

Mijn ziel gekweld door zorgen

Hoe gaat het met je ziel? (1)

Preek over Psalm 13 (ds. Jos Douma)

Voor de koorleider. Een psalm van David.

*Hoe lang nog, HEER, zult u mij vergeten,
hoe lang nog verbergt u voor mij uw gelaat?
Hoe lang nog wordt mijn ziel gekweld door zorgen
en mijn hart door verdriet overstelpt, dag aan dag?
Hoe lang nog houdt mijn vijand de overhand?*

*Zie mij, antwoord mij, HEER, mijn God!
Verlicht mijn ogen, dat ik niet in doodsslaap wegzink.
Laat mijn vijand niet roepen: 'Ik heb hem verslagen,'
mijn belagers niet juichen omdat ik bezwijk.*

*Ik vertrouw op uw liefde:
mijn hart zal juichen omdat u redding brengt,
ik zal zingen voor de HEER, hij heeft mij geholpen.*

Herkent u het volgende? Je wandelt in een prachtig landschap, er is van alles te zien en te genieten, maar je bent, al wandelend, vooral aan het nadenken of aan het praten als je samen met iemand anders bent. Het gaat over je werk, over je zorgen, over relaties, over de dingen die je morgen gaat doen of over dingen die in het verleden gebeurd zijn. Het gaat over je successen en je teleurstellingen, maar je ziet niet de dauw op een blad, de kleuren van een bloem, de vorm van een boom, de meeuw die zweeft op de wind.

Zoals dat met het landschap om ons heen gaat, zo gaat het vaak ook met ons innerlijke landschap, onze emoties, onze gevoelens, onze diepste verlangens. We zijn overal mee bezig, gaan van het ene project naar het andere, reageren dan weer op deze prikkel dan weer op die prikkel, en voor je het weet is er al weer een andere prikkel. We gaan van de ene naar de andere gedachte, van de ene emotie naar de andere emotie maar dringen er eigenlijk nooit echt in door.

Ik heb het over het innerlijke landschap van onze ziel.

We hebben vaak maar nauwelijks contact met onze ziel. Ik heb zelf vaak maar nauwelijks contact met mijn ziel. En ik neem even aan dat we het wel herkennen. We laten ons voortjagen, we laten ons afmatten, en onze ziel... 'Ziel? Wat bedoel je?'

--

Tegelijk zie ik ook iets anders in onze samenleving. Namelijk dit: dat er een groeiende belangstelling is voor de ziel, voor bezielde leven, voor spiritualiteit. Twee illustraties.

Een maand geleden las ik in de krant een artikel met de kop: 'Boeddha rukt op'. Een citaat: 'Bij Blokker, bij Xenos, bij Expo kijken ze je in veelvoud aan: Boeddhabeelden. Het lijkt erop dat Boeddha langzaam aan een definitieve plek veroverd in de Nederlandse huishoudens.' En de onmisbare deskundoloog wordt uiteraard aan het woord gelaten, een bijzonder hoogleraar niet-institutionele religies in Leiden deze keer. Hij stelt: 'Er is een verband met de globalisering, waarbij de groeiende interesse voor het boeddhisme eigenlijk al 150 jaar aan de gang is. De macht van de christelijke kerk neemt af, terwijl mensen toch behoefte hebben aan spiritualiteit. Dit vertaalt zich in de aanschaf van een Boeddhabeeld, op vakantie - vele Nederlanders zijn in Thailand geweest - of gewoon in Nederland. Ze zetten het beeld in de tuin of woonkamer om daarmee de spirituele kant van zichzelf uit te drukken.' Dat was de eerste illustratie van de steeds maar toenemende aandacht voor spiritualiteit, voor bezielde leven. 'Boeddha rukt op.'

De tweede illustratie. Ik kreeg als eindejaarsgeschenk van Uitgeefmaatschappij Kok ten Have het boek *Hart voor de zaak. De spiritualiteit van het dagelijks werk*. Het bevat twaalf interviews, onder andere met Doekle Terpstra (u weet wel: van 'benoemen en bouwen') en Andries Knevel (u weet wel: van dat vingertje). Thema's die aan de orde komen: 'business spiritualiteit', 'stilte in het werk' en 'meditatie als arbeidsvoorwaarde'. Ook in ondernemingen en kantoren, vanouds toch toonbeelden van zakelijkheid, wordt aan spiritualiteit gedaan. De ziel doet er toe, ook op de werkvloer van de maandag.

Als we het dus hebben over de ziel, hebben we het over iets wat over de volle breedte van ons leven belangrijk is: niet alleen in onze meer religieuze uurtjes, niet als we nadenken over de bestemming van onze ziel als we geconfronteerd worden met het sterven, maar ook als we een zakelijk gesprek voeren, een klant te woord staan, een projectplan uitwerken, een beleidsnotitie schrijven, boodschappen doen op de markt of aan fitness doen op onze vaste sportavond.

Je ziel heb je namelijk altijd bij je! Je kunt je autosleutels vergeten, je kunt je schoolboeken vergeten, je kunt je agenda vergeten of je jas of je make-uptasje. Maar je ziel, die heb je altijd bij je, die kun je niet vergeten... Of toch wel?

--

Daarom stellen we twee zondagen lang even niet die heel bekende vraag: 'Hoe gaat het met je?' We antwoorden dan vaak: 'Goed hoor' (en we denken: 'Maar niet heus'). Of we antwoorden: 'Druk, druk, druk hè!' Want dat is sociaal gezien het meest wenselijke antwoord. En als je in een wat assertieve bui bent zeg je: 'Wil je het écht weten?'

Nee, we stellen deze vraag: 'Hoe gaat het met je ziel?' Bij deze dus: *Hoe gaat het met uw ziel?*

En ik kan me voorstellen dat je wat verlegen bent met die vraag. Wat moet je dáár nu op antwoorden? Wat is dat: ziel? Kun je dat voelen of zo?

Ondanks die onwennigheid, stel ik toch maar gewoon voor om eens wat langer naar die vraag te luisteren. Om de vraag als het ware te verkennen. Om de vraag te ontvangen als een uitnodiging om eens echt te kijken naar ons innerlijke landschap. Wat gebeurt daar? Wat beweegt daar? Wat voor emoties voel ik daar? Welke diepste verlangens kom ik daar op het spoor? Welke pijn en welke leegte en welk verdriet liggen daar te wachten op wat liefdevolle aandacht?

'Hoe gaat het met mijn ziel?' En dan komen we op het gebied dat van oudsher heet: zielzorg. Vandaag de dag spreken we meestal over pastoraat. Maar ik zou er wel een pleidooi voor willen voeren om als kerk dat woord zielzorg weer in te voeren. Zorgen voor je ziel. Dat is wat we allemaal nodig hebben. Dat is waar al die mensen die zoeken naar spiritualiteit behoefte aan hebben: een stukje zorg voor de ziel. En wat hebben wij als gemeente van Jezus Christus dan te bieden? Waarin zoeken wij onze missionaire uitstraling? Zouden wij onze missionaire uitstraling niet ook en misschien wel allereerst moeten zoeken in het bieden van zielzorg?

Als je wilt zorgen voor je lichaam, dan weten we wel ongeveer hoe dat moet: je kunt gaan joggen, je kunt dertig minuten gaan bewegen per dag, je kunt naar een fitnesscentrum gaan en zorgvuldig je sportavond in je agenda vrij houden. We weten het wel een beetje hoe je moet zorgen voor je lichaam (we doen het niet altijd, maar dat is een ander verhaal). Maar hoe zorg je voor je ziel? Weten we wel hoe dat moet? En wie helpt ons daarbij?

Heel graag wil ik de Psalmen aanreiken als de plaats waar je kunt laten zorgen voor je ziel. We oefenen het met Psalm 13. Daar geef ik nu eerst wat aandacht aan. Dan kom ik weer terug op die vraag wat de ziel is, omdat Psalm 13 de ziel ter sprake brengt. En tenslotte proberen we de zielsbeweging in Psalm 13 mee te maken in de hoop dat we al lezend daadwerkelijk al een stukje zielzorg ontvangen.

--

Psalmen zijn liederen van alle tijden. Ze vormen, naar het woord van Arie Slob, het kloppend hart van de Bijbel, omdat er zoveel emotie in zit. Psalm 13 is een Psalm van David. Bijna de helft van de Psalmen is door hem gedicht. Hij was herder. Herder en dichter tegelijk. Of: pastor en poëet tegelijk. Zijn talent voor taal en woorden is opmerkelijk. En zo kon hij ook, begaafd door de Geest, Psalmen dichten die het al eeuwenlang uithouden, die nooit dof worden, die altijd weer opnieuw kunnen gaan glanzen, in ieder mensenleven. Psalm 23 is misschien wel het meest sprekende voorbeeld.

*De HEER is mijn herder,
het ontbreekt mij aan niets.*

Elke nieuwe generatie kinderen van God leert de Psalmen weer kennen als hét binnenkamer-boek, hét 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 aan eten en drinken, soms was er 's nachts geen rust. David verloor kinderen aan de dood. David kende de ervaring van de geestelijke verlaten door God. David wist wat het betekende om te vrezen voor je leven. Zo iemand produceert geen goedkope teksten met goedkope troost, maar doorleefde Psalmen waarin om het leven geworsteld wordt.

Vanuit dat lijden dat hij dus uit eigen ervaring kent, uit hij zich vanuit zijn ziel naar God: 'Hoe lang nog, HEER, zult u mij vergeten?' Want zo voelt David het diep van binnen. Er is zoveel waardoor hij lijdt, zoveel eenzaamheid, zoveel tegenslag. Zou God er nog wel bij zijn? Zou Hij nog wel kijken naar David? Zouden die woorden die de HEER aan de hogepriester had gegeven om zijn volk er mee te zegenen, zouden die woorden nog wel waar zijn? 'De HEER zegent u en Hij beschermt u. De Heer zijn aangezicht over u lichten.' Zou het waar zijn?

Ik merk wel eens dat we het er moeilijk mee hebben om deze dingen te uiten. Ergens hebben we toch het idee dat dat niet mag. Dat je maar wat meer vertrouwen moet hebben. Dat je God maar niet moet beschuldigen van afwezigheid omdat het nog maar de vraag is of jij zelf wel in zijn nabijheid bent. Maar de Psalmen van David zijn woorden die God zelf ons aanreikt om ons vanuit onze ziel te uiten naar Hem toe. God zelf reikt ons de woorden aan en wie zijn wij dan om die woorden af te slaan?

'Hoe lang nog wordt mijn ziel gekweld door zorgen?' Kijk, de zorgen van David waren niet precies dezelfde als die van ons. Maar dat is het mooie van de Psalmen: het zijn liederen die we ook los van David kunnen zingen. En we mogen onze eigen zorgen invullen. Zorgen die onze ziel terneer drukken. En wat zijn er veel zorgen die ons bedrukt kunnen maken: zorgen om ziekte, zorgen om onze kinderen, zorgen in onze huwelijken, zorgen omdat we ons eenzaam voelen, zorgen omdat er een diep en onvervuld verlangen in ons woont, zorgen omdat het op je werk niet goed gaat, zorgen om relaties die stuk lopen of al gelopen zijn. Psalm 13 zegt: luister naar je ziel, voel wat er binnenin je is, laat de zorgen niet verborgen liggen op de bodem van je ziel, waar ze je haast ongemerkt van binnenuit kapot maken, maar breng je zorgen te voor schijn. Breng ze bij de HEER, die je ziel behoedt.

--

Maar dan nog een keer die vraag: Wat is de ziel? Waar zit je ziel? Dat zijn belangrijke vragen want je kunt je ziel wel degelijk vergeten, of verwaarlozen. Ik vond in een preek over Psalm 62 van Dietrich Bonhoeffer uit 1928 daar iets indringends over:

Dat woordje 'ziel' klinkt zo vreemd temidden van de verwarring en het geschreeuw van de stemmen die zichzelf aanprijzen. Het heeft een zo rustige en stille klank, dat het nauwelijks meer uitkomt boven het razen en woeden in ons innerlijk. Maar het heeft een klank van grote verantwoordelijkheid en ernst: jij, mens, hebt een ziel. Let op dat je die niet verliest, dat je niet op een dag ontwaakt uit het gewoel van het leven - zowel beroepsmatig als privé - en ziet dat je van binnen hol bent geworden, een speelbal van gebeurtenissen, een blad waarmee de wind speelt, en dat uiteindelijk verwaait; dat je geen ziel hebt. Mens, let op je ziel!

En voordat we denken dat dit allemaal psychologie is en dus eigenlijk niet in de preek thuis hoort – dat is een grote vergissing! Als het gaat over onze ziel, dan gaat het over iets wat heel wezenlijk deel uitmaakt van het evangelie, van ons mensenleven voor Gods aangezicht, van ons geloof en onze geloofsbeleving. Omdat we de zorg voor de ziel misschien teveel hebben verwaarloosd in de kerk, lijkt het soms wel alsof we alleen nog in een context van therapie met onze ziel bezig kunnen zijn (in de taal van het Nieuwe Testament is ziel trouwens: *psyche*). Maar laat de kerk, laat de gemeenschap waar Christus in het midden is, toch vooral weer de plek zijn waar we ons bekommeren om onze eigen ziel en om de ziel van de ander, als de plek waar zielzorg gebeurt.

Laten we even een paar Psalmwoorden nemen waarin het over de ziel gaat om te ontdekken welke emoties en verlangens er met die ziel verbonden worden.

- a) Psalm 13:2: Hoe lang nog wordt **mijn ziel** gekweld door zorgen?
- b) Psalm 16:9: Daarom verheugt zich mijn hart en juicht **mijn ziel**.
- c) Psalm 30:13: **Mijn ziel** zal voor u zingen en niet zwijgen.
- d) Psalm 31:10: Mijn ogen zijn gezwollen van verdriet, **mijn ziel** en mijn lichaam verkwijnen.
- e) Psalm 42:2: Zoals een hinde verlangt naar water, zo smacht **mijn ziel** naar u, o God
- f) Psalm 42:3 **Mijn ziel** dorst naar God, naar de levende God.
- g) Psalm 42:5: Weemoed vervult **mijn ziel**.
- h) Psalm 43:5: Wat ben je bedroefd, **mijn ziel**, en onrustig in mij.
- i) Psalm 62:6: Zoek rust, **mijn ziel**, bij God alleen, van hem blijf ik alles verwachten.
- j) Psalm 63:6: Dan wordt **mijn ziel** verzadigd met overvloed.
- k) Psalm 63:9: Ik ben aan u gehecht, met heel **mijn ziel**.
- l) Psalm 94:19: Toen ik door zorgen werd overstelpt, was uw troost de vreugde van **mijn ziel**.
- m) Psalm 103:1: Prijs de HEER, **mijn ziel**, prijs, mijn hart, zijn heilige naam.
- n) Psalm 131:2: Nee, ik ben stil geworden, ik heb **mijn ziel** tot rust gebracht. Als een kind op de arm van zijn moeder, als een kind is **mijn ziel** in mij.

Als je al die verschillende uitdrukkingen op je in laat werken, zou je het wezen van de ziel in deze drie typeringën kunnen samenvatten:

1. De ziel is onze **kwetsbare binnenruimte**, ons innerlijk. En dat innerlijk kan open staan zodat er van alles naar binnen kan komen, aan goeds en aan lelijks. En het kan ook toegesloten worden: je sluit je af voor wat er gebeurt.
2. De ziel is **de plaats van onze gevoelens** van vreugde en verdriet, wanhoop en hoop. Beide kanten dus: positief kan de ziel juichen en zingen en getroost worden en vreugde kenen; negatief kan de ziel terneer geslagen zijn, gekweld worden, bedroefd en onrustig zijn.
3. 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. De ziel is het centrum van waaruit ik smacht naar God, van waaruit ik dorst naar God, van waaruit ik me een Hem hecht.

--

Hoe gaat het met mijn ziel? Hoe kan ik zorgen voor mijn ziel?

Als we daarin verder willen komen, dan geloof ik dat het lezen en bidden van de Psalmen een geweldig hulpmiddel kan zijn. Elke Psalm is een uitnodiging om contact te maken met je binnenruimte waar de Geest van Christus je leven aan wil raken.

En ik wil Psalm 13 dus aanbieden als een Psalm om te zorgen voor je ziel. Laten we proberen de zielsbeweging die er in deze Psalm zit mee te maken. Het is een beweging in drieën: van klagen (vers 2-3), via vragen (4-5) naar vertrouwen (6). Als u het beter wilt onthouden, dan zou u het zo kunnen zeggen: het is de beweging van **klagen** via **vragen** naar je laten **dragen**. We lezen de Psalm nog een keer, in drie fases.

--

*Hoe lang nog, HEER, zult u mij vergeten,
hoe lang nog verbergt u voor mij uw gelaat?
Hoe lang nog wordt mijn ziel gekweld door zorgen
en mijn hart door verdriet overstelpt, dag aan dag?
Hoe lang nog houdt mijn vijand de overhand?*

Klagen (vers 2-3) Hier mogen we wat er leeft in onze ziel aan gevoelens naar onze God toe verwoorden; we mogen daar tijd en ruimte voor nemen, niet in de slachtofferrol, zo van 'arme zielige ik', maar in alle oprechtheid en openheid, als gekwetste en bezorgde mensen. En we zullen van God erkenning ontvangen voor onze gevoelens – dat is al zo helend. 'Hoe lang nog, HEER?' Het is zo moeilijk om alleen verder te moeten gaan. Het is zo moeilijk om te blijven vechten. Het is zo zwaar om steeds weer belaagd te worden door mijn vijanden: de vijand van de teleurstelling, de vijand van de frustratie, de vijand van de boosheid, de vijand die me bezeerde met veroordelende opmerkingen, die me kwetste, me verwondde. Hoe lang nog red ik het, HEER, om te vechten voor mijn relatie, te vechten voor mijn kinderen, te vechten op mijn werk?

Alles wat er leeft in onze ziel mag naar God toe worden uitgesproken. Klagen is en diep-geestelijke kunst die de heilige Geest ons aan wil leren.

--

*Zie mij, antwoord mij, HEER, mijn God!
Verlicht mijn ogen, dat ik niet in doodsslaap wegzink.
Laat mijn vijand niet roepen: 'Ik heb hem verslagen,'
mijn belagers niet juichen omdat ik bezwijk.*

Vragen (vers 4-5) Vanuit onze klacht 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. En bij vijanden mogen we altijd denken aan de duivel, de wereld, ons eigen vlees, maar ook aan alles tegenslagen en teleurstellingen in ons leven. We mogen ze voor God brengen, niet alleen ze uit-spreken – wat al heel genezend en bevrijdend is – maar dan ook zijn hulp inroepen. Want God wil

niet dat we ten onder gaan in de strijd. God wil dat we meer dan overwinnaars zullen zijn door Jezus Christus.

--

*Ik vertrouw op uw liefde:
mijn hart zal juichen omdat u redding brengt,
ik zal zingen voor de HEER, hij heeft mij geholpen.*

Vertrouwen (vers 6) En 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! Gedragen door Gods liefde. Dat is het doel van zorgen voor je ziel door deze Psalm te lezen en te bidden.

Ga maar **klagen voor de HEER**.

Ga maar **vragen aan de HEER**.

En de Geest zal je **dragen naar de HEER**, en je zijn eeuwige en onvoorwaardelijke liefde laten ervaren tot in het diepst van je ziel.

Steeds opnieuw mag je die weg gaan, die beweging van de ziel meemaken door de adem van de Geest.

--

Zo komt er weer ruimte in mijn ziel die zo toegesloten kan zijn, zo vol van boosheid en teleurstelling en vechtlust en verdriet en al die emoties door elkaar heen – zó vol dat er geen ruimte meer over was voor Gods liefde.

Er komt weer openheid voor wat de Geest van Jezus aan het doen is in mijn leven.

Er ontstaat nieuwe verbondenheid met Christus.

Hij, Jezus Christus – en zo mogen we Hem vanuit de Psalmen ook leren kennen – Hij is de ware herder van mijn ziel. Zoals Petrus het ergens zegt (1 Petrus 2:25):

*Eens dwaalde u als schapen,
nu bent u teruggekeerd
naar hem die de herder is,
naar hem die uw ziel behoedt.*

Laten we bidden: *Here Jezus herder van onze ziel, wij danken U voor uw zielzorg aan ons, voor uw woorden die troosten en bevrijden, voor uw hart dat voor ons klopt, voor uw genezende nabijheid als we het moeilijk hebben, voor uw vreugde die we weer leren kennen en ervaren als we U laten zorgen voor onze ziel. Wij bidden U of U door uw Geest wilt geven dat we bezielde mogen leven, dat we ons niet alten leven door alles wat er om ons heen en in ons maar gebeurt, maar dat U uw leven in ons leeft. Wees onze ziel, Heer Jezus, zodat uw vreugde en uw genade en uw mildheid in ons zijn in dagen van verdriet én in dagen van*

vreugde, in dagen van rouw en in dagen van nieuw leven, in dagen van wanhoop en in dagen van hoop. Ontferm U over ons, hoedt onze ziel. Amen.

Handreiking voor de liturgie

Psalm 42:1,3,5

Het evangelie van Gods wet

Psalm 86:4,7

Gebed

Schriftlezing: Psalm 13

Psalm 43:3,4,5

Preek

Gebed

Psalm 62:1,3,4

Voorbeden

Collecte

Kerkboek Gezang 160