

**Dankbaarheid is niet vanzelfsprekend in ons gewone, dagelijkse leven besloten. Toch ontvangt een mens, schreef Bonhoeffer eens, oneindig veel meer dan hij ooit geeft. Daar oog voor hebben maakt bescheiden en rijk tegelijk.**

## JAAP DE LANGE

Dr. J.J. de Lange is emeritus hoogleraar praktische theologie van de Universitaire Faculteit voor Protestantse Theologie te Brussel en voormalig lid van de redactie van *Ouderlingenblad*

# Dankbaarheid

Soms kan het je zo maar overvallen, een diep gevoel van dankbaarheid voor het leven, voor de lente, voor ... Soms is er een heel concrete aanleiding; je hebt de liefde ontdekt; er is een kindje geboren; een langdurige vriendschap gevierd; een examen gepasseerd – je kunt weer verder met je plannen. Soms lijkt dankbaarheid echt niet vanzelfsprekend; wordt die uitgesproken op een moment van zwaarte in plaats van lichtheid.

Dankbaarheid heeft een achterkant. Er is veel dat afbreuk doet aan het leven; veel dat een mensenleven in het dagelijks bestaan bedreigt. Wij leven een risicovol bestaan. Het is niet vanzelfsprekend, dat het leven je toelicht. Vandaar dat ervaringen van dankbaarheid vaak voortkomen uit, of samen gaan met gevoelens van opluchting, verwondering, schoonheid, bevrijding. Soms ook met pijn, dat ook. Je leest in een advertentie '... dankbaar dat verder lijden haar bespaard gebleven is ...'. Of mensen zijn dankbaar voor alle liefdevolle herinneringen, terwijl zij hun geliefde toch maar moeilijk kunnen missen. Zo spelen bij blijde en bij droevige gebeurtenissen direct of indirect de spanningen van ons bestaan een rol als het gaat om dankbaarheid. Dankbaarheid komt niet uit de lucht vallen. Danken wordt soms dan ook bidden.

### Goddank

In het alledaagse leven en geloven, kan het ons zomaar ontvallen 'Goddank'. Soms borrelt dat op vanuit een diep vertrouwen en wordt danken ook wel zingen. Dat uitbundige geldt niet voor iedereen in gelijke mate. Wie vanuit een meer zoekende houding in het leven staat, zal er misschien minder direct de naam van God aan verbinden. Wat niet betekent dat er geen dankbaarheid kan zijn. Zeker kunnen ook dan gevoelens van dank een klankbord vinden in het grote verhaal van God en de mensen. Dat verhaal kan zelfs stimuleren tot leven uit dankbaarheid.

### Voor elke dag ...

Om jezelf meer bewust te maken van wat je in het leven toevalt aan goede, belangrijke, tedere, indrukwekkende, kortom aan mooie ervaringen zou je gedurende langere tijd, zeg twee of drie maanden, elke dag eens in je agenda kunnen noteren, waar je die dag met dankbare gevoelens aan hebt gedacht. Dat kan iets van die dag zelf zijn, maar ook een herinnering aan eerder, die weer bij je bovenkomt. Dat kan iets groots zijn, natuurlijk, maar net zo goed iets kleins dat je raakte en met je meenam de dag door. Het is een kleine, meditatieve oefening, waar je wel even, maar ook niet te veel tijd voor hoeft uit te trekken. Het betekent dat je je denken en doen even stil zet en elke dag je gedachten bewust wijdt aan iets

positiefs. Om die positieve gedachten niet te laten vervluchtigen, schrijf je ze elke dag op. Dat kán met een paar trefwoorden, maar hoe preciezer je het waarom en waarvoor noteert, hoe beter je het later ook weer terug kunt halen. Na verloop van tijd blader je op een gekozen stil moment eens in je agenda terug en laat je al het goede in je leven aan je voorbij trekken. Tot je eigen verrassing blijkt er dan misschien, naast de verwarring over de ongerijmdheden in je leven, wel meer dankbaarheid te zijn, dan je ooit van jezelf hebt gedacht.



Ieder mens kent tijden van verdriet. Verdriet heeft ruimte en tijd nodig. Is ook een antwoord denkbaar?

**RICHARD VISSINGA**

Drs. R.S.E. Vissinga is als predikant verbonden aan de Protestantse Gemeente Enschede. Hij is lid van de redactie van *Ouderlingenblad*

# Verdriet

Het meisje van vijf dat door haar moeder naar school wordt gebracht huilt bittere tranen; ze wil net als haar zieke broertje thuis blijven. De bruid van vijf jaar geleden is gedompeld in onpeilbaar verdriet, omdat ze met de scherven van haar huwelijk in haar handen zit. De vader van tweeënveertig kan niet stoppen met huilen, omdat hij door de reorganisatie in het bedrijf zijn baan kwijtraakt. En de weduwe van tachtig is nog vol verdriet om het sterven van haar man, met wie ze zo lang verbonden was. Ook al is hij er al drie jaar niet meer, ze mist hem elke dag zo hartgrondig.

Er is zoveel verdriet. Er is geen leven zonder verdriet. Verdriet hoort bij het leven. Als de nacht bij de dag, als het donker bij het licht. Soms kan verdriet zomaar voorbij zijn, zoals wanneer de zon door een donker wolkendek heen breekt. Soms trekt het lange en onpeilbaar diepe sporen in het leven.

Laat het er ook mogen zijn! Laat niemand zeggen: huil nu maar niet meer want ... Nee, geef het ruimte. Geef mij ruimte om er met en in mijn verdriet te zijn. Reik mij af en toe een zakdoek. Droog misschien mijn tranen. Maar kom mij niet aan met een plekje, dat ik het moet geven.

Vertel mij liever van Jezus, die weende, toen zijn vriend Lazarus was gestorven. En als ik er aan toe ben van Johannes' droom over de nieuwe hemel en de nieuwe aarde, waarin God de tranen van de ogen zal wissen en waarin er geen verdriet meer zal zijn. Soms troost mij een gedicht, zoals dat ene, van Ida Gerhardt, zo teer, zo hoopvol.

## Pasen

Een diep verdriet dat ons is aangedaan kan soms, na bittere tranen, onverwacht gelenigd zijn. Ik kwam langs Zalk gegaan, op Paasmorgen, zéér vroeg nog op den dag. Waar onderdijks een stukje moestuin lag met boerse rijtjes primula verfraaid, zag ik, zondags getooid, een kindje staan. Het wees en wees en keek mij stralend aan. De maartse regen had het 's nachts gedaan: daar stond zijn doopnaam, in sterkers gezaaid.

Ida Gerhardt

Uit: *Vijf vuurstenen*, Athenaeum-Polak & Van Genneep, 1974

Je ziet het voor je; het is om nooit te vergeten. Er loopt op Paasmorgen iemand, het is nog vroeg, langs de dijk. De tuintjes zijn netjes op orde gebracht met rijtjes primula. Daar staat een stralend kind dat wijst en wijst naar een wonder van de natuur: zijn doopnaam in de sterkers, geschreven in de grond!

Dan zegt de dichter: 'de maartse regen had het 's nachts gedaan'.

En ineens wordt dit gebeuren tot een machtige gelijkenis, tot een onvergetelijk getuigenis: je doopnaam staat geschreven. Jij mag er zijn!

'Een diep verdriet dat ons is aangedaan', zo begint dit gedicht. Een verdachtmaking, een diepe belediging, een verbroken vriendschap, een liefste die na bange nachten toch gestorven is, een vreselijke tegenslag in je werk. Gevolg: duisternis! Je voelt je verloren; er is een vertwijfeld vragen: wat moet ik met mijn leven? Is

er nog zin in mijn leven? De dichter spreekt terecht van 'bittere tranen'. En dan ineens ... Boven het gedicht schrijft Ida Gerhardt 'PASEN'. Dat betekent opstanding uit de dood, uit het niets! Pasen is: waar alles uit is, is toch doorgang, een verder, toekomst. Als er geen 'maartse regen' was geweest had je het niet ontdekt: je doopnaam geschreven: 'Ik heb u bij uw naam geroepen, gij zijt mijn', spreekt de Heer. 'Ik heb u in mijn handpalmen gegraveerd'. Jij bent niet vergeten, jij bent niet zomaar een stofje dat daarheen vliegt zonder zin. Jij mag er zijn en opnieuw beginnen. Dat ontdekt het kind, want een kind kan zich stralend verwonderen. Zo kan een mens, net als dat stralende kind, plotseling getroost zijn en diep verdriet gelenigd zijn en nieuwe moed vatten en de dingen weer aan kunnen omdat hij tot zijn verwondering weet dat zijn naam met die van de Heer van hemel en aarde in één naam genoemd is. Daarom staat er 'zijn doopnaam'. Wonderlijk is dat toch, dat voor het 'diep verdriet dat ons is aangedaan', 'maartse regen' zo vruchtbaar kan zijn. Hoe zou je anders weten dat je naam geschreven staat in de handpalm van de Heer? Het werd een onvergetelijk Pasen.

### De Bijbel

Wie op de website van het Nederlands Bijbel Genootschap ([www.debijbel.nl](http://www.debijbel.nl)) op zoek gaat naar 'verdriet' komt daar maar liefst 109 verwijzingen tegen naar bijbelteksten. En het woord 'tranen' levert zelfs 132 verwijzingen op. Geen wonder: het gaat in de Bijbel om mensen zoals wij, die soms over grote hoogten gaan in het leven, dan weer door diepe dalen. Die in hun tijd net zulke diep-ingrijpende ervaringen opdeden als wij zoveel eeuwen later opdoen. Daarom blijven die verhalen ons raken en tot ons spreken. Want het doet zo goed om herkenning te ervaren in wat ons is overkomen. Zoals in het verhaal van Naomi, die vergezeld van haar schoondochter maar zonder man en zoons, terugkeert naar Bethlehem en niet langer Naomi, dat betekent de liefelijke, maar Mara genoemd wil worden – dat betekent bitter.

Zoals in het verhaal van Job, die worstelt met het kwaad dat hem zo alles overweldigend is overkomen. Zoals in het boek van de Psalmen mannen en vrouwen zoals wij hun verdriet, wanhoop en ellende uitroepen en soms ook uitschreeuwen voor God. Zoals Jezus in het evangelie weent (zegt de NBG-vertaling van 1951) en diep bewogen is (vertaalt de NBV van 2004) als hij de mensen ziet huilen om de dood van hun vriend Lazarus (Johannes 11, 35).

### Antwoorden op verdriet

In de Bijbel staat dat mensen hun verdriet niet alleen neerleggen bij God, maar met en in hun verdriet ook schuilen bij God. We lezen er teksten vol van hoop die laten zien dat pijn en verdriet niet het laatste woord hebben. In het boek Openbaring staat dat God in de nieuwe hemel en op de nieuwe aarde een einde zal maken aan al het verdriet. 'Hij zal alle tranen uit hun ogen wissen. Er zal geen dood meer zijn, geen rouw, geen jammerklacht, geen pijn, want wat er eerst was is voorbij.' (Openbaring 21, 4).



**Psalm 42 zingt over vertrouwen dat gevoed moet worden. Dat kan blijkbaar, en is ook nodig. Hoe kan vertrouwen ontstaan en groeien?**

## ROELOF DE WIT

Drs. R.F. de Wit is als predikant verbonden aan de Hervormde Gemeente te Ermelo. Hij is lid van de redactie van Ouderlingenblad

# V**er**trouwen

‘Voed het oud vertrouwen weder’, zo leerde ik op de lagere school. Het was maandagochtend, het moment om het geleerde psalmversje op te zeggen. Heel veel psalmen heb ik zo geleerd, waaronder de bekende psalm van het hijgende hert (Psalm 42). Daarin staat ook deze zin, over vertrouwen dat gevoed moet worden. Dat kan blijkbaar: vertrouwen voeden. Hierbij een poging.

In de Psalm ontmoeten we iemand die in nood verkeert. Zijn gedachten gaan terug naar momenten van geluk en geborgenheid, van ‘oud vertrouwen’. Het lijkt ver weg. Een soort weemoed maakt zich van hem meester. Was het nog maar zoals toen. Dan spreekt hij zichzelf toe: hoop op God en wees geborgen. Daarin is de kern van vertrouwen gelegen: hoop op God. Het is geen peptalk: ‘het komt heus wel goed, joh! Maak je geen zorgen.’ In het woord vertrouwen zit het woord trouw. Ons vertrouwen is gebaseerd op Gods trouw. De Schepper van hemel en aarde blijft trouw aan wat zijn hand begon. Het valt daar niet uit. Daarom hebben we vertrouwen: omdat Hij te vertrouwen is. Wanneer de dichter van Psalm 121, omringd door bergen, zich afvraagt: Waar komt mijn hulp vandaan?, dan weet hij: mijn hulp komt van de HEER, die hemel en aarde gemaakt heeft.

### Vragen

Toch is daarmee niet alles gezegd. De eeuwen door hebben gelovigen de ervaring opgedaan dat het ver-

trouwen ook zomaar weer weg kan zijn. Abram, die geroepen werd ‘om zomaar te gaan’ en een belofte meekreeg, moest lang wachten tot hij er iets van zag. Hij bleef uitzien, op hoop tegen wanhoop. Maar hij had ook zijn vragen. Vertrouwen en vragen vaak hand in hand. In tal van bijbelse verhalen klinkt dat door. Zo geldt dat nog steeds. ‘Waar is God, nu ik Hem zo nodig heb?’, vragen velen zich af.

*Heer, als ik U zoek,  
maak Uzelf aan mij bekend.  
Laat uw licht schijnen over mijn leven.  
Wees de vaste grond onder mijn bestaan.  
Zonder U zink ik weg  
en kan ik niet verder.  
Kom tot mij  
en versterk in mij het vertrouwen  
dat ik niet uit uw hand val.*



### Voeden

Vertrouwen is essentieel voor ons mens-zijn. Vertrouwen in mensen en vertrouwen van mensen. Zonder vertrouwen vaart niemand wel. Dat geldt ook voor het geloof: ook daarin is vertrouwen onmisbaar. Een basaal besef van geborgenheid, van

je gedragen weten, van veiligheid en hoop op de toekomst. Het is verwant aan woorden als geloof en hoop. Tegelijk is het ook kwetsbaar: het kan zomaar opeens weer weg zijn. Je voelt de bodem onder je voeten weggeslagen.

Nu is vertrouwen niet iets wat je op voorraad hebt of dat je in een potje kunt kopen. Toch kun je het wel voeden, zo leerde het psalmversje mij als kind al. Bijvoorbeeld door de ervaringen van anderen, in soortgelijke situaties. Juist liederen spelen daarin een belangrijke rol. Ze nestelen zich in het geheugen en zingen jarenlang door. Klassiekers, zoals 'Beveel gerust uw wegen' (Lied 904), waarin een sterk vertrouwen doorklinkt. Dat betekent niet dat God altijd uitkomst geeft en voor een oplossing zorgt:

*Wel kan zijn hulp vertragen,  
en 't schijnt soms in de nacht,  
alsof geen licht zal dagen,  
alsof geen troost u wacht,  
als u de angst doet beven  
dat God u niet meer kent,  
dat Hij zich van uw leven  
voorgoed heeft afgewend.*

Toch is dat niet het laatste:

*Maar blijft u met vertrouwen  
naar God zien in de nacht;  
dan doet Hij u aanschouwen  
wat u het minst verwacht.  
Eens zal Hij u bevrijden  
ook van de zwaarste last,  
houd moedig bij het strijden  
aan zijn beloften vast.*

*Uit: Liedboek, Zingen en bidden in huis en kerk,  
Den Haag 2013*

Vertrouwen is de hoop, die het wint van de  
vertwijfeling.

Het is, zoals W. Christlein, zegt:

*Hopen en uitzien naar het licht,  
hopen, weten dat het kwade zwicht,  
hopen, Christus komt, het ware licht. (Lied 465)*

*Uit: Liedboek, Zingen en bidden in huis en kerk,  
Den Haag 2013*

### **Christus**

Omdat God in Christus ons leven gedeeld heeft en  
gekomen is in ons alledaagse bestaan, is geen enkele  
situatie voor Hem onbekend. Dat maakt dat we altijd  
een beroep op Hem kunnen doen. Hij kent het dui-  
ter van de nacht als geen ander. Zoals verwoord door  
Olov Hartman (Lied 559):

*Gij die ver voor ons uit  
doordrong in 't land der angst,  
help ons in 't donker, o  
Heer, U te vinden.*

Hij is onze weg gegaan. En Hij helpt ons onderweg  
om onze weg te vinden. Daarom kunnen we met ver-  
trouwen tot Hem bidden:

*Hoor mij, God,  
als ik tot U roep.  
U ziet mijn verdriet,  
U kent de vragen  
die mijn gedachten vervullen,  
U weet hoe ik opzie  
tegen de dag van morgen.  
Versterk in mij het geloof  
dat ik mijn weg niet alleen ga.  
Troost mij met uw aanwezigheid,  
nu en in de dagen die komen.*

*Uit: Liedboek, Zingen en bidden in huis en kerk,  
Den Haag 2013*

### **Bonhoeffer en Klepper**

Zonder God blijft mijn leven leeg. Waar blijf ik dan, zo  
vraagt Peer Verhoeven (Lied 926):

*Als Gij niet zijt  
de grond waarop ik sta  
de bron waaruit ik put  
de einder waarheen ik ga –  
als Gij niet zijt  
waar blijf ik dan  
in tijd en eeuwigheid?*

*Uit: Liedboek, Zingen en bidden in huis en kerk,  
Den Haag 2013*

Iemand die dat aan den lijve ondervonden heeft is  
Dietrich Bonhoeffer. In zijn bekende oudejaarsge-  
dicht (Lied 511) klinkt dat duidelijk door. Hij schreef  
het, gevangen in zijn cel, overgeleverd aan duistere  
machten en zonder enig perspectief op de toekomst.



Toch getuigt hij op indrukwekkende wijze van hoop en vertrouwen. Ook al was hij zich ervan bewust dat dit het einde kon betekenen, er was een rotsvast vertrouwen, diep in hem. Dat maakte dat de duistere machten geen vat op hem hadden. Hij wist zich omringd door goede machten, door de trouw van God.

*Door goede machten trouw en stil omgeven,  
behoed, getroost, zo wonderlijk en klaar,  
zo wil ik graag met u, mijn liefsten, leven,  
en met u ingaan in het nieuwe jaar.*

*Wil nog de oude pijn ons hart vernielen,  
drukt nog de last van 't leed dat ons beklemmt,  
o Heer, geef onze opgejaagde zielen  
het heil waarvoor Gij zelf ons hebt bestemd.*

*En wilt Gij ons de bitt're beker geven  
met gal gevuld tot aan de hoogste rand,  
dan nemen wij hem dankbaar zonder beven  
aan uit uw goede, uw geliefde hand.*

*Maar wilt Gij ons nog eenmaal vreugde schenken  
om deze wereld en haar zonneschijn,  
leer ons wat is geleden dan herdenken,  
geheel van U zal dan ons leven zijn.*

*Laat warm en stil de kaarsen branden heden,  
die Gij hier in ons duister hebt gebracht,  
breng als het kan ons samen, geef ons vrede.  
Wij weten het, uw licht schijnt in de nacht.*

*Valt om ons heen steeds meer het diepe zwijgen,  
de eenzaamheid, die nergens uitkomst ziet,  
laat ons dan allerwege horen stijgen  
tot lof van U het wereldwijde lied.*

*In goede machten liefderijk geborgen  
verwachten wij getroost wat komen mag.  
God is met ons des avonds en des morgens,  
is zeker met ons elke nieuwe dag.*

*Uit: Liedboek, Zingen en bidden in huis en kerk,  
Den Haag 2013*

Een soortgelijk vertrouwen dreef Jochen Klepper, de Duitse dichter en schrijver, die eveneens zwaar geleden heeft onder het naziregime. Tot het einde toe wist hij zich geborgen in Gods hoede, al ging daar een zware strijd aan vooraf. In Lied 947 bezingt hij dat:

*Wanneer mijn hart vaarwel moet zeggen  
en loslaat wat het leven bood,  
kom, Geest, uw zegen op mij leggen,  
verzekert mij: Gods trouw blijft groot.*

*Wanneer mijn hart nu moet aanvaarden  
wat mij het lot te dragen geeft,  
kom, Christus, kom en wis mijn tranen,  
als ik mij aan U overgeef.*

*Wanneer mijn hart, tot U geheven,  
het thuis herkent, dat Gij ons biedt,  
blijf, Vader, mij met licht omgeven,  
en al mijn klagen wordt een lied.*

*Uit: Liedboek, Zingen en bidden in huis en kerk,  
Den Haag 2013*

Vertrouwen is als de zon die doorbreekt na een donkere regenlucht. Want het licht overwint. □



**Soms wordt alles je te veel. Je energie is op, je hoofd overvol, je loopt jezelf voorbij. Waar vind je rust en ruimte om weer op te laden?**

**ERICA HOEBE-DE WAARD**

Mw. drs. E. Hoebe-de Waard is als gemeentepredikant verbonden aan de Protestantse Gemeente Wageningen. Zij is lid van de redactie van *Ouderlingenblad*

# Rust en ruimte

*'Hart onrustig, vol van zorgen, vleugellam geslagen ziel, hoop op God en wees geborgen. Hij verheft wie neder-viel.'* (Psalm 42: 3)

Rust en ruimte, soms kun je er intens naar verlangen. Na een drukke dag op het werk, of in je gezin. Na een tijd van zorgen. Op momenten dat je hoofd niet stil lijkt te kunnen staan en gedachten en angsten maar rond blijven zingen... Dan ga je gebukt onder de onrust, in je hoofd, in je hart, in je lijf... Je loopt jezelf voorbij, er is geen tijd, geen ruimte om op te ademen, jezelf terug te vinden, volop en voluit te genieten.

Wat doe je als je overloopt, als de onrust je in de greep heeft, de zorgen je boven het hoofd stijgen en je je lamgeslagen voelt? 'Hoop op God en wees geborgen' zingt Psalm 42. Stel je vertrouwen op God, bij hem vind je rust, kun je bescherming en ruimte vinden. Bij hem kun je op adem komen om weer op te staan.

Hoop op God. De God die, zo lezen we in het verhaal van de schepping, ook zijn rust zoekt nadat het werk gedaan is. 'Op de zevende dag had God zijn werk voltooid, op die dag rustte hij van het werk dat hij gedaan had. God zegende de zevende dag en verklaarde die heilig, want op die dag rustte hij van heel zijn scheppingswerk.' (Genesis 2: 2 en 3) Het woord rust, na al het werk dat goed was, wordt hier, aan het begin van de Bijbel, verbonden met het woord

heilig. Rust is heilig, is van een andere orde dan het wereldse, alledaagse. De oude Grieken zeiden dat alleen dat wat heilig is, in staat is om te helen. Rust is heilzaam, het heelt, geneest. De Bijbel, het verhaal van de schepping, zet in met een God die duidelijk maakt hoe belangrijk rust is, hoe goed en heilzaam het is om op adem te komen. Zonder rust, zonder tijd en ruimte voor 'het heilige', is het leven niet goed.

Ook in de evangeliën zien we hoe Jezus zich dikwijls terugtrekt, de stilte zoekt, tijd en ruimte neemt om te bidden. Zo lezen we in Lucas 6:12: 'Op een van die dagen trok Jezus zich terug op de berg om te bidden. De hele nacht bleef hij tot God bidden.' Jezus neemt bewust afstand van de drukte, van de mensen die een beroep op hem doen. Hij maakt tijd vrij om stil te worden, om in de stilte God te ontmoeten. God kun je vinden in de stilte. Hij is niet in de storm, niet in bliksem of aardbeving, maar in het ruisen van een zachte bries... als het stil wordt, als het klein en kwetsbaar wordt, dan kun je God verstaan. (1 Koningen 19: 11 en 12)

Rust en ruimte ervaren, het heeft alles te maken met stilte zoeken, met je – voor even – bevrijd voelen van dat wat je beklemmt, bezighoudt, in je dagelijkse leven, in je hoofd, in je hart. Die rust en ruimte vindt de een in gebed, de ander in de natuur, een volgende in de kerk, weer een ander in muziek. Waar ervaar jij 'het heilige', de ruimte om op te ademen?



Hieronder staan enkele spreuken over 'stilte'. Om zelf eens bij stil te staan, of om in een gesprek voor te leggen aan elkaar en te vertellen welke spreuk het beste bij je past.

- Wie stil is geeft anderen de ruimte om ook stil te zijn en thuis te komen bij zichzelf.
- In de stilte, voorbij je gedachten, vind je innerlijke rust.
- Stilte is er om gevuld te worden.
- Stilte. Je bent het mooiste wat ik ooit heb gehoord.
- Soms is stilte het beste antwoord.
- Stilte kan beklemmen.
- Ontdek voor je gaat spreken of dat een verbetering van de stilte is.
- Stilte is de zendtijd van de Heilige Geest.
- Kon ik de stilte maar wat harder zetten.
- In de stilte kun je ook iets horen.
- God is in de stilte.
- Stilte is er om van te genieten, niet om te vullen.

### Gebed om balans

Heer,  
Dank u voor het leven, voor alles om me heen,  
wat leeft, groeit en bloeit.  
Dank u voor alle liefde die krijg, van u, van  
mensen en waarvan ik uit mag delen.  
Dank u voor al wat ik kan doen, waar ik tijd en  
ruimte voor heb.

Heer, help me, om in alle drukte, de balans te  
vinden.  
Er is zoveel nood, zovelen hebben hulp nodig,  
doen een beroep op me.  
Ik zie zovelen waar ik tot helper kan zijn. Ik wil  
zoveel, maar kan niet anders.  
Geef me de kracht om voor anderen klaar te  
staan en hen te helpen,  
en geef me de moed en het vertrouwen om  
ruimte te maken  
voor rust, voor stilte, voor mezelf, voor u.  
Zodat er balans is, om te geven en op te ade-  
men,  
om te genieten van het leven.  
Zodat ik, waar ik mij inzet, ik dat niet enkel uit  
plichtsbesef doe,  
maar vanuit liefde, mét liefde voor de ander.  
Amen

### Gebed om stilte

Vanuit de drukte van vandaag,  
de zorgen in mijn hart,  
de onrust in mijn lijf,  
de chaos in mijn hoofd,  
kom ik tot U.

Ik verlang naar stilte,  
naar rust en ruimte.  
Ik wil me koesteren in uw liefde,  
opademen in uw nabijheid.  
me veilig voelen in uw geborgenheid.

Adem mij open,  
kom met uw liefde,  
die vertrouwen schenkt,  
hoop geeft,  
verlicht en verruimt.

Zodat ik  
vrede in mijn hart voel,  
ruimte in mijn hoofd,  
rust in mijn lijf.  
Zodat ik  
op krachten kom,  
kan leven,  
volop.  
Amen

