

## Psalm 1

*Gelukkig de mens, die niet meegaat met wie kwaad doen, die de weg van zondaars niet betreedt, bij spotters niet aan tafel zit, maar vreugde vindt in de wet van de Eeuwige en zich verdiept in zijn wet, dag en nacht.*

*Hij zal zijn als een boom, geplant aan stromend water. Op tijd draagt hij vrucht, zijn bladeren verdorren niet. Alles wat hij doet komt tot bloei.*

Wanneer voel ik me gelukkig? Hoe ervaar ik vreugde?

De openingszin van de Psalmen gaat over hoe je gelukkig kunt zijn. We worden vergeleken met een boom die aan het water staat. Met groene bladeren en mooie vruchten op zijn tijd. Wat gebeurt er met jou, als jij je voelt zoals die boom?

Wil je de plek innemen van die boom, of wil je naast die boom gaan zitten?

Wat nemen jouw wortels op uit het water? Zou je graag met je wortels in het water staan?



Op welke plek zit jij als die boom aan het water? Waar kom jij helemaal tot je recht?

Beeld jezelf het hele plaatje voor. Het kan een voor jou bekende plek zijn of een voorgestelde plek.

Hoe ziet de omgeving eruit?

Wat hoor je? Wat ruik je?

Welke emotie of welk gevoel past daarbij?

Welke gedachte komt er in je op?

Waar voel je dit in je lichaam? Sta hier echt bij stil. Waar zit dat? Is dat warm, koel, zwaar, licht, open, vol, voel maar! Is het in beweging of in rust?

En welke houding past daarbij? Of welke beweging? Maak die beweging maar, helemaal. Je kunt de beweging ook vertragen om nog beter te voelen. Zo voel je misschien nog sterker wat er in deze Psalm bedoeld wordt.

Er wordt gesproken over de wet, daar mogen we vreugde in vinden kennelijk. Met welke wetten kom jij tot je recht? Welke wetten neem jij zelf in acht? Voor anderen en voor jezelf? Wat heb je nodig?

Het lied dat ik tip gaat ook over hen die gelukkig zijn.

Heureux qui s'abandonne à toi, ô Dieu, dans la confiance du cœur. Tu nous gardes dans la joie, la simplicité, la miséricorde. Gelukkig zijn zij die zich aan u overlaten met een hart vol vertrouwen. Jij ziet ons in onze vreugde, onze eenvoud en ons mededogen.