

Oktober 2025

"Mijn hulp zal komen van God de Heer, die hemel en aarde gemaakt heeft." (Psalm 121, 2)

Hier vind je verschillende digitale versies van het maandelijkse Woord van Leven: video voor iedereen, video voor kinderen, Powerpoint voorstelling, MP3 Podcast, stripverhaal voor kinderen en tieners: www.woord-van-leven.be

Wie heeft in zijn of haar leven al niet eens het gevoel gehad het niet te zullen redden?

Dat is ook de ervaring van de auteur van psalm 121 die moeilijke omstandigheden doormaakt. De schrijver vraagt zich af vanwaar de nodige hulp kan komen.

Het antwoord is de bevestiging van zijn geloof in God, op wie hij vertrouwt. De overtuiging waarmee hij spreekt over de Heer, die over iedereen en heel het volk waakt en iedereen beschermt, getuigt van een zekerheid die lijkt voort te komen uit een diepe persoonlijke ervaring.

"Mijn hulp zal komen van God de Heer, die hemel en aarde gemaakt heeft."

De rest van de psalm is in feite de verkondiging van een machtige en liefdevolle God, die alles wat bestaat heeft geschapen en er dag en nacht over waakt. De Heer "zorgt dat uw voet niet struikelt, Hij slaapt niet, die waakt over u"[\[1\]](#), zegt de psalmist, die de lezer graag wil overtuigen.

Verstrikt in moeilijkheden heeft de auteur zijn ogen omhooggericht[\[2\]](#), een houvast buiten zijn onmiddellijke omgeving gezocht en een antwoord gevonden. Hij heeft ervaren dat hulp komt van degene die elk schepsel heeft bedacht en leven heeft gegeven. God blijft zijn schepselen te allen tijde steunen en laat hen nooit in de steek.

Hij gelooft vast in deze God die dag en nacht over het hele volk waakt - Hij staat "als een wacht aan de zijde van Israël"[\[3\]](#) – en de schrijver van de psalm kan niet anders dan dit aan iedereen meedelen.

In momenten van onzekerheid, angst en spanning, gaf Chiara Lubich aan: "wil God dat we in zijn liefde geloven en vraagt Hij ons om Hem te vertrouwen: Hij wil dat we van deze pijnlijke omstandigheden gebruik maken om Hem te laten zien dat we in zijn liefde geloven. En dat betekent: geloof hebben dat Hij onze Vader is en aan ons denkt. En dat we al onze zorgen op Hem kunnen werpen. Hem ermee belasten."[\[4\]](#)

Maar hoe bereikt Gods hulp ieder van ons?

De Schrift vertelt vele episoden waarin dit wordt geconcretiseerd door het handelen van mannen en vrouwen, zoals Mozes, Elia, Elisa of Esther. Zij werden geroepen om instrumenten

te zijn van Gods zorg voor het volk of voor enkele personen in het bijzonder.

Als we "onze ogen omhoog richten", zullen ook wij het handelen herkennen van mensen die bewust of onbewust ons te hulp komen. We zullen God dankbaar zijn. Van Hem komt uiteindelijk al het goede. Hij schiep het hart van iedere mens. En we zullen in staat zijn om daarvan te getuigen aan anderen.

Het is natuurlijk moeilijk om dit te beseffen als we in onszelf opgesloten zitten en op moeilijke momenten piekeren hoe we alles op eigen kracht kunnen oplossen.

Maar wanneer we ons openstellen, om ons heen kijken en onze ogen omhoog richten, ontdekken we dat ook wij instrumenten kunnen zijn van God die zorgt voor zijn kinderen. We zien de behoeften van anderen en kunnen een waardevolle hulp voor hen zijn.

"Mijn hulp zal komen van God de Heer, die hemel en aarde gemaakt heeft."

Roger uit Costa Rica doet zijn verhaal: "Een priester die ik kende, liet me weten dat er iemand naar me toe zou komen om luiers voor volwassenen op te halen. Die hadden we aangeboden vanuit onze solidariteitsgroep, wetende dat een van zijn parochianen ze nodig had. Terwijl ik op hem wachtte, zag ik een buurvrouw langs mijn huis komen. Ze maakte een moeilijke situatie door, en ik gaf haar de laatste zeven eieren die ik had, samen met nog wat ander voedsel. Ze was verrast, want ze had voor zichzelf, haar man en haar kinderen niets te eten. Ik herinnerde haar aan de uitnodiging van Jezus: "Vraag, en u zal gegeven worden" (*Matteüs 7, 7*) en benadrukte dat Hij aandacht heeft voor onze noden. Ze ging gelukkig en dankbaar jegens God terug naar huis.

's Middags arriveerde de persoon die door de priester was gestuurd. Ik bood hem een kopje koffie aan. Hij was vrachtwagenchauffeur, en al pratend vroeg ik hem wat hij bij zich had. 'Eieren!', was zijn antwoord en hij heeft me er tweeëndertig geschonken."

Silvano Malini en het Woord van leven-team

[1] Psalm 121, 3

[2] Psalm 121, 1

[3] Psalm 121, 4-5: de psalmen komen uit het Oude Testament; de schrijver is lid van het volk Israël. Door Jezus gelden deze woorden ook voor het nieuwe volk van God, de Kerk, en voor allen die in God geloven en op Hem vertrouwen.

[4] Chiara. Lubich, *Conversazioni (Gesprekken)*, Rome 2019, p. 279.