

Hoe gaat het met jouw ziel?

Een psalm om Gods liefde weer te vinden

Psalm 13

Het Psalmenboek vormt een ruimte waarin we op zoek zijn naar God en naar onszelf. Er is alle ruimte voor onze gevoelens die uiteenlopen van extatische vreugde tot diepe aanvechting. Zo leren we in de psalmen ook om contact te maken met onze ziel. En we stellen niet de vraag: 'Hoe gaat het met me?' maar de vraag: 'Hoe gaat het met je ziel?'

Dauids 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. In Psalm 13 valt de nood op waarin David verkeert. Hij heeft heel veel tegenslag en vijandschap gekend in zijn leven. 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.

Waar is je ziel?

Hoe gaat het met je? Op die vraag antwoorden we vaak met: goed, druk, kon beter. De vraag 'Hoe gaat het met je ziel?' stellen we minder vaak. 'Mijn ziel.' Wat is dat eigenlijk? Is dat niet een wat ouderwets woord, uit een tijd die voorbij is? Maar ook: wat is er vandaag de dag veel vraag naar bezieling en naar bezielend leven en werken en bezielend spreken! We zijn op zoek naar onze ziel. Misschien zijn we onze ziel wel een beetje kwijtgeraakt. 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

Wat is de ziel? De ziel is onze kwetsbare binnenruimte, ons innerlijk dat we open kunnen doen maar ook af kunnen sluiten. De ziel is de plaats van onze gevoelens van vreugde en verdriet, wanhoop en hoop. De ziel is 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

Als we de psalmen lezen, memoriseren en mediteren, is dat 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 je laten dragen. Want er is een mooiere en betere weg dan die van het bekende gezegde: 'Niet klagen maar dragen en bidden om kracht.'

1. **Klagen** (vers 2-3): we mogen wat er leeft in onze ziel aan gevoelens (van verdriet, zorg, teleurstelling) naar onze God toe verwoorden; we mogen daar tijd en ruimte voor nemen, niet in de slachtofferrol, maar wel als kwetsbare en gekwetste mensen. De vijanden uit Psalm 13 kunnen in ons leven zijn: teleurstelling, boosheid, mensen die je onrecht doen, verdriet, veroordeling, relatieproblemen, terugkerende zonden enzovoort.
2. **Vragen** (vers 4-5): vanuit ons klagen mogen we aan God vragen of hij ons verder wil helpen, of hij zelf het donker in licht wil veranderen, of hij onze vijanden wil verslaan (denk ook aan: 'de duivel, de wereld en ons eigen vlees').
3. Je laten **dragen** (vers 6): als we eenmaal in de beweging van de ziel zijn meegegaan, van klagen naar vragen, dan neemt de Geest zelf ons mee en gaat hij ons dragen. Hij opent in ons binnenste een nieuw vertrouwen op Gods liefde! 'Mijn hart zal juichen omdat u redding brengt, ik zal zingen voor de HEER, hij heeft mij geholpen.'

Jezus vertrouwen en volgen

Discipel van Jezus zijn gaat lang niet altijd vanzelf. Dat was ook in Davids leven al zo. Psalm 13 (ook door Jezus gebeden) helpt je steeds opnieuw om je dat te realiseren én wijst je de weg naar binnen. Bid en bemediteer Psalm 13 vaak om Gods liefde steeds weer te vinden.

Om te lezen

Psalm 16:1-11
Psalm 23:1-6
Psalm 31:1-25
Psalm 94:1-23
Psalm 103:1-22

Voor een geloofsgesprek

1. Lees samen Psalm 13. Welke zin treft je het meest?
2. Wat voor omschrijving zou jij willen geven van 'de ziel'?
3. Welke plaats heeft het klagen in jouw biddende omgang met God?
4. Welke positieve gevoelens (vreugde, geluk, hoop etc.) en welke negatieve gevoelens (bezorgdheid, vertwijfeling, angst etc.) verwoord jij vooral als je in gebed bent?
5. Herken je in je eigen leven de moeite om te zorgen voor je ziel?
6. Wat is volgens jou kenmerkend voor 'bezielend leven'?

Om te bidden

Toen ik door zorgen werd overstelpt, was uw troost de vreugde van mijn ziel. (Psalm 94:19)

Websites

www.josdouma.nl
www.tijdmetjesus.nl
www.plantagekerk.nl
www.mijnpreekplek.wordpress.com

