons en redt ons,  
onze God is een reddende God.  
Bij God, de HEER, is bevrijding uit de dood.

17 Psalm 71:3,17-21:

Wees de rots waarop ik kan wonen,  
waar ik altijd heen kan gaan.  
U hebt mijn redding bevolen,  
mijn rots en mijn burcht, dat bent u.  
...God, u onderwees mij van jongs af aan,  
en steeds nog vertel ik uw wonderen.  
Nu ik oud en grijs ben,  
verlaat mij niet, o God,  
zodat ik het nageslacht, elk nieuw kind,  
kan verhalen van de macht van uw arm.  
Uw gerechtigheid rijst hoog op, o God,  
u hebt grootse daden verricht.  
God, wie is aan u gelijk?  
U hebt mij doen zien veel ellende en nood –  
laat mij nu herleven, laat mij herrijzen  
uit de diepten van de aarde.  
Verhoog mij in aanzien,  
omgeef mij met uw troost.

18 Psalm 84:6,8,12-13:

Gelukkig wie bij u hun toevlucht zoeken,  
met in hun hart de wegen naar u.  
...Steeds krachtiger gaan zij voort.  
...God, de HEER, is een zon en een schild.  
Genade en glorie schenkt de HEER,  
zijn weldaden weigert hij niet  
aan wie onbevangen op weg gaan.  
HEER van de hemelse machten,  
gelukkig de mens die op u vertrouwt.

19 Psalm 91:1-2,4,14-15:

Wie in de beschutting van de Allerhoogste woont  
en overnacht in de schaduw van de Ontzagwekkende,  
zegt tegen de HEER: 'Mijn toevlucht, mijn vesting,  
mijn God, op u vertrouw ik.'  
...Hij zal je beschermen met zijn vleugels,  
onder zijn wieken vind je een toevlucht,  
zijn trouw is een veilig schild.  
...Ik zal bevrijden wie mij liefheeft  
en beschermen wie met mijn naam vertrouwd is.  
Roep je mij aan, ik geef antwoord,  
in de nood zal ik bij je zijn,  
je bevrijden en met roem overladen.

20 Psalm 94:12-14,18-19:

Gelukkig de mens, HEER, die door u wordt geleid  
en onderwezen in uw wet en uw leer.  
Hij zal rust vinden in kwade dagen,  
terwijl voor de wettelozen een kuil wordt gegraven.  
Nee, de HEER zal zijn volk niet verstoten,  
zijn liefste bezit niet verlaten.  
...Toen ik dacht: Mijn voet glijdt weg,  
hield uw trouw mij staande, HEER.  
Toen ik door zorgen werd overstelpt,  
was uw troost de vreugde van mijn ziel.

21 Psalm 100:2-5:

Dien de HEER met vreugde, kom tot hem met jubelzang.  
Erken het: de HEER is God,  
hij heeft ons gemaakt, hem behoren wij toe,  
zijn volk zijn wij, de kudde die hij weidt.  
Breng hem hulde, prijs zijn naam:  
De HEER is goed,  
zijn liefde duurt eeuwig,  
zijn trouw van geslacht op geslacht.

22 Psalm 103:2-5,11-13:

Prijs de HEER, mijn ziel,  
vergeet niet één van zijn weldaden.  
Hij vergeeft u alle schuld,  
hij geneest al uw kwalen,  
hij redt uw leven van het graf,  
hij kroont u met trouw en liefde,  
hij overlaadt u met schoonheid en geluk,  
uw jeugd vernieuwt zich als een adelaar.  
...Zoals de hoge hemel de aarde overspant,  
zo welft zich zijn trouw over wie hem vrezen.  
Zo ver als het oosten is van het westen,  
zo ver heeft hij onze zonden van ons verwijderd.  
Zo liefdevol als een vader is voor zijn kinderen,  
zo liefdevol is de HEER voor wie hem vrezen.

23 Psalm 104:24,33-35:

Hoe talrijk zijn uw werken, HEER.  
Alles hebt u met wijsheid gemaakt,  
vol van uw schepselen is de aarde.  
...Voor de HEER wil ik zingen zolang ik leef,  
een lied voor mijn God zolang ik besta.  
Moge mijn lofzang de HEER behagen,  
zoals ik mijn vreugde vind in hem.  
Zondaars zullen van de aardbodem verdwijnen,  
onrechtvaardigen zullen niet meer bestaan.  
Prijs de HEER, mijn ziel. Halleluja!

24 Psalm 118:8-9,28-29:

Beter te schuilen bij de HEER  
dan te vertrouwen op mensen.  
Beter te schuilen bij de HEER  
dan te vertrouwen op mannen met macht.  
...U bent mijn God, u zal ik loven,  
hoog zal ik u prijzen, mijn God.  
Loof de HEER, want hij is goed,  
eeuwig duurt zijn trouw.

25 Psalm 119:10-11,105-106:

Met heel mijn hart heb ik u gezocht,  
laat mij niet afdwalen van uw geboden.  
Uw belofte heb ik in mijn hart geborgen,  
zo zal ik niet tegen u zondigen.  
...Uw woord is een lamp voor mijn voet,  
een licht op mijn pad.  
Ik zweer mij te houden aan uw rechtvaardige voorschriften  
en ik zal mijn eed gestand doen.

26 Psalm 121:1-3,7-8:

Ik sla mijn ogen op naar de bergen,  
van waar komt mijn hulp?  
Mijn hulp komt van de HEER  
die hemel en aarde gemaakt heeft.  
Hij zal je voet niet laten wankelen,  
hij zal niet sluimeren, je wachter.  
...De HEER behoedt je voor alle kwaad,  
hij waakt over je leven,  
de HEER houdt de wacht over je gaan en je komen  
van nu tot in eeuwigheid.

27 Psalm 130:3-5,7b:

Als u de zonden blijft gedenken, HEER,  
Heer, wie houdt dan stand?  
Maar bij u is vergeving,  
daarom eert men u met ontzag.  
Ik zie uit naar de HEER,  
mijn ziel ziet uit naar hem en verlangt naar zijn woord.  
...Bij de HEER is genade,  
bij hem is bevrijding, altijd weer.

28 Psalm 138:6-8:

De HEER is hoogverheven! Naar de nederige ziet hij om,  
de hoogmoedige doorziet hij van verre.  
Al is mijn weg vol gevaren, u houdt mij in leven,  
u verdedigt mij tegen de woede van mijn vijanden,  
uw rechterhand brengt mij redding.  
De HEER zal mij altijd beschermen.  
HEER, uw trouw duurt eeuwig,  
laat het werk van uw handen niet los.

29 Psalm 139:1-6,16-18:

HEER, u kent mij, u doorgrondt mij,  
u weet het als ik zit of sta,  
u doorziet van verre mijn gedachten,  
ga ik op weg of rust ik uit, u merkt het op,  
met al mijn wegen bent u vertrouwd.  
Geen woord ligt op mijn tong,  
of u, HEER, kent het ten volle.  
U omsluit mij, van achter en van voren,  
u legt uw hand op mij.  
Wonderlijk zoals u mij kent,  
het gaat mijn begrip te boven.  
...Uw ogen zagen mijn vormeloos begin,  
alles werd in uw boekrol opgetekend,  
aan de dagen van mijn bestaan ontbrak er niet één.  
Hoe rijk zijn uw gedachten, God,  
hoe eindeloos in aantal,  
ontelbaar veel, meer dan er zandkorrels zijn.  
Ontwaak ik, dan nog ben ik bij u.

30 Psalm 145:13-20a:

Uw koningschap omspannt de eeuwen,  
uw heerschappij omvat alle geslachten.  
Een steun is de HEER voor wie is gevallen,  
wie gebukt gaat richt hij op.  
Allen zien hoopvol naar u uit,  
u geeft brood, op de juiste tijd.  
Gul is uw hand geopend,  
u vervult het verlangen van alles wat leeft.  
Rechtvaardig is de HEER in alles wat hij doet,  
zijn schepselen blijft hij trouw.  
Allen die hem aanroepen is de HEER nabij,  
die hem roepen in vast vertrouwen.  
Hij vervult het verlangen van wie hem eren,  
hij hoort hun klacht en komt te hulp.  
De HEER waakt over wie hem liefhebben.

31 Psalm 146:1-6:

Halleluja!  
Loof de HEER, mijn ziel.  
De HEER wil ik loven, zolang ik leef,  
mijn God bezingen zolang ik besta.  
Vertrouw niet op mensen met macht,  
op een sterveling bij wie geen redding is.  
Stokt zijn adem, hij keert terug tot de aarde,  
op die dag gaat hij met zijn plannen ten onder.  
Gelukkig wie de God van Jakob tot hulp heeft,  
wie zijn hoop vestigt op de HEER, zijn God,  
die hemel en aarde heeft gemaakt,  
de zee en alles wat daar leeft,  
hij die trouw is tot in eeuwigheid.