

"Rechtvaardigheid en vrede omhelzen elkaar"

vr 31 mrt 2023

1. Uit het diepste diep roep ik U aan

Uit het diepste diep roep ik U aan, Heer; ach, Heer, hoor wat ik zeg, Luister toch naar mijn bidden en smeken. (Psalm 130:1)

Biddend met Jezus in de lijdensweek is er een risico dat je in een neerwaartse spiraal komt. Probeer dit te voorkomen door je te herinneren dat na de narigheid van Goede Vrijdag het Paasfeest komt met de vreugde van de verrezen Jezus. Ook in psalm 130 lezen we: '(Ik ga door een diep dal, maar) mijn hart kijkt uit naar de Heer.'

Als het kwaad goede mensen treft vraag je je af: Waarom staat God dit toe? Een volledig antwoord hierop lijkt moeilijk te geven. De schrijver van deze psalm besluit nadrukkelijk om zijn lijden niet alleen te dragen, maar God daarbij te betrekken, door God te bidden en te smeken - dat is al heel wat.

Wat lezen we nog meer over de schrijver? Hij gelooft in Gods barmhartigheid, vertrouwt op God, hij wacht. Dat wachten zou je ook met geduld kunnen vertalen. *Patientia*, het Latijnse woord voor geduld, hangt etymologisch samen met lijden; dit suggereert dat lijden ook gepaard gaat met 'het uitzitten'.

2. Leidraad voor het gebed

Oefening baart kunst! De gevoeligheid voor de fluisterstem van God terwijl je bidt met een tekst uit de Bijbel kun je ontwikkelen. Je gebedshouding speelt hierbij een belangrijke rol. Niet alleen je fysieke lichaamshouding, maar ook je spirituele houding. Velen zien je 'leegmaken' als een belangrijke eerste stap.

3. Begin van het gebed

Aarzel niet om God aan het begin te vragen je te helpen je open te stellen voor zijn Woord. Vraag Hem je oren te geven om te horen, ogen om te zien, emoties om te voelen...

4. Bijbeltekst voor vandaag, vrijdag 31 maart: uit Psalm 18:2-7

De lasso van de onderwereld lag over mij heen. Ik riep in mijn angst om de Heer. Hij hoorde mijn stem vanuit zijn paleis.

5. Gebedsuggestions bij de bijbeltekst van de dag

'Het net van het dodenrijk lag over mij heen' is een alternatieve vertaling van het hierboven geciteerde vers. Een net komt nog iets beklemmender over dan een lasso; het immobiliseert nog meer en, inderdaad, angst kan een verstijvend effect hebben.

In de lijdensweek staan we stil bij lijden, gevaar, angst - zeer menselijke gevoelens die iedereen kent en Jezus ook. Wanneer we onze angstgevoelens met Hem delen, weet Hij precies waar we het over hebben.

Via Jezus weet God de Vader hoe we ons voelen. Psalm 18 is een uitnodiging om ons in onze angst op Hem te richten, of onze situatie te bekijken vanuit zijn perspectief ('vanuit zijn paleis', vers 7). Deze wijdere context geeft misschien lucht en licht.

- Wat was voor jou het meest angstige moment, de meest angstige periode in je leven?
- Hoe ben je erdoor gekomen? Kun je spreken van een 'ervoor' en 'erna'?
- Lukt het je om met Jezus in zijn lijden mee te leven? Wat is het effect?

6. Einde van het gebed

Neem vijf minuten de tijd om je gebed af te ronden (iets voor de wekkerfunctie op je smartphone?). Roep nog kort de momenten op waarop je biddend met je zintuigen verrast werd; waarop God je verraste.

7. Terugblik op het gebed

God heeft je geschapen, niet alleen met een ziel, je verstand, je inbeeldingsvermogen, maar ook met een lichaam en ook je zintuigen. Het is in orde om al die aspecten van je persoon te gebruiken bij het bidden. Wees alert en houd je bevindingen vast.