

Mijn ziel gekweld door zorgen Hoe gaat het met je ziel? (1)

Net zoals je in een prachtig natuurlandschap kunt wandelen zonder werkelijke aandacht te hebben voor de omgeving, kun je ook leven zonder werkelijke aandacht te hebben voor het innerlijke landschap van je ziel. Dat kan leiden tot een ont-ziel leven: een leven waarin je eerder wordt geleefd door wat er allemaal om je heen gebeurt, dan dat je zelf een zinvolle richting geeft aan je leven.

Hoe gaat het met je?

In onze samenleving is er momenteel veel aandacht voor inspiratie en bezieling. Mensen zijn op zoek naar spiritualiteit, naar werkelijk contact met je ziel. Dat zie je aan bijvoorbeeld de interesse voor Boeddha, maar ook aan de verschijning van een boek als 'Hart voor de zaak. De spiritualiteit van het dagelijks werk'. Wat heeft de kerk op dit gebied te bieden? Hoe kunnen we leren om te zorgen voor onze ziel (zoals we dat ook doen voor ons lichaam, bijvoorbeeld door 30 minuten per dag te bewegen), niet alleen in tijden van moeite en verdriet, maar ook in het gewone dagelijkse leven? Kunnen we leren om niet alleen een antwoord te geven op de vraag 'Hoe gaat het met je?', maar ook op de vraag 'Hoe gaat het met je ziel?' Psalmen kunnen ons helpen om contact te maken met onze ziel en om voor onze ziel te zorgen.

Davids ziel

Psalm 13 is er een van de vele van David, die herder was (Psalm 23!) en dichter. Zijn talent voor taal en woorden is opmerkelijk. Eeuwenlang gaan zijn Psalmen al mee. Elke nieuwe generatie kinderen van God leert de Psalmen weer kennen als het binnenkamer-boek en het boek van gebed. In Psalm 13 valt de nood op waarin David verkeert. Hij heeft heel veel tegenslag en vijandschap gekend in zijn leven. Bijvoorbeeld de periode dat hij achtervolgd werd door Saul: van de ene schuilplaats naar de andere moest hij vluchten. Soms was er gebrek

Zoals een hinde verlangt naar water, zo smacht mijn ziel naar u, o God.

– Psalm 42:2 –

aan eten en drinken, soms was er 's nachts geen rust. David weet wat lijden is. Vanuit dat lijden dicht hij ook en hij uit zich vanuit zijn ziel naar God: 'Hoe lang nog, HEER, wordt mijn ziel gekweld door zorgen?' In zulke zinnen worden zijn woorden herkenbaar tot op vandaag: het zijn woorden om in te wonen.

Ziel

'Mijn ziel.' Wat is dat eigenlijk? Is dat niet een wat ouderwets woord, uit een tijd die voorbij is? Maar toch ook: wat is er vandaag de dag veel vraag naar bezieling en naar bezielend leven en bezielend spreken! We zijn op zoek naar onze ziel. In de Psalmen wordt er veel over de ziel gesproken. De ziel is bezorgd (13:2), juicht (16:9), verkwijnt (31:10), dorst naar God (42:3), is vervuld met weemoed (42:5), is bedroefd en onrustig (43:5), zoekt rust (62:6), is gehecht aan God (63:9), is verheugd door Gods troost (94:19), prijst de HEER (103:1), is tot rust gebracht (131:2).

Binnenruimte

De ziel is a) onze kwetsbare binnenruimte, ons innerlijk dat we open kunnen doen maar ook af kunnen sluiten; b) de plaats van onze gevoelens van vreugde en verdriet, wanhoop en hoop; c) de kern van waaruit we bij de ander kunnen zijn, van waaruit we verlangen naar werkelijk contact met God. De ziel is de plaats waar God en ik elkaar raken.

Zorgen voor je ziel

Het lezen van en mijmeren over Psalmen (in de meest eigenlijke zin: de gebeden van Jezus!) is een kostbare manier om te zorgen voor je ziel, om contact te maken met je binnenruimte waar de Geest van Christus je leven wil aanraken. Zo leren we in Psalm 13 om mee te gaan in een zielsbeweging van klagen, via vragen naar vertrouwen. *Klagen* (vers 2-3): we mogen wat er leeft in onze ziel aan gevoelens (van verdriet) naar onze God toe verwoorden; we mogen daar tijd en ruimte voor nemen, niet in de slachtofferrol, maar wel als gekwetste en bezorgde mensen.

Vragen (vers 4-5): vanuit onze klacht mogen we aan God vragen of Hij ons

***Zoek rust, mijn ziel,
bij God alleen.***

– Psalm 62:6 –

verder wil helpen, of Hij zelf het donker in licht wil veranderen, of Hij onze vijanden wil verslaan (bij vijanden mogen we wel altijd denken aan de duivel, de wereld, ons eigen vlees, maar ook aan alles tegenslagen en teleurstellingen in ons leven).

Vertrouwen (vers 6): in deze beweging neemt de Geest zelf ons mee naar een nieuw vertrouwen op Gods liefde! 'Ik zal zingen voor de HEER!' Zo komt er weer ruimte in mijn ziel, openheid voor wat de Geest van Jezus aan het doen is in mijn leven. Er ontstaat nieuwe verbondenheid met Christus, de herder van mijn ziel: 'Eens dwaalde u als schapen, nu bent u teruggekeerd naar hem die de herder is, naar hem die uw ziel behoedt' (1 Petrus 2:25).

Bronwater in de kleine groep

Lees samen Psalm 13. Welke zin treft je het meest?

Wat voor omschrijving zou jij willen geven van 'de ziel'?

Herken je in je eigen leven de moeite om te zorgen voor je ziel?

Wat is volgens jou kenmerkend voor 'bezielend leven'?

Welke plaats heeft het klagen in jouw biddende omgang met God?

Welke positieve gevoelens (vreugde, geluk, hoop etc.) en welke negatieve gevoelens (bezorgdheid, vertwijfeling, angst etc.) verwoord jij vooral als je in gebed bent?

Hoe zou je de Psalmen meer tot je eigen gebedsboek kunnen maken?

***Ik ben aan u gehecht,
met heel mijn ziel.***

– Psalm 63:9 –

