Welkom.

Voor deze derde begeleide schrijfmeditatie nemen we Psalm 139 als uitgangspunt. Deze psalm behoort tot het genre van de zogenoemde vertrouwenspsalmen. Het is een tekst waarin de psalmist zowel zijn vertrouwen als zijn wantrouwen ten aanzien van God en medemensen uitspreekt.

De vertrouwenspsalm kan je met alle tijden verbinden. Vertrouwen vormt immers de kern van een gelovig leven en is als het ware een reactie op en erkenning van de liefde die God mensen op velerlei wijze schenkt. Dit laatste verklaart waarom de vertrouwenspsalm vaak in de dankbaarheid van de lofpsalmen deelt. Psalm 139 geeft echter ook aan dat mensen niet zonder worsteling tot dat vertrouwen in God komen.

Aan de hand van Psalm 139 willen ook wij ons naar binnen toe keren en onderzoeken wie of wat ons verhindert om vertrouwvol in het leven te staan. Gelijktijdig daarmee willen we ons openstellen voor de bevrijding die God in ons kan bewerken wanneer we dit wantrouwen uitspreken ten aanzien van Hem.

Ik lees voor jou uit Psalm 139.

*HEER, u kent mij, u doorgrondt mij,*

*2u weet het als ik zit of sta,*

*u doorziet van verre mijn gedachten.*

*3Ga ik op weg of rust ik uit, u merkt het op,*

*met al mijn wegen bent u vertrouwd.*

*4Geen woord ligt op mijn tong,*

*of u HEER, kent het ten volle.*

*5U omsluit mij, van achter en van voren,*

*u legt uw hand op mij.*

*6Wonderlijk zoals u mij kent,*

*het gaat mijn begrip te boven.*

*7Hoe zou ik aan uw aandacht ontsnappen,*

*hoe aan uw blikken ontkomen?*

*8Klom ik op naar de hemel – u tref ik daar aan,*

*lag ik neer in het dodenrijk – u bent daar.*

*9Al verhief ik mij op de vleugels van de dageraad,*

*al ging ik wonen voorbij de verste zee,*

*10ook daar zou uw hand mij leiden,*

*zou uw rechterhand mij vasthouden.*

*11Al zei ik: ‘Laat het duister mij opslokken,*

*het licht om mij heen veranderen in nacht,’*

*12ook dan zou het duister voor u niet donker zijn –*

*de nacht zou oplichten als de dag,*

*het duister helder zijn als het licht.*

*13U was het die mijn nieren vormde,*

*die mij weefde in de buik van mijn moeder.*

*14Ik loof u voor het ontzaglijke wonder van mijn bestaan,*

*wonderbaarlijk is wat u gemaakt hebt.*

*Ik weet het, tot in het diepst van mijn ziel.*

*15Toen ik in het verborgene gemaakt werd,*

*kunstig geweven in de schoot van de aarde,*

*was mijn wezen voor u geen geheim.*

*16Uw ogen zagen mijn vormeloos begin,*

*alles werd in uw boekrol opgetekend,*

*aan de dagen van mijn bestaan ontbrak er niet één.*

*17Hoe rijk zijn uw gedachten, God,*

*hoe eindeloos in aantal,*

*18ontelbaar veel, meer dan er zandkorrels zijn.*

*Ontwaak ik, dan nog ben ik bij u.*

*19God, breng de zondaars om,*

*- weg uit mijn ogen, jullie die bloed vergieten –*

*20ze spreken kwaadaardig over u,*

*uw vijanden misbruiken uw naam.*

*21Zou ik niet haten wie u haten, HEER,*

*niet verachten wie tegen u opstaan?*

*22Ik haat hen, zo fel als ik haten kan,*

*ze zijn mijn vijand geworden.*

*23Doorgrond mij, God, en ken mijn hart,*

*peil mij, weet wat mij kwelt,*

*24zie of ik geen verkeerde weg ga,*

*en leid mij over de weg die eeuwig is.*

De psalmist opent zijn lied met een vaststelling. In zijn ervaring is God alom aanwezig in zijn leven en ook op de hoogte van alles wat hij doet en denkt.

Mogelijks is jouw eigen ervaring met Gods aanwezigheid wat anders en zijn er ook veel momenten waarop je zijn afwezigheid voelt. Die momenten mogen er zijn. Maar hier en nu willen we uitdrukkelijk aandacht hebben voor de momenten in jouw leven waarop je God dichtbij voelde. Wanneer voelde jij God heel dicht bij jou?

Met welke woorden zou je die ervaring van Gods nabijheid omschrijven?

Welke gevoelens maakte die ervaring van goddelijke nabijheid bij je los? Voelde je je getroost en gesterkt? Voelde je iets van benauwdheid of beklemming omdat God zo dicht bij jou was? Was zijn aanwezigheid soms ook confronterend? Waarom?

Wanneer heb jij extra nood aan Gods steun? Wat is het dat jou uit het lood kan slaan?

God is van in het prille begin betrokken op jouw leven, volgens de psalmist. Net als op het leven van andere mensen. Wat maakt deze gedachte bij jou los?

De psalmist ervaart sterk dat God een doel heeft met zijn leven. Herken je jezelf daarin? Waarom wel of niet?

Waar ervaar jij mensen of praktijken die Gods naam misbruiken? Wat doet dat met jou? Hou verhoud jij je tegenover deze mensen of praktijken?

Wie of wat beschouw jij als ‘jouw vijanden’? Wat maken zij bij jou los? Durf je deze gevoelens benoemen? Durf je deze gevoelens uitspreken ten aanzien van God?

De psalmist eindigt niet langer met een vaststelling, maar met een smeekbede ten aanzien van God. Zijn vertrouwen in God is gesterkt. Al wat op dit moment in hem leeft, is aan Hem toevertrouwd. Heb jij dat intussen ook gedaan? Durf je het – net als de psalmist – aan om ook jouw woede en donkere gedachten voor God te brengen?

Ik nodig je uit om jouw antwoorden op deze vragen te ontdekken door zelf aan het schrijven te gaan met de bewerkte psalmtekst als basis. Aan jou om de ontbrekende woorden of zinsdelen in te vullen en woorden te geven aan zowel je wantrouwen als je vertrouwen in God en medemens.

Ik wens je veel succes.