

oktober 2025

"Mijn hulp komt van de Heer, die hemel en aarde gemaakt heeft." (Psalmen 121:2)

Wie heeft in zijn leven niet af en toe het gevoel dat het niet meer gaat? De auteur van psalm 121 ervaart dit ook als hij moeilijke tijden beleeft. Hij *"slaat zijn ogen op naar de bergen"*¹ en vraagt zich af van waar de hulp komt die hij zo hard nodig heeft.

Zijn antwoord op deze vraag, *"mijn hulp komt van de Heer, die hemel en aarde gemaakt heeft"*, is de bevestiging van zijn geloof in God op wie hij vertrouwt. De overtuiging waarmee hij over de Heer spreekt, *"Hij waakt over je leven"* (Ps. 121:7), drukt een grote zekerheid uit die gebaseerd is op een diepe persoonlijke ervaring.

"Mijn hulp komt van de Heer, die hemel en aarde gemaakt heeft."

Het vervolg van de psalm is de verkondiging van een machtige en liefdevolle God, die alles heeft geschapen en er dag en nacht over waakt. De Heer *"zal je voet niet laten wankelen, Hij zal niet sluimeren"*², zegt de psalmist, die de lezer graag wil overtuigen.

Gekweld door problemen slaat de auteur zijn ogen op om een houvast buiten zijn directe omgeving te zoeken en vindt een antwoord. Hij heeft ervaren dat hulp komt van Hem die ieder schepsel het leven heeft gegeven, het voortdurend steunt en nooit in de steek laat.²

Hij gelooft vast in deze God die dag en nacht over het hele volk waakt en wil dit iedereen laten weten. Hij is immers "de wachter van Israël".³

"Mijn hulp komt van de Heer, die hemel en aarde gemaakt heeft."

Chiara Lubich zegt het volgende over de ervaring van momenten vol van onzekerheid, angst en spanning: "God wil dat we in zijn liefde geloven en vraagt ons om Hem te vertrouwen. Hij wil dat we deze pijnlijke omstandigheden gebruiken om Hem te laten zien dat we in zijn liefde geloven. En dat betekent: geloven dat Hij onze Vader is, dat we al onze zorgen op Hem kunnen werpen en dat Hij aan ons denkt."⁴

¹ Ps. 121, 1

² Ps. 121, 3

³ Vgl. Ps. 121, 8

⁴ Chiara. Lubich, *Conversazioni*, Rome 2019, p. 279.

Maar hoe bereikt ons Gods hulp? In de Bijbel wordt op vele plaatsen verhaald over de acties van mannen en vrouwen, zoals Mozes, Elia, Elisa of Ester, die zijn geroepen om instrumenten te zijn van Gods zorg voor het volk of voor een persoon in het bijzonder. Als we "onze ogen opslaan" (vgl. Ps. 121:1), zullen ook wij de daden van mensen herkennen die ons te hulp schieten. We zullen God uit wie uiteindelijk al het goede voortkomt, dankbaar zijn en daarvan aan anderen kunnen getuigen. Het is natuurlijk moeilijk om dit te beseffen als we ons in onszelf opsluiten en in moeilijke momenten ons afvragen hoe we op eigen kracht de problemen kunnen oplossen. Wanneer we ons openstellen, om ons heen kijken en onze ogen opslaan, ontdekken we dat ook wij voor anderen instrumenten van God kunnen zijn die zorgt voor zijn kinderen. We zien de behoeften van anderen en kunnen een waardevolle hulp voor hen zijn.

"Mijn hulp komt van de Heer, die hemel en aarde gemaakt heeft."

Roger uit Costa Rica vertelt: "Een priester die ik kende, liet me weten dat er iemand naar me toe zou komen om incontinentiemateriaal op te halen. Dat hadden we ter beschikking gesteld vanuit de hulporganisatie waartoe ik behoor. Een van zijn parochianen had dit nodig. Terwijl ik op hem wachtte, zag ik een buurvrouw langslopen. Ze maakte een moeilijke situatie mee. Ik gaf haar de laatste paar eieren die ik had en nog wat eten. 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' (vgl. Mat. 7:7) en benadrukte dat Hij aandacht heeft voor onze noden. Ze ging gelukkig en dankbaar aan God terug naar huis. 's Middags kwam 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', zei hij en gaf me er tweeëndertig."

Silvano Malini en het Woord-van-leven-team