

Tekst als troost

IN TIJDEN
VAN AFSCHIED
EN ZOEKEN NAAR ZIN

Beatrijs Hofland

Hoflandzorgt

Beatrijs Hofland

Tekst als troost

In tijden van afscheid en zoeken naar zin

Hoflandzorgt

Tekst als troost –in tijden van afscheid en zoeken naar zin

Copyright © 2018 Hoflandzorgt

Auteur: Beatrijs Hofland

Druk: e-book ontwerp

Omslagontwerp: foto Pixabay

Vormgeving binnenwerk: Beatrijs Hofland

Fotomateriaal: Pixabay, privebezit

Enkele van de hier gepubliceerde teksten zijn eerder opgenomen in de nieuwsbrief van het netwerk palliatieve zorg regio Roosendaal Bergen op Zoom of als meditatieve brochure verschenen in het Bravis Ziekenhuis.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.hoflandzorgt.nl

Hoflandzorgt



Zingeving in woord en beeld

INHOUD

Dansen in de regen	7
Liefdevolle vriendelijkheid	10
Korte bodyscan meditatie	13
Het allerkleinste beetje hoop	15
Vriendelijk	16
Na regen komt...	18
Levensavond	20
Een veilige plek	24
Positief	26
Sterke schouders	29
Spiritualiteit made easy	30
Bewustzijns meditatie	31
Daar zijn woorden voor	32
Hoop en andere vergezichten	34
Adem meditatie	35
Barmhartigheid en andere grote woorden	38
In drie minuten weer rustig	41
Verhaal over vergeving	42
Het lawaai van het leven	43
Bijlagen	44

INLEIDING



Dit boek is voor iedereen die te maken heeft met verlies en verdriet. Voor wie zoekt naar woorden om het zware wat lichter te maken. Verwacht geen hulpboek met taken en fasen waar je doorheen zou moeten, maar een (soms kritische) verzameling teksten en gedachten die verlies en verdriet van woorden voorzien.

Als je iemand verliest, lijkt het soms of dat je leven voorgoed verandert. Alles waar je zeker van was, waar je op hoopte of waar je op kon vertrouwen, staat op losse schroeven. Heb je dit meegemaakt, dan vertel ik je nu niets nieuws. Wat misschien wel nieuw voor je is, is dat verdriet zich soms laat verzachten. Door middel van woorden. Als iemand de juiste woorden voor je vindt, woorden die hun betekenis krijgen doordat ze jou gegeven worden, kan dat troosten.

Soms bij gebrek aan beter, als degene die je altijd kon troosten er niet meer is. Soms als invulling van de lange leegte. In dit boek vind je teksten die de realiteit, zo hard als die soms is, laten bestaan. Maar omdat ik het niet kan laten, altijd een nieuw perspectief. Een lichtpunt, een stip op de horizon.

Mijn werk als geestelijk verzorger in een ziekenhuis is de voedingsbron voor deze woorden. Ontmoetingen met mensen in uiterst kwetsbare situaties, die soms niets met elkaar leken te delen. Behalve dit: ze moesten leven met verlies. Verlies van geliefden, van gezondheid. Van een toekomst. Van dromen.

De belangrijkste vorm van begeleiding in de geestelijke verzorging is het gesprek. Met woorden proberen de diepere betekenislaag van de woorden van de ander aan te horen. Soms is dat een beperking: 'ik heb alleen woorden'. Soms een rijkdom: 'daar zijn woorden voor'. Poëzie, troostende teksten, gedachten: zij vormen de basis van ieder contact. In dit boek heb ik een verzameling van gedachten en teksten gemaakt.

De vraag die mij het meest raakte de afgelopen jaren was niet 'Hoe gaat het met je?', maar: 'Vertel eens, hoe ben jij de afgelopen tijd doorgekomen?'. Dit boek is ook een weerslag van deze belangrijke vraag. Ik begon er aan als hulpverlener en kwam eruit als mijzelf, inclusief ruimte voor mijn eigen verlieservaringen. Met de ervaring dat teksten kunnen troosten schreef ik dit boek.

Voor iedereen die leeft met verlies en verdriet. En zichzelf of anderen daarin wil bijstaan.

Met gedichten, meditaties, overdenkingen en als bijlage teksten om anderen te troosten, voor op kaarten, bij rituelen en bijzondere gelegenheden. Je vindt hier hoop, troost, kracht in woorden.

Tekst als troost. Voor jou.

Dansen in de regen



Soms, een enkele keer, mag je ingewikkelde vragen aan elkaar stellen. Zoals wanneer een reflectieweek wordt georganiseerd. Vragen die verder gaan dan wat er aan de zichtbare oppervlakte ligt. Zoals de vraag: 'Wat zou je, terugkijkend met wat je nu weet, in de toekomst anders doen'? Tijdens de voorbereiding gingen mijn gedachten hierbij al alle kanten op. Met deze vraag kun je de zorgethiek, de vraag naar wat zorg tot goede zorg maakt, raken. En wie weet ook de vraag naar je eigen normen en waarden, misschien nog wel interessanter in een persoonlijk gesprek.

Je zou met een antwoord hierop al gauw komen op de onderwerpen van spijt, de losse eindjes, dat wat aan je neus voorbij ging maar

eigenlijk vastgehouden had moeten worden. Een vraag die je met de neus op soms pijnlijke feiten drukt, je doet beseffen: *'you only need the light when it's burning low, only miss the sun when it starts to snow'*. En dan wordt het spannend, althans in het gesprek dat ontstaat.

Al die onvoltooide zaken kunnen je verlammen, tenminste als je geen herkansing krijgt. Maar als je nog een stuk (leven) voor de boeg hebt, als je nog tijd gegeven is, kan het je in beweging zetten: als ik nog eenmaal de kans krijg, dan zou ik....

Het is een vraag die in de Palliatieve zorg vaak gesteld wordt: 'wat zou u nog eens willen

doen/zien/ondernemen/ruiken/proeven/bezoeken. We kunnen het lijstje met telefoonnummers van wensenstichtingen bij wijze van spreken klaar leggen als we met het stellen van deze vraag en het beluisteren van het antwoord in de doemodus schieten.

Maar wat als je even afwacht, doorvraagt, uitluistert? Als je letterlijk de ruimte en de tijd neemt om te horen wat er gezegd wordt? 'Ik zou nog zo graag eens...' en daar doemt een wereld van mogelijkheden en vergezichten op. Puur functioneel benaderd, weten jij en de patiënt vaak wel wat er echt niet meer kan. Maar soms zit dit weten op een diepere laag: ik weet wel dat ik niet meer in mijn tuin kan werken, maar ik zou zo graag.... nog eens doen waar ik me altijd goed bij voelde. Nog eens doen wat me gelukkig maakte. Nog eens met mijn handen in de aarde zitten, nieuw gewas zien opkomen, de nieuwe lente voelen. Ethiek als zaak van hoofd en hart en handen...

Met al deze overpeinzingen in het achterhoofd stelde ik de beruchte vraag: 'Wat zou je anders doen?' aan een nietsvermoedende voedingsassistente in het ziekenhuis. Haar overrompelend eerlijke antwoord luidde: 'niets. 'Helemaal niets. Ik zou alles hetzelfde doen.'

Voor ik allerlei bezwaren op wilde voeren, dat ze toch vast wel iets zou willen bijstellen, dromen, afmaken en oppakken, realiseerde ik me gelukkig dat stilte het enige juiste antwoord was.

Wat geweldig als je met zoveel tevredenheid terugkijkt op wat je hebt gedaan. Dat je een dergelijke koers gaat in je leven die je mag blijven gaan. En alle kritische stemmen over zelfreflectie, leren van je zwakheden en fouten, die hielden maar even hun mond.

Alle verandermanagement ideeën en waarschuwingen zoals: *‘als ik blijf doen zoals ik altijd heb gedaan blijft mij overkomen wat mij altijd overkwam’* met één woordje gepareerd: niets. Ik zou het niet anders doen. Nu gun ik ieder die de moed heeft terug te kijken, hetzij op een heel leven, hetzij op het afgelopen jaar, dit inzicht. Om met omdenker Bertold van Gunster te spreken en af te sluiten: ‘Ja-maar wat als alles lukt’?



Liefdevolle vriendelijkheid

Moge ik gelukkig zijn

Moge ik heel worden en levensgemak ervaren

Moge ik alles ontvangen ik nodig heb

Moge ik beschermd worden tegen kwaad

en vrij zijn van angst

Moge ik innerlijke vrede en welbevinden ervaren

Moge ik vrede ervaren in dit leven

Moge jij gelukkig zijn en levensgemak ervaren

Moge jij geheeld worden

Moge jij alles ontvangen wat je nodig hebt

Moge jij beschermd worden tegen kwaad

en vrij zijn van angst

Moge jij innerlijke vrede en welbevinden ervaren

Moge jij vrede ervaren

[meditatie liefdevolle vriendelijkheid]

“We doen er alles aan om met de betreffende persoon in gesprek te komen”.

Dit is geen zinnetje uit de nieuwste reclamefolder van de KPN. Dit is onderdeel van de werkwijze van een organisatie voor maatschappelijk werk, die op mensen afstapt die ‘geen hulp vragen, maar eigenlijk wel hulp nodig hebben’. Ook wel bekend onder de term bemoeizorg. Deze vorm van hulpverlening richt zich op (nog een mooie aanvulling op het Nederlands): zorgwekkende zorgmijders. Waarschijnlijk, ook hopelijk is de doelgroep van deze stichting een beetje een andere dan die van de Palliatieve zorg. Maar deze manier van werken zette me wel aan het denken.

Nu is de kwestie ongevraagd bemoeien met een ander in de zorg één waar iedere professional al wel een antwoord op geformuleerd zal hebben. Je werkt met je team of aanbod-, of vraag-gestuurd, of in combinatie of zoals het team waar ik als geestelijk verzorger werkzaam ben, het liefst behoefte gestuurd.

En daar loop je al gelijk tegen iets aan: “Mevrouw, heeft u misschien behoefte aan een goed gesprek over levensvragen?” Een redelijk onhandige vraagstelling. Sterker nog, in een woonzorgcentrum waar ik werkte werd eens een enquête uitgezet onder de bewoners. Daarin opgenomen de helder geformuleerde vraag: kent u de geestelijk verzorger (en zo ja, wat zijn uw ervaringen met hem/haar). En: praat u weleens met iemand over zaken waar u zich zorgen over maakt? Antwoord van de meesten: ‘Nee, de geestelijk verzorger ken ik niet. En nee, ik heb er geen behoefte aan. En ja, ik praat regelmatig met Beatrijs en vind dat plezierig.’

En wanneer worden jouw goede bedoelingen herkend, erkend en wanneer als bemoeizorg ervaren? Deze vragen hielden me bezig toen ik een tijdje terug in het ziekenhuis kennismakte met een patiënt, die met een heel scala aan medische problemen zat. Daarbij was nog onduidelijk was of hij zich in de Palliatieve (laatste levens-) fase bevond.

Tel daarbij op dat zijn thuissituatie heel complex was. Zijn vraag was hem te helpen in het sterker worden. In korte tijd heb ik namens hem zowel de familie, artsen, collega's, verpleegkundigen, maatschappelijk werk, Palliatieve zorg als huisarts gemobiliseerd om een veilige plek voor hem te vinden. Echt het toppunt van bemoeizorg, met die variant dat de vraag wel degelijk van de patiënt zelf kwam. Doorgaans is mijn werk meer in de zijn-stand, maar dat terzijde. Na een week bellen en praten kwamen we met de behandelend arts tot de conclusie dat medisch gezien de bemoeienis van het ziekenhuis hier ophield en dat een dergelijke veilige plek niet te vinden was, en dat dat toch eigenlijk onbestaanbaar was, voor een goed georganiseerd land als Nederland. Dat was toch wel het toppunt, ik legde me er (nogmaals met toestemming van meneer zelf) niet bij neer. Hoe groot was dan ook de opluchting toen op maandagochtend bij aankomst in het ziekenhuis bleek dat de huisarts een plekje in een instelling had weten te regelen. Een veilige plek.

Je hebt geen zoeklicht nodig om te zien dat dit verhaal van deze patiënt de betrokkenen veel deed. Onze behoefte aan zorgen niet alleen, maar ook zorgen met de hoop op een goede afloop. Om net een stapje verder te gaan. Om de grenzen soms te verkennen van wat nog zorg is en wat bemoeizorg wordt. Ik weet wel dat de sleutel tot dit 'succes' in samenwerking te vinden is. Zo open-deur als dit ook klinkt; zonder de inbreng van al die zorgprofessionals hadden we deze meneer als draaideurpatiënt weer teruggehad en was hijzelf er elke keer een beetje slechter aan toe geweest. Voor mij een geweldige eyeopener dat bemoeizorg ook goede zorg kan zijn, misschien voor jou als je dit leest een bevestiging dat veel zorgen niet altijd té veel zorgen is.

En mocht je toch over grenzen gaan (zoals je logeerbed vast opmaken voor diegenen die nergens naar toe kan), denk dan eens aan de onsterfelijke woorden van Loesje: zorgen moet je doen, niet maken. Ik wens je een goede nachtrust!



Korte bodyscan meditatie

Neem een ontspannen houding aan. Deze bodyscan kun je zittend of liggend doen. Je kunt je ogen sluiten als dat prettig voelt.

Merk op hoe je lichaam aanvoelt terwijl je zit of ligt. Voel het gewicht van je lichaam op de stoel, of ondergrond. Adem nu een aantal keer rustig in en uit. Bij elke ademhaling breng je meer zuurstof en levendigheid in je lichaam.

Bij elke uitademing kun je je meer ontspannen voelen.

We gaan nu met de aandacht naar de voeten. Merk op hoe je voeten de vloer raken. Voelen ze warm of tintelend. Of juist koud of wat verkrampd. Wat je ook voelt, laat het er zijn.

Dan gaan we met de aandacht naar de benen. Voel hoe ze zwaar of licht aanvoelen, of het stroomt of tintelt of misschien voel je niet zoveel. Dan met de aandacht naar de rug die tegen de stoel leunt of op de ondergrond ligt.

Verder naar de buik: voelt die gespannen of ontspannen aan. Verzacht de buik wat door met de adem en de aandacht er naar toe te gaan. Dan de handen: hoe voelen die aan? Kijk of je ze wat meer kunt ontspannen. Merk je armen op, wat voel je?, dan de aandacht naar de schouders, laat die ontspannen hangen. Dan de nek en keel, maak ze zacht en ontspannen. Laat de kaak rustig wat zakken, de spieren in het gezicht zacht en ontspannen.

Merk dan je lichaam als geheel op. Adem rustig in en uit, op het eigen tempo. Wees je bewust van je gehele lichaam, zo goed je kunt. Adem rustig en wanneer je er aan toe bent, open dan langzaam je ogen.



Het allerkleinste beetje hoop

Als er een nieuw jaar voor je ligt: en de winter bijna voorbij is, dan is dit de tijd van de grote woorden en grote gebaren: kerstbomen die tot aan de hemel reiken, vuurpijlen die door de wolken schieten. Grote verlangens naar wereldvrede, veiligheid. Maar ook, juist nu, de tijd van het kleine en liefdevolle. De tijd waarin je soms stilletjes hoopt op een betere tijd. Dat dit jaar net even anders mag gaan dan het afgelopen jaar. Meer gezondheid, meer gezelschap. Meer gelachen, meer geleefd. En omdat wat we hopen en wensen soms helemaal niet overeenkomt met de werkelijkheid, is dit soms ook de tijd van het verdriet. Weer een jaar voorbij waarin... je misschien niet kon doen wat je wilde doen. Waarin je misschien weer werd opgenomen in het ziekenhuis. Waarin die ene behandeling toch niet zo aansloeg. Als we de balans opmaken, zal het verdrietige altijd wat zwaarder wegen dan de vreugde. En de balans opmaken, dat is ook iets wat past bij deze tijd.

Maar gelukkig hoeven de boeken aan het eind van ons jaar niet te kloppen. Ook al voelt het soms of we nog schulden hebben uitstaan, we kunnen bij het opmaken van de balans ook besluiten dat het goed is geweest, zoals het was. Dat we naar beste weten en kunnen hebben gedaan, dat we volgend jaar weer met goede moed verder gaan. Met het allerkleinste beetje hoop – soms tegen beter weten in- de hoop op een nieuw begin.

Aarde

Om vandaan te komen en naar terug te keren
geboortegrond van je bestaan
gegrond, doorgewoeld, gezaaid en geoogst
alles gegeven, niets meer over.

Een rouwrand om ons leven
inktzwarte grond en donkere verten
nu jij verder bent gegaan
je voetsporen zichtbaar, nog even
en dan -opgenomen in het grote verhaal.

Zo te kunnen leven dat je stevig staat
met beide benen, met hoofd en hart
met handen die scheppen, liefdevol geven
zo te sterven, geaard en verbonden
vaste grond onder ons bestaan.

Beatrijs Hofland

Vriendelijk

Hoe gaat het met u, vandaag? Ik hoop dat u deze vraag al gehoord heeft. En anders nu leest en er in alle eerlijkheid een antwoord op wil geven. Maar er gaat natuurlijk niets boven een vriendelijk persoon die dit u zelf komt vragen. Als we het moeilijk hebben, somber of bang zijn, kan er soms even niemand bij. Moet iedereen maar even stil zijn. En toch is daar soms plaats voor een vriendelijk gebaar, een belangstellende vraag. Juist op die momenten waarop we eigenlijk niet zo aardig voor onszelf zijn.

Vaak zijn we zelf onze ergste vijanden. Ik moet eigenlijk niet zo piekeren'. 'Ik zou nu het positieve moeten zien'...

Laatst hoorde ik iemand zeggen: 'ik moet nu ontspannen'. Het laat zich wel raden dat zelfs dat niet op commando gaat. De ontspanning voor deze vrouw was noodzakelijk, omdat ze een scan zou ondergaan en daarbij ontspannen moest zijn. Opdracht van de dokter. En hoe nodig die ontspanning ook was, het lukte haar niet. Tot ze in de gaten kreeg dat ze het ook vriendelijk aan zichzelf kon vragen. 'Kijken of het lukt om nu even rustig te ademen'. En straks misschien weer. En op het moment dat de scan komt, weer.

Wat denkt je? Lukte het haar? Natuurlijk. Want al duurde de ontspanning maar drie minuten, ze was vriendelijk genoeg voor zichzelf om te vinden dat dat al genoeg was.

De oude Griekse wijsgeer Plato geeft ons dit mee:

'Wees vriendelijk. Altijd. Want ieder die tegenkomt voert een strijd waar je misschien niets van afweet'.



NA REGEN KOMT...

Soms kent het weer in ons landje bijna vier seizoenen op 1 dag Blijheid, boosheid, verdriet, geluk. Vier basisemoties die de componist Vivaldi in de 18 e eeuw in voor ons nu zeer bekende klanken heeft gevat: de Quattro Stagioni ofwel vier jaargetijden. Hierin verwoordt hij met muziek hoe de vier seizoenen kunnen aanvoelen, welke geluiden daar bij horen: vogelgeluiden, ijs, wind, hondengeblaf, dansen, zwieren. Stromende beken. De vrolijke tonen van tevredenheid, genieten van buiten zijn in de lente en zomer. Maar ook de stormachtige wind in de herfst, vallende bladeren en het wat weemoedige klagen en het ijs in de winter. Voor elke emotie is er in de muziek een passend deel te vinden. En ook heeft ieder seizoen een vergelijkbare opbouw en afwisseling in tempo. Alleen de zomer eindigt in een presto (zeer snel), het tempo van de vrolijke momenten.

Nu zijn de seizoenen niet alleen voor muziek, maar ook voor je eigen levensverhaal een dankbare bron van vergelijking. Zo wordt vaak gezegd dat je aan het begin van je leven staat als al het nieuwe leven dat in de lente ontkiemt. De zomer is de tijd van groter worden, de wereld en vooral ook de fijne dingen ontdekken die voor je zijn weggelegd. Wordt je ouder (en wijzer), dan weet je dat de kringloop van leven en afsterven en opnieuw beginnen een feit is, net als de herfstbladeren die op de grond vallen om de bodem te voeden voor het volgende voorjaar. Eenmaal in de winter raak je meer naar binnen gekeerd en warm je je aan herinneringen van wat voorbij is. Het meest krachtige van dit beeld van de seizoenen vind ik, dat je er altijd op mag vertrouwen dat er weer een nieuw seizoen aanbreekt. Dat je, naar de woorden van Mattheus 6, je geen zorgen hoeft te maken over de dag van morgen:

Kijk naar de vogels in de lucht: ze zaaien niet en
oogsten niet en vullen geen voorraadschuren,
het is jullie hemelse Vader Die ze voedt. Zijn jullie
niet meer waard dan zij? Maak je dus niet
bezorgd over de dag van morgen, want de dag
van morgen zal zich wel bezorgd maken over
zichzelf.

Deze woorden en beelden overleven zelfs de donkerste tijden. De troost van de gedachte dat alles zijn uur en tijd heeft en dus ook voorbij mag gaan, het vertrouwen dat Degene die de hemel en aarde heeft gemaakt ons ook in zijn hand geborgen houdt, dat vertrouwen mag alle stormen en seizoenen doorstaan.



Levensavond

Het zij je vergund in je levensavond
te oogsten wat je hebt gezaaid
Dat velen mogen putten uit de wijsheid
waarin je bent gegroeid.
Dat je ouderdom je niet bedrukt
met angst en zorgen,
maar een voorproef is
van de eeuwige vrijheid
die op je wacht.
[Keltische zegenbede]

Vertel eens...

“Iedereen die je ontmoet draagt een last waar je niets van weet. Wees daarom vriendelijk, altijd”.

Met deze levensinstelling kun je twee kanten op. De eerste: je wordt je zo bewust van het feit dat je medemens altijd ergens aan lijdt, dat je zelf door je benen zakt van al die bagage. De tweede: je volhardt in het feit dat je eigenlijk niet werkelijk iets weet van het lijden van de ander en vindt dat wel best zo. Je hebt wel andere redenen om vriendelijk te zijn. Of niet.

Ik ben er bijna zeker van dat er nog een derde houding mogelijk is: een houding van compassie. Medeleven. Juist het weet hebben van het mogelijke verdriet van de ander kan je aanzetten tot luisteren, doorvragen. Met een vriendelijke grondhouding. Dat dit niet alleen een hoopvolle wens is, blijkt wel uit de hernieuwde richtlijn Spirituele zorg (de moeite van het lezen zeer waard). Hierin zie je als rode draad terug: **aandachtig luisteren** als basis houding, als vaardigheid, als middel om de spirituele laag bij de ander te ontdekken. Waar geluisterd wordt, worden mensen gezien en gehoord. Wordt de beroemde laag achter de feiten aangeboord.

Nu breekt er een spannende tijd aan: hoe wordt de richtlijn gelezen, ontvangen, verder gedragen? Hoe vertaal je die geweldige opdracht: de juiste vragen stellen en leren luisteren in de praktijk? Gelukkig kun je het als competentie opvatten: het is te leren. En gelukkig voorziet de richtlijn ook in een handvat, wel meerdere, maar deze viel mij op: drie vragen die gesteld zouden kunnen worden om de spirituele laag te ontdekken. Met drie vragen in je bagage zou je heel ver moeten kunnen komen: wat houdt u bezig op dit moment/ waar had u steun aan in het verleden/ wie zou u bij u willen hebben?

Het stellen van de juiste vraag is het begin. Maar dan. Dan begint het luisteren. Hoe ingewikkeld dat is, heb ik ervaren tijdens een training Deep Listening. Gegeven aan het Instituut voor Mindfulness in Amsterdam, te midden van zeer ervaren trainers die het luisteren al lang dachten te kunnen.

Eén van de opdrachten was om het verhaal van de ander aan te horen en daarbij of je gedachten te laten afdwalen, of geconcentreerd te luisteren. Je mocht kiezen, maar wel bij beide varianten je actieve luisterhouding vasthouden. Wat er vervolgens gebeurde was behoorlijk pijnlijk. De zogenaamde luisteraar dacht dat het geen enkel verschil zou maken waar haar gedachten naar toe gingen tijdens het luisteren. Maar ik als verteller voelde me bij het afdwalen van de ander zo geremd in mijn verhaal, dat ik ging stotteren en stopte met vertellen. Doodongelukkig, omdat er niet naar me geluisterd werd.

Dit is helaas de werkelijkheid: de communicatie tussen mensen verloopt zo ongeloofelijk subtiel dat het lastig bij te sturen valt. Tel daarbij op dat je vaak mensen in uiterst kwetsbare situaties aantreft en je weet hoe het er op aankomt. Luister je wel echt?

Verliesdeskundige Manu Keirse zegt terecht dat geduldig luisteren een zeer noodzakelijke, maar ook soms lastige bezigheid is. En dat het stellen van de juiste vraag cruciaal kan zijn. Niet: 'hoe gaat het met je? [goed zeker?!] Maar: 'hoe ben jij de afgelopen uren/dagen doorgekomen?' Dus wacht ons een schone taak. De beste luisteraars ooit te worden. En vergeet niet het motto van het begin van dit stukje ook eens om te draaien: want voor een ander ben jij die ander. Dus, vertel eens? Wat is jouw verhaal? Ik luister....

Lucht

Ze zeggen dat het voorbij gaat
Maar bij elke ademhaling
Wil ik je terug
En bij elke uitademing voeg ik weer niets toe
Aan de toch al stille lucht.
Ze vertellen wel aan kinderen
Dat mensen sterren worden
Maar geloven doen ze het niet
En als ik kijk zie ik alleen maar donker
Aan een woordeloze lucht
Ook dat is ijdel.
Alles wat ik weet is hier en nu
Al het andere verdwijnt in het niets.



Een veilige plek

Een plaats om te schuilen – als het regent. Als je niet verder kunt op de weg die je zo dapper was ingeslagen. Een schuilplaats als het onweert en dondert in de verte. Een veilige plek waar de wereld even buiten blijft. Soms heb je in je leven dat heel erg nodig. ‘Laten we schuilen, tegen de regen. Tegen de regen en tegen de kou. Zo’n regenbui daar kan ik best wel tegen, maar liever schuil ik nou met jou’. Dit kinderliedje bleef in mijn hoofd rondzingen. Dat gevoel van geborgenheid, van liever samen zijn. Schuilen doe je het liefst niet alleen. Samen schuilen tegen de regen, onder een afdakje, met een onbekende, dat kan een gevoel van verbondenheid geven.

Even met elkaar de tegenwind trotseren, tot je weet: nu is de bui (deze bui) over. Nu kan ik weer verder. Schuilen tegen wat je overkomt, kan even ademruimte bieden. Even opademen, om je heen kijken en weten: ook deze bui gaat weer voorbij. En in de tussentijd hoop ik van harte dat je een schuilplaats vindt om het, samen met iemand die je nabij is, uit te houden. Tot de zon weer doorbreekt.



Als achter de wolken
nog steeds de zon schijnt
maar jij ziet alleen de wolken
voor de zon

Als de hoop altijd verscholen ligt
achter het grijs, het zwaar, het donker
als de wind de chaos groter maakt
wie blaast de wanhoop dan weg?

Dan wens ik je toe dat er iemand is
die meevoelt en zegt
tegen beter weten in:
er gloort iets, in de verte;
in het oog van de orkaan
Is het altijd heerlijk stil.



Positief

“Je moet toch positief blijven”. Dat vertelde onlangs een zwaar zieke man nadat hij een slechte uitslag had gekregen.

Tegenslagen, ziekte, slechte uitslag: er zijn mensen die zich vasthouden aan de uitspraak dat het glas halfvol of halfleeg is en dat het maar net is waar je naar kijkt. In ieder geval is het glas half gevuld, maar het is de ontbrekende helft die wel eens heel veel gemis oplevert.

Wie zegt positief te moeten of willen zijn, geef ik groot gelijk. Als het tenminste bij je past. En daar zit nu juist de moeilijkheid: als positief zijn in je karakter zit en je krijgt het zwaar in je leven, dan wordt ook die positiviteit op de proef gesteld. En de angst van veel positievelingen is dat aan de andere kant het zwarte gat van de negativiteit lonkt.

Maar er is meer. Tussen het ene uiterste van het verdriet als ‘leermoment’ te willen zien en het andere van verdriet als rode draad in je leven, zit een gelukkige middenweg. In het midden kun je even pas op de plaats maken. Verdriet is er, misschien wel acuut door een slechte uitslag of tegenslag, verdriet vraagt erom gevoeld en doorleefd te worden.

En na dat alles, is er de mogelijkheid om de oude positiviteit weer op te pakken. Waar mensen soms van schrikken is dat die oude ik zo ver weg lijkt.

Maar in de storm, in het oog van de orkaan, daar is het stil. In die stilte kun je je even losmaken van alle dwingende gedachten.

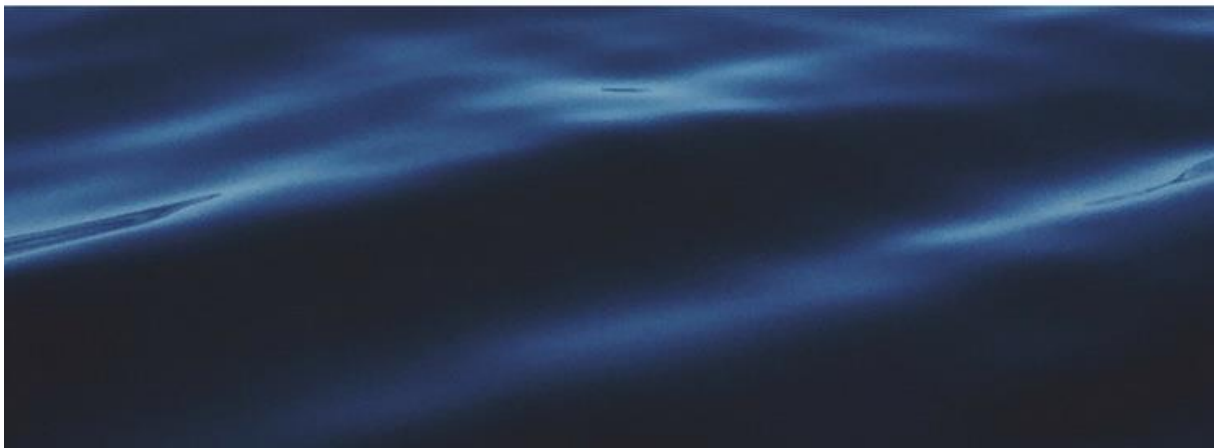
Ik heb eens met kinderen de oefening ‘persoonlijk weerbericht’ gedaan. Hoe voel je je op dit moment? was de vraag.

Heel bijzonder dat de meeste kinderen antwoordden: gewoon. Neutraal. In het midden. De meesten zaten niet in de donderwolk of de uitbundige zonneschijn.

En als ik aan jou de vraag stel: hoe voel je je, op dit moment?

Schrik dan niet van het antwoord. Want al stormt of regent het inwendig bij je, er komen tijden dat het weer anders aanvoelt. Dat u zichzelf weer herkent zoals u was. Dat er – hoezeer het ook klinkt als een open deur- echt weer licht aan de horizon gloort. En in de tussentijd? Laat het maar even uitrazen...In de hoop en het vertrouwen dat er Eén is, die jou draagt.

WATER
HET ELLENDIGE AAN WATER IS DAT HET JE ZO
AANTREKKELIJK VOORSTELT: KOM ZWEMMEN, KOM
LEVEN, KOM DRINKEN.
ZONDER MIJ GEEN BESTAAN.
MAAR WIE WEET HOE STERK ZE IS, EENMAAL
LOSGESLAGEN DIJKEN
STERKER DAN JOUW BESTAAN
DE TAAL OOK AL DOODGESLAGEN MET
HET ENE SPREEKWOORD NA HET ANDERE- ALLES IS
WATER, HET TIJ MOET KEREN, JE ROEIT MET DE
RIEMEN DIE JE HEBT MET JE RUG NAAR DE
HORIZON.
WATER NAAR DE ZEE.
IK MIS JE.



Sterke schouders

Je zal het maar moeten dragen... soms gebeuren in het leven van een mens zo ongelofelijk veel zware dingen, dat iedereen alleen maar kan zeggen: 'hoe is het mogelijk'. En wie daar sterk doorheen komt, krijgt vaak het compliment zo krachtig te zijn. Maar soms staat wat je kunt dragen niet in verhouding tot wat je te dragen krijgt. Soms loop je als het ware al met een loden last en komt daar nog iets bij, iets kleins misschien, waardoor je ineens niet verder kan. Te zwaar.

Wat je dan een ander mag toewensen, is dat je niet alleen staat. Dat er iemand is in je leven, of toevallig voorbijkomt, die samen met je kijkt naar het zware. Samen aanhoort en aanvoelt wat je niet meer tillen kan. Om zo iemand te vinden, hoef je alleen maar om je heen te kijken. Wie is er nu, in uw bestaan, bij u aanwezig? Familie, of vrienden of kennissen. Iemand die toevallig voorbijloopt, een verpleegkundige, een verzorger. Durft u het aan te vertellen wat zwaar op u drukt? U hoeft niet bang te zijn een ander te zwaar te belasten. Want samen voelt het lichter.

Je hoeft geen sterke schouders te hebben om tegen iemand aan te mogen leunen. Zoals Liselore Gerritsen in haar gedicht/lied verwoordt: 'Geef mij het maar mee.' Vandaag is het mijn beurt, een andere keer weer jouw kans om mij te helpen. Zo dragen we het samen.

Zichtbare spiritualiteit

Ik pluk een bloem
En jij ziet de schepping
Ik vul een vaas
En jij ziet een watersnood
Ik staar naar mijn bloem
En jij ziet verlichting
• De bloem vergaat •
En ik zie jou

Spiritualiteit made easy

- spiritualiteit is zowel individueel beleefd en vormgegeven als samen gedeeld en versterkt. Het kent tegenpolen, is maatwerk, is eeuwenoud en tegelijk wordt het iedere dag opnieuw uitgevonden door wie zoekende is.
- spiritualiteit is zichtbaar en tastbaar in het alledaagse om je heen. In de handeling van het plukken van een bloem, die je misschien in een vaas wil zetten om je dag en kamer wat op te vrolijken in tijden van verdriet
- spiritualiteit zit voor de een meer op de toegankelijke laag van genieten van die bloem, waar de ander verbondenheid met het grotere geheel (de schepping bijvoorbeeld) ervaart
- waar de een zorgen voor (water voor de bloem) beschouwt als zingevende handeling, ziet de ander de keerzijde van wat de natuur aan rampen kan veroorzaken
- waar de een even in alle rust tot zichzelf wil komen (staren naar de bloem), wil de ander gelijk de diepte in en ziet wegen naar verlichting
- waar de een en de ander samenkomen: in het ervaren dat alles stroomt, niets blijft en die ervaring van vergankelijkheid

(we 'vergaan' allemaal ooit) verbindt mensen met elkaar. Met al hun verschillende manieren van kijken.

Of ik het zo makkelijker heb gemaakt? Ik weet het niet. Wel stof tot nadenken misschien!

Bewustzijns meditatie

Dit is een korte meditatie om je even bewust te worden van hoe het nu met je is. Als je wil, sluit je ogen en neem een ontspannen houding aan.

Begin met deze meditatie met het opmerken van hoe je er nu bij zit: ga met de aandacht naar je lichaam als geheel. En al je gedachten, gepieker, onrust. Alles wat voorbijkomt, mag er zijn. Voel je spanning, gejaagdheid? Of zit je er wel rustig bij en ontspannen? Alles wat je op dit moment voelt is goed. Wees vriendelijk voor alles wat je gewaarwordt.

Ga dan rustig met je aandacht naar de ademhaling. Gaat deze snel en oppervlakkig? Of rustig en gelijkmatig. Merk op waar de adem zich bevindt: in de buik, laag, of hoger in de borstkas of keel. Volg met je aandacht de in en uitademing. Het kan helpen om te tellen: adem in. 1. Adem uit 2. En zo verder.

Breidt dan je aandacht uit naar je lichaam als geheel. Voel je ergens iets wat de aandacht vraagt? Ga daar dan met je aandacht naar toe. Is het pijnlijk, prikkelend? Een onrustig gevoel? Wees opmerkzaam op wat je voelt en hoe het toe of afneemt. Dan naar een andere plek in je lichaam die de aandacht vraagt. Blijf er even bij, terwijl je rustig in en uitademt.

Blijf nog even zo zitten met opmerkzaamheid voor je lichaam als geheel en keer als je er aan toe bent weer langzaam terug naar je volgende activiteit.



DAAR ZIJN WOORDEN VOOR

In tijden van zwaarte of verlies, in al het rumoer rond ziek zijn of weer beter worden, blijven soms mooie woorden hangen. Een vriend begon eens een brief met troostende woorden, mooie herinneringen, om na drie pagina's te schrijven: 'ik weet eigenlijk niet wat ik moet zeggen'. Ofwel: soms laten we de woorden voor zich spreken maar kost het heel wat tijd en inspanning om de juiste woorden te vinden. Woorden die getuigen van het elkaar kunnen begrijpen. Woorden die troosten. Omdat wat je elkaar te zeggen hebt, soms zo onmetelijk belangrijk is. Omdat er soms niets anders over blijft dan de troost van het goede woord, als je verder met lege handen lijkt te staan. Bij belangrijke gebeurtenissen vol symboliek zoals doop, trouwen, en begrafenis zitten mensen vaak samen om de tafel om de juiste woorden te zoeken: dit delen we nu, wat doet ons recht, hier zijn anderen ons voorgegaan.

Dan worden de aloude woorden uit de Psalmen die al door zovelen gedeeld en gehoord zijn ineens een hernieuwd gedicht: 'HEER, u kent mij, u doorgrondt mij, u weet het als ik zit of sta, u doorziet van verre mijn gedachten.' (Psalm 139). Huub Oosterhuis heeft deze woorden opnieuw opgepakt, gewogen en vertaald, zijn dochter Trijntje zingt deze woorden:

Ik zou een woord willen spreken dat waar en van mij is dat
draagt wie ik ben'
[uit: Ken je mij- Huub Oosterhuis]

Zo blijken de oude woorden ineens een brug te slaan tussen toen en nu, tussen je eigen leven en dat van de mensen om je heen, tussen een kerk of heilige plek waar je misschien al lang niet binnen bent geweest en toch je voetsporen hebt gezet. En ook als je soms het gevoel hebt niet te weten wat je moet zeggen, bedenk dan dat er woorden zijn. Dat ze zich alleen moeten laten vinden en dat samen zoeken naar de juiste woorden al zo troostrijk op zich is. Ik wens je een goede zoektocht.

Hoeveel tijd kost sterven in een
mensenleven
heel de wereld, heel de mens,
o God die bij ons is
bij onze dagen bij onze nachten
heel de mens die voor u staat
u vraagt naar hem om te zien.
Onze vragen klinken in de lege
ruimte
verwonderd kijken we rond
hoeveel tijd kost sterven in een
mensenleven.

Beatrijs Hofland

Hoop en andere vergezichten

Hoop is de sensor op de tijdlijn van het levensverhaal

[Tjeu Knippenberg – existentiële zielzorg]

Hoop is: opnieuw beginnen

[H. Arendt]

De hoop op genezing los te laten, voelt bevrijdend. Door het loslaten van hoop als toekomstbeeld, werd ik een hoopvol persoon. [Laura Maaskant, www.ik-leef.nl]

Het einde van hoop op toekomst is begin van hoop in het nu.[boeddhistische uitspraak]

Hoop is deelbaar; je kunt het weggeven, ontvangen. Tot op zekere hoogte. Je mag de hoop die een ander koestert, niet teniet doen, niet ontzeggen. Hoop is geen optimisme, wel realisme. Waar mag ik op hopen?:

Hoop is heimwee: verlangen naar wat goed was, te mogen herhalen in de toekomst



Adem meditatie

Dit is een korte ademmeditatie. Volg rustig de gesproken instructies en wees opmerkzaam met wat dit met je doet. Alles is goed en mag er zijn.

Zoek een prettige, comfortabele houding. Zit rechtop en ontspannen. Ontspan je handen en laat ze rustig waar ze zijn.

Wees opmerkzaam op je lichaam. Hoe voelt het aan, waar raak je de plek waar je zit. Wat gaat er door je heen, welke sensaties voel je. Voelt het gespannen of juist rustig. Voel je warm of tintelingen. Misschien voel je ergens pijn. Wat het ook is, merk het op en laat het rustig weer gaan.

Nu gaan we met de aandacht naar de ademhaling. Voel hoe je als vanzelf in en uit ademt. Je hoeft hier niets te forceren, merk alleen op hoe je verse lucht binnen in je voelt stromen en weer uitademt. Waar voel je de adem in je lichaam? Misschien in je buik. Of borstkas. Het keelgebied, of in de neus. Kijk maar rustig waar je de adem voelt.

Terwijl je je aandacht bij de adem houdt kan het zijn dat je afdwaalt en aan andere dingen denkt. Dat is geen probleem, het is juist heel natuurlijk dat je geest afdwaalt. Benoem dit maar: afdwalen. Of 'denken'. En als je er weer klaar voor bent, richt je je aandacht weer op je adem.

Blijf maar even rustig zitten met de aandacht bij de adem. In en uit, keer op keer. Afdwalen en weer vriendelijk terugkeren naar je adem.

Merk op waar de adem zich nu bevindt. Hoog in de keel, laag in de buik? Het is allemaal goed. Merk het op en ontspan je in de houding waar je nu in zit. Je hebt nu even de tijd voor deze oefening genomen. Neem de ontspannen houding mee als je zo meteen door gaat met je volgende activiteit.



Vuur

Kom je zachtvaardig op deze wereld,
Zet je voorzichtig je eerste stappen,
Weet je nog niet wie je gaat worden,
Barst het los.
Ontbrandt het vuur in je hart
In je ogen
Vuur in je leven
Met passie omarmd, gegeven, geleden
En de cirkel is rond: vuur.
Herinnering aan jou.



Barmhartigheid en andere grote woorden

Vandaag liep ik door het ziekenhuis en kwam ik een ouder echtpaar tegen. Hij, gezeten in een rolstoel, voortgeduwd door haar, zijn tengere vrouw die met moeite de luchtbanden over het linoleum kreeg. Ze waren onderweg naar de uitgang. Wat bent u sterk zeg, zei ik haar. Ja, maar ik doe het wel op mijn eigen tempo' En we moeten maar allemaal geduld hebben, want sneller gaat het niet was haar antwoord, met een brede glimlach.. Ze moesten bij de uitgang wachten op een deeltaxi, die hen niet meteen naar plaats van bestemming zou brengen, want er zou eerst een ronde gemaakt worden voor de andere passagiers. Voor die tijd wilden ze graag nog wat eten in het restaurant. Hulp hadden deze mensen verder niet nodig, ze waren al zo ver gekomen....

Op eigen kracht gingen deze twee breekbare mensen, van afspraak naar afspraak. Onderweg rustten ze wat uit. En op die weg ontmoetten ze anderen, van wie ze afhankelijk waren. De vrijwilliger die hen de juiste weg naar de rolstoelen en de poli wees. De assistente, die ze begeleidde rondom het bezoek aan de arts. De arts zelf, die hoop kon geven of hoop kon wegnemen.

De toevallige voorbijganger, die aan hen vroeg: kan ik helpen duwen? De mensen in het restaurant die geduldig het eten brachten, de taxichauffeur die zijn ronde deed. Iedereen die ze op hun weg ontmoetten, deelde bewust of onbewust een heel klein beetje in hun levensverhaal. Misschien ben je ze allang weer vergeten als je hen al gezien hebt, want er komen zoveel anderen op je pad. Maar wat niet vergeten wordt, is die glimlach, die uitgestoken hand die deze mensen gaven en ontvangen.

Als een licht dat aangestoken wordt aan een ander licht. ‘Een kaars verliest geen licht wanneer hij zijn licht doorgeeft aan een andere kaars’.

Als je me vraagt wat ik voor me zie bij het thema ‘barmhartigheid’, is het dit: een licht dat doorgegeven wordt en daarbij niet zijn stralingskracht verliest. En gelijk zie ik daarbij deze twee broze mensen voor me, die door barmhartigheid, van u en van elkaar, de weg vervolgden.

Barmhartigheid. Een mooi, oud woord. Maar verstaan we dat woord eigenlijk wel? Andere betekenissen van barmhartigheid zijn: compassie, deernis, edelmoedigheid, genade, goedertierenheid, goedheid, liefdadigheid, mededogen, medegevoel, medelijden, ontferming, empathie. Geen woorden, maar daden. Barmhartigheid is dus eigenlijk een werkwoord. Je tot een ander verhouden, gedreven door de wens het leven voor de ander een beetje lichter te maken.

Daar is gemakkelijk ‘ja’ op te zeggen. We zien onszelf graag als degene die een beetje harder loopt voor de ander. In mijn werk als geestelijk verzorger heb ik vaak te maken met mensen die wel behoefte hebben aan begeleiding, maar dat zelf niet zo weten te verwoorden of aan te kaarten. Dan spelen de verpleegkundigen, die de patiënten doorgaans intensief meemaken, een grote rol. Zij zijn onze ogen en oren op de afdeling. Wanneer een pleeg naar ons toekomt met de vraag een patiënt te bezoeken, zeggen we graag ja. Maar vaak voegt ze er dan aan toe: want daar heb ik geen tijd voor.

Het is heel verleidelijk om dan te zeggen: daar maken wij als geestelijk verzorgers wel tijd voor. Maar we doen meer dan dat: we proberen vanuit barmhartigheid de ander te helpen. Ofwel: barmhartigheid doen vraagt speciale kwaliteiten. Dat zijn grote woorden maar dat mag best eens hardop gezegd worden.

De volgende keer dat je zo'n echtpaar ergens tegenkomt, bedenk dan eens wat dat voor je zelf betekent: het licht doorgeven. Het kan met grote, maar zeker ook met de kleine gebaren. Een glimlach, een hand. De wegwijzen aan wie verloren loopt.

Jij steekt als kaars met je licht een andere kaars aan, zodat die ook licht kan geven. Met die handeling gaat er niets verloren. Je eigen licht blijft branden, het licht van de ander ook. Barmhartigheid is het licht brandend houden.



In drie minuten weer rustig

BAL-oefening:

Wees 3 minuten heel stil...op deze manier:

1e minuut: **B**ewust: hoe voel je je nu?

2e minuut **A**demhaling: volg je adem in en uit.

3e minuut **L**ichaam: wat voel je nu in je lichaam?

Alles wat je voelt is goed en mag er zijn.

Deze oefening doe je zo vaak als je wilt. Neem de rust mee de rest van je dag.

Verhaal over vergeving

Wat is het verhaal van jouw leven? Wat is het verhaal dat je keer op keer, gevraagd en ongevraagd, vertelt? Waar kun jij niet meer zonder? Het boek 'Vergeving' heeft me dit geleerd: dat we altijd met een goede reden vasthouden aan ons verhaal, maar nog betere redenen moeten zoeken om het verhaal los te laten. Deze aloude vertelling illustreert dat:

Twee boeddhistische monniken waren op weg naar hun klooster toen ze bij een rivier kwamen die ze over moesten steken. Bij de oversteekplaats troffen ze een jonge vrouw aan die ook naar de overkant wilde, maar niet door het water durfde omdat ze niet kon zwemmen.

Resoluut nam de jongste van de monniken de vrouw op zijn schouders en bracht haar zo naar de overkant. De andere monnik was furieus. Hij zei niks, maar hij kookte van binnen, want wat er gebeurd was, was absoluut verboden. Een monnik mag geen vrouw aanraken en zeker niet op zijn schouders nemen.

Nadat de vrouw op de andere oever was afgezet, liepen de monniken urenlang zwijgend naast elkaar voort. Toen de kloosterpoort in zicht kwam wendde de boze monnik zich tot zijn medebroeder en zei: 'Luister, ik zal het tegen de overste moeten vertellen, want wat je deed was absoluut verkeerd!'.

'Hoe bedoel je', vroeg de ander, 'Wat was er verkeerd?'. 'Ben je dat dan vergeten?', zei de eerste, 'Je hebt een vrouw op je schouders genomen.'

Zijn metgezel begon te lachen en zei: 'Ja, dat is waar, ik heb haar gedragen. Maar ik heb haar al uren geleden bij de rivier achtergelaten en losgelaten... terwijl jij haar nog immer met je draagt... [bron: beleven.org]

Dit verhaal leert twee dingen: om los te laten. En om te doen waar de situatie om vraagt.

Het lawaai van het leven

‘Het leven is nog een heel gedoe’. Net als je denkt er iets van te begrijpen, duikt er van achter een of andere ongeziene hoek weer een nieuwe speler op het toneel. Een speler die de vorm aanneemt van tegenslag, ziekte of gewoonweg domme pech. Waardoor je weer wordt teruggeworpen op je kern: hoe kom ik hierdoorheen? Op welke gedachten, gevoelens en overtuigingen kan ik terugvallen? En belangrijker misschien nog: wie staan er naast me als ik dit meemaak? Reken maar dat dit soort vragen en vertwijfeling voor een hoop lawaai kunnen zorgen.

En hoe harder de wereld waarin we leven zich dan aan ons opdringt, hoe meer de behoefte aan rust of een plek waar het even stil is. Steeds meer mensen houden zich bezig met meditatie en de tradities van gebed en verstillings zijn terug van nooit weggeweest. Protestantenv bouwen (online) kloosters naar katholiek gebruik, boeddhisten leren de wereld mediteren en zelfs de ‘verloren generatie’ is hard op zoek naar zin.

Sommige mensen lukt het wonderwel om te midden van al het rumoer de kalmte te bewaren en een rustpunt in zichzelf te vinden. Voor alle anderen zijn er meditaties uitgevonden. Met je verbeelding gaan naar een plek waar je even op adem kan komen. Een plek waar natuur, kunst, meditaties je een gevoel van rust kunnen bieden. Een beeld dat je even optilt uit de tijd. Een tekst die je meeneemt naar toen of straks of wat had kunnen zijn. Een geluid dat je even losmaakt uit het dagelijkse gedoe. En wat is het soms een gedoe, dat leven. ‘Maar’, voegde filosoof des Vaderlands René Gude hier aan toe: ‘bewaar wel je goede humeur’. Daarom: vergeet niet ook soms het leven te vieren. Want te midden van het lawaai hoor je, als je goed luistert, in de verte soms het geluid van een glas dat geheven wordt. Op het leven!

Tussen tijd en eeuwigheid
tussen stilte en voluit leven
te midden van het alledaagse
rumoer en duizend vragen
(alle zorgen tussen haakjes)
geen puntkomma, geen ruis.

Rust. Punt.

Bijlagen

Condoleance teksten – suggesties

Bijna niet voor te stellen, zoveel verdriet om dit verlies.
Ik hoop dat de tijd je leert leven met wat nu het meeste pijn doet

In deze moeilijke tijd van verlies van uw dierbare wensen we u namens [...] alle kracht en moed. In de hoop dat u met de mensen om u heen de goede herinneringen kunt bewaren.

Je hebt maar één lichtje nodig
om het donkerste duister te verlichten

Namens [] willen we u veel sterkte wensen met het verlies van uw dierbare. Dat er in deze donkere tijd mensen om u heen mogen staan die het verdriet wat kunnen verlichten.

Ieder afscheid betekent de geboorte van een herinnering

In deze tijd van verdriet en afscheid van uw dierbare, willen we u namens [...] alle sterkte wensen.

Er is een tijd voor alles wat er is onder de hemel

Met het verlies van [...] mist de wereld een stukje vreugde. We delen in uw verdriet en willen u kracht en moed wensen in deze tijd en de komende periode.

Alleen de liefde behoedt ons voor vergeten.

We willen jullie sterkte wensen met het verlies van [.]. We zullen nooit vergeten wat hij/zij voor ons heeft betekend.

Poëtische teksten

Door de regen en de wind zal ik naast je blijven staan

Nu alleen nog maar het lichaam los te laten, de liefste en de
kinderen te laten gaan [Vasalis]

Elk afscheid is de geboorte van een herinnering [Dali]

Afscheid nemen is met zachte
handen dicht doen wat voorbij is
en verpakken in de goede
gedachten ter herinnering

[Bonhoeffer]

Er is geen einde aan het laatste einde, er is alleen een eeuwig
nieuw begin [Lennart Nijgh]

Gebed

Heer, blijf bij ons, want het is avond
en de nacht zal komen.
Blijf bij ons aan de avond van de dag,
aan de avond van het leven,
aan de avond van de wereld.
Blijf bij ons
met uw genade en goedheid,
met uw troost en zegen,
met uw woord en sacrament.
Blijf bij ons
wanneer over ons komt
de nacht van beproeving en van angst,
de nacht van twijfel en aanvechting,
de nacht van de strenge, bittere dood.
Blijf bij ons
in leven en in sterven,
in tijd en eeuwigheid. Amen.

- Maarten Luther (1483 - 1546) -

Afscheid nemen

Afscheid nemen
is met zachte vingers
wat voorbij is dichtdoen
en verpakken
in goede gedachten der herinnering

is verwijlen bij een brok leven
en stilstaan op de pieken van pijn en vreugde

Afscheid nemen
is met dankbare handen weemoedig meedragen
al wat waard is niet te vergeten.....

Is moeizaam de draden losmaken
en uit het spinrag der belevenissen loskomen
en achterlaten
en niet kunnen vergeten. [Dietrich Bonhoeffer]

Naar het boek Prediker (hoofdstuk 3)

Voor alles wat gebeurt is er een uur,
een tijd voor alles wat er is onder de hemel.
Er is een tijd om te baren
en een tijd om te sterven,
een tijd om te planten
en een tijd om te rooien.
Er is een tijd om te doden
en een tijd om te helen,
een tijd om af te breken
en een tijd om op te bouwen.
Er is een tijd om te huilen
en een tijd om te lachen,
een tijd om te rouwen
en een tijd om te dansen.
Er is een tijd om te ontvlammen
en een tijd om te verkillen,
een tijd om te omhelzen
en een tijd om af te weren.
Er is een tijd om te zoeken
en een tijd om te verliezen,
een tijd om te bewaren
en een tijd om weg te gooien.
Er is een tijd om te scheuren
en een tijd om te herstellen,
een tijd om te zwijgen
en een tijd om te spreken.
Er is een tijd om lief te hebben
en een tijd om te haten.
Er is een tijd voor oorlog
en er is een tijd voor vrede. Alles wat God doet, zo heb ik
vastgesteld, doet hij voor altijd. Daar is niets aan toe te voegen,
daar is niets van af te doen. God doet het zo opdat wij ontzag voor
hem hebben. Wat er is, was er al lang; wat zal komen, is er altijd
al geweest. God haalt wat voorbij is altijd weer terug.

Zegen

De Heer zij voor je
om je de juiste weg te wijzen.

De Heer zij achter je
om je te beschermen en je in zijn armen te sluiten.

De Heer zij onder je
om je op te vangen als je valt en je op handen te dragen.

De Heer zij in je
om je te verwarmen en je te troosten bij verdriet.

De Heer omgeve je
met zijn mantel van ontferming.

De Heer zij boven je
opdat zijn zegen op je mag neerdalen.

Zo zegene je de Heer,
vandaag en morgen en in eeuwigheid. Amen.

Hoflandzorgt



Zingeving in woord en beeld