

Het doolhof van de rouw

Over troosten en verdriet

ds. Jos Douma

Onderstaande gesproken en gezongen teksten vormen samen de inhoud van de middagdienst van de Fonteinkerk in Haarlem op zondag 30 december 2007.

Stiltemoment

In Psalm 62 vers 5 staat: *Waarlijk, mijn ziel, keer u stil tot God, want van Hem is mijn verwachting.* Laten we in een moment van stilte ons bewust worden van Gods aanwezigheid. We gaan daarbij staan.

Gezongen votum

Onze hulp is in de naam van de HEER, die hemel en aarde gemaakt heeft.

Zegengroet

Genade is er voor u,
en vrede,
van God onze Vader
en van Jezus Christus onze Heer,
in de gemeenschap van de heilige Geest.

Zingen Liedboek Gezang 21:3,4

*Welgelukzalig is ieder te noemen,
die Jakobs God als helper heeft!
Wat zou hem schaden, wie zou hem verdoemen,
die dag aan dag met Christus leeft?
Wie met de Heer te rade gaat,
die staat Hij bij met raad en daad.
Halleluja! Halleluja!*

*Hij is 't, die hemelen, zeeën en aarde,
die al wat is tot aanzijn riep,
de enige God die zijn macht openbaarde,
Hem is gehoorzaam wat Hij schiep.
Hij, die het al heeft in zijn hand,
houdt ook ons zwak geloof in stand.
Halleluja! Halleluja!*

Gebed

Heer God, Vader in de hemel, we zijn hier samen gekomen omdat we verwachten dat U woorden van leven voor ons hebt. U bent de levende God, en de woorden van Jezus staan in ons hart gegrift: *Hij is geen God van doden, maar van levenden, want voor hem zijn allen in leven.* En U, Heer Jezus, hebt het ook

zelf gezegd: *Ik ben de opstanding en het leven. Wie in mij gelooft zal leven, ook wanneer hij sterft.* Heer, we bidden U daarom om uw Geest die levend maakt, uw Geest die de Trooster is en die ons in dagen van verdriet en rouw nabij wil zijn als geen ander. Geef ons uw licht en uw wijsheid zodat we in deze dienst iets mogen leren over omgaan met verdriet en rouw. Laat uw naam daarin verheerlijkt worden, Vader, Zoon en Heilige Geest. In Jezus' Naam. Amen.

Introductie op het thema

In deze middagdienst wilde ik eerst een preek houden over de Catechismuszondag die aan de beurt was. Het zou dan over het Avondmaal gaan. Ik had echter sterk het gevoel dat het beter zou zijn om het in deze dienst te hebben over troosten en verdriet. In de voorbije tijd zijn we als gemeente erg bepaald bij ziekte, sterven en verdriet.

En ik zie tot mijn vreugde dat er heel intensief met elkaar meegeleefd wordt in bezoeken, in kaartjes en brieven en e-mails die worden gestuurd, in bemoedigende woorden die worden gesproken, in praktische hulp die wordt aangeboden en aanvaard.

Maar we herkennen denk ik ook allemaal wel iets van de verlegenheid die je kunt voelen. Hoe help je de ander nu echt? Wat is troost waar iemand die verdrietig is echt wat aan heeft? Hoe lang duurt dat eigenlijk: rouwen? En daarom leek het me goed daar in deze dienst apart bij stil te staan, omdat ik geloof dat het ook echt een roeping is die op ons allemaal afkomt, nu in deze tijd in onze gemeente: dat we elkaar troosten, dat we samen verdriet hebben en dat we ervoor waken om ons weer te gemakkelijk te laten meeslepen door het dagelijkse leven en de drukte die daarin meekomt.

Ik hoop dat deze dienst voor ons allemaal bemoedigend mag zijn, vol troost, zodat de troost die we zelf ontvangen ook weer kunnen uitdelen aan anderen.

Ik heb als thema gekozen voor een uitdrukking die ik vond in het boek van Wim ter Horst met de titel: 'Over troosten en verdriet'. Hij gebruikt om het proces van rouw en verdriet te beschrijven het beeld van het doolhof: *het doolhof van de rouw*. Een rouwproces is namelijk niet een lineair gebeuren waarin je keurig een aantal fases doorloopt. Het is eerder een doolhof waarin je telkens weer verdwaalt, waarin je telkens weer vastloopt, waarin je telkens weer wordt overvallen door gebeurtenissen en gevoelens die nieuw voor je zijn en waar je geen controle over hebt.

Ik denk dat dit beeld ons kan helpen om wat meer zicht te krijgen op rouwprocessen en ook op de mogelijkheden om te troosten.

Wat kun je in dat doolhof doen? Je kunt er in elk geval het Psalmenboek open doen en eruit lezen of eruit zingen. Dat gaan we nu ook doen: *Bij U, o HEER, berg ik mijn leven. Beschaam in mijn verdriet mijn vast vertrouwen niet.*

Zingen Psalm 71:1,2,3

*Bij U, o HEER, berg ik mijn leven.
Beschaam in mijn verdriet*

*mijn vast vertrouwen niet,
want U alleen kunt uitkomst geven.
Kom mij door recht bevrijden,
verhoor mij in mijn lijden*

*Wees mij een rots tot mijn bescherming,
zodat ik altijd weer
bij U kan schuilen, HEER.
Want U, mijn God, U bent mijn vesting,
U zult in al mijn vrezes
mijn rots en redder wezen.*

*Bevrijd mij van de goddelozen,
o God, red door uw kracht
mij uit der bozen macht.
Verlos mij van die trouwelozen.
Zie, hoe ik vol vertrouwen
op U mijn hoop blijf bouwen.*

Schriftlezingen

We lezen drie Bijbelgedeelten die ons helpen om na te denken over troosten en verdriet:

Romeinen 12:9-17

In dit Bijbelgedeelte ontvangen we een groot aantal aanwijzingen voor het samenleven in de gemeente:

9 Laat uw liefde oprecht zijn. Verafschuw het kwaad en wees het goede toegedaan. 10 Heb elkaar lief met de innige liefde van broeders en zusters en acht de ander hoger dan uzelf. 11 Laat uw enthousiasme niet bekoelen, maar laat u aanvuren door de Geest en dien de Heer. 12 Wees verheugd door de hoop die u hebt, wees standvastig wanneer u tegenspoed ondervindt, en bid onophoudelijk. 13 Bekommer u om de noden van de heiligen en wees gastvrij. 14 Zegen uw vervolgers; zegen hen, vervloek hen niet. 15 Wees blij met wie zich verblijdt, heb verdriet met wie verdriet heeft. 16 Wees eensgezind; wees niet hoogmoedig, maar zet uzelf aan tot bescheidenheid. Ga niet af op uw eigen inzicht. 17 Vergeld geen kwaad met kwaad, maar probeer voor alle mensen het goede te doen.

2 Korintiërs 1:3-7

In dit Bijbelgedeelte leren we iets over de troost waarmee God troost en waarmee we elkaar kunnen troosten:

3 Geprezen zij de God en Vader van onze Heer Jezus Christus, de Vader die zich over ons ontfermt, de God die ons altijd troost 4 en ons in al onze ellende moed geeft, zodat wij door de troost die wijzelf van God ontvangen, anderen in al hun ellende moed kunnen geven. 5 Zoals wij volop delen in het lijden van Christus, zo delen wij volop in de troost die God ons door Christus geeft. 6 Ondervinden we tegenspoed, dan is het opdat u bemoedigd en gered wordt. Worden we bemoedigd, dan is het opdat u de moed krijgt te volharden in hetzelfde lijden als wij ondergaan. 7 De hoop die wij voor u hebben is gegrond: we weten dat zoals u deelt in ons lijden, u ook deelt in de troost die ons gegeven wordt.

1 Tessaloniëzen 4:13-18

In dit Bijbelgedeelte wordt onze aandacht gericht op de opstanding van de doden:

13 Broeders en zusters, wij willen u niet in het ongewisse laten over de doden, zodat u niet hoeft te treuren, zoals zij die geen hoop hebben. 14 Want als wij geloven dat Jezus is gestorven en is opgestaan, moeten wij ook geloven dat God door Jezus de doden naar zich toe zal leiden, samen met Jezus zelf. 15 Wij zeggen u met een woord van de Heer: wij, die in leven blijven tot de komst van de Heer, zullen de doden in geen geval voorgaan. 16 Wanneer het signaal gegeven wordt, de aartsengel zijn stem verheft en de bazuin van God weerklinkt, zal de Heer zelf uit de hemel neerdalen. Dan zullen eerst de doden die Christus toebehoren opstaan, 17 en daarna zullen wij, die nog in leven zijn, samen met hen op de wolken worden weggevoerd en gaan we in de lucht de Heer tegemoet. Dan zullen we altijd bij hem zijn. 18 Troost elkaar met deze woorden.

Liedboek Gezang 114:1,2,3

In het lied dat we nu gaan zingen richten we ons ook op de toekomst van de nieuwe hemel en de nieuwe aarde: *Er zal geen rouw, er zal geen dood meer wezen, nergens verdriet meer zijn.*

*Ik zag een nieuwe hemel zich verheffen,
een nieuwe aarde ontstond
om het geheim des levens te beseffen,
niet meer in zee gegrond.
Ik zag een stad verblindend naderkomen,
een middelpunt van feest,
Jeruzalem, zoals het in Gods dromen
van ouds moet zijn geweest.*

*Jeruzalem is als een bruid getreden
voor God in wit en goud
en in haar held're ogen staat een vrede
door niemand ooit aanschouwd.
Een stem roept in het rond: nu gaat beginnen,
de koninklijke tijd,
de koning zal de koningin beminnen
die Hem is toegewijd.*

*De Koning die zijn troon heeft in den hoge,
houdt bij de mensen hof
en alle tranen zal Hij van hun ogen
afwissen tot zijn lof.
Er zal geen rouw, er zal geen dood meer wezen,
nergens verdriet meer zijn,
de eerste dingen werden uitgewezen,
voorbij ging alle pijn.*

Onderwijs en bemoediging

Zover is het dus nog niet: 'Er zal geen rouw, er zal geen dood meer wezen, nergens verdriet meer zijn.' Als gemeente worden we daar in deze tijd heel erg bij bepaald. Maar heel velen van ons weten wat het is om afscheid te nemen, om geliefden te verliezen aan de dood. We dragen bijna allemaal wel in ons binnenste een stille, lege plek mee. En die hoeft soms maar even te worden aangeraakt, en dan is het er weer: het verdriet.

Gelukkig dat de intense gevoelens van verdriet in de loop van de tijd (maar dan hebben we het soms wel over jaren) altijd minder hevig worden. Er is een weg uit de doolhof van de rouw. Maar we willen er nu vooral bij stil staan wat het betekent om in dat doolhof te zijn. En we zeggen niet: zorg dat je zo snel mogelijk uit dat doolhof wegkomt. Maar juist dit: onderga het, dat je in een doolhof bent, want dat is nodig om de leegte die er in je leven is gekomen een plaats te geven.

Wat gebeurt er allemaal met je als er een groot verdriet in je leven komt? Dat is het eerste waar ik stil bij wil staan. Want ik wil drie handreikingen doen. Niet dat daar alles mee gezegd zal zijn, maar ik hoop dat het in elk geval een goed begin is waar we allemaal weer wat verder mee kunnen. Dit zijn de drie handreikingen:

1. Leef je in in het proces
2. Bouw mee aan muren van gebed
3. Geef goede woorden door

1. Leef je in in het proces

Wat gebeurt er allemaal als er een groot verdriet in je leven komt? Ik vind het geweldig dat de Bijbel ons op dit punt ook echt kan helpen doordat er op zoveel plaatsen woorden wordt gegeven aan de pijn en het verdriet en de onmacht wordt gegeven die mensen kunnen ervaren als er lijden in hun leven komt. Denk vooral aan de Psalmen, maar ook aan bijvoorbeeld het boek Job, of het boek Prediker.

Maar ik wil nu ook wat inzichten doorgeven vanuit een wat meer psychologische invalshoek. Want er is uiteraard veel nagedacht over rouwverwerking en daar kunnen we ook in de gemeente van Christus alleen maar onze winst mee doen.

Er komen ongelooflijk veel verschillende gevoelens op je af als je het bericht hoort dat je niet meer beter wordt of als je verteld wordt dat je geliefde is gestorven. Elke situatie is natuurlijk verschillend en elke persoon reageert ook weer anders. Maar dit zijn bijvoorbeeld gevoelens en reacties die veel voorkomen: gevoelens van leegte en zich verlaten voelen, van angst en radeloosheid, van verbijstering en hulpeloosheid en verwarring. Gevoelens van boosheid en schuld. Maar ook: niets kunnen voelen, in shock zijn, je gevoelens weg proberen te drukken door allerlei dingen te gaan doen zodat je tenminste maar bezig bent. Dit kan allemaal heel heftig zijn. En je kunt je er helemaal door overvallen voelen, vooral als het de eerste keer is dat je het meemaakt.

Dat is heel lastig, want hoe weet je nu of het normaal is wat je voelt als je zo'n intens verdriet te verwerken krijgt? Is het normaal dat je niet kunt slapen, dat

het een chaos is in je hoofd, dat je heel nare dromen hebt, dat je apathisch voor je uit zit te staren en dat opeens als een berg opziet tegen karweitjes waar je eerder je hand niet voor omdraaide? En is het normaal dat de gevoelens van verdriet je op de meest vreemde momenten opeens kunnen overvallen en dat je er geen controle over hebt? Is het normaal dat je je ontzettend depressief voelt en ontzettend moe? Ja, dat is dus allemaal normaal. Het is niet leuk, helemaal niet, het is vreselijk, maar zo gaat dat als je in een proces terecht komt dat we rouwverwerking noemen.

'Heb verdriet met wie verdriet heeft.' Dat zegt de Bijbel tegen ons als christelijke gemeente. En ik denk dat het daarom heel belangrijk is dat we ons inleven in dat proces dat dan op gang komt. Dat is dus niet een ordelijk verlopende proces. Dat zou wel mooi zijn, want dan wist je precies hoe ver je was. Nee, het is een doolhof en telkens weer verdwaal je, of kom je terug op dezelfde plek en dat kan een lange tijd duren.

Geen ordelijk proces dus. Maar enige orde is er toch nog wel aan te brengen. En ook al verloopt het niet precies volgens het boekje, toch is het wel zinvol om iets te weten van een zekere orde in het rouwproces.

Een heel bekende fasering komt van Elisabeth Kübler-Ross. Ze onderscheidt vijf fases:

1. **Ontkennen:** je wilt het niet geloven, je kunt het niet geloven, je bent in een soort shocktoestand: de werkelijkheid dringt nog niet tot je door;
2. **Boos zijn:** je wordt boos op de overledene die je in de steek heeft gelaten, op de dokter die een foute inschatting heeft gemaakt, op jezelf omdat je signalen niet hebt opgepikt;
3. **Onderhandelen:** als je merkt dat boos zijn niet helpt, ga doelen stellen of beloftes doen: als ik nog één keer met hem zou kunnen praten, als ik nog vijf minuutjes mag hebben om bij mijn geliefde te zijn; dat kan ook door in je gebed aan God beloftes te of bepaalde voorwaarden te stellen;
4. **Depressief zijn:** je voelt je machteloos en je sluit je vaak af voor contacten en je gedraagt je wat teruggetrokken: laat me maar met rust;
5. **Heroriënteren:** uiteindelijk vind je, na een periode van heel veel emoties, weer een zekere rust; je kunt weer wat genieten van dingen; de lege plek blijft maar wordt nu geïntegreerd in een opnieuw opgebouwd leven.

Nogmaals: dit verloopt niet altijd even ordelijk. Je kunt terugkeren naar een eerdere fase, of al heel snel in een volgende fase terecht komen. En de duur van het proces hangt erg af van de heftigheid van het verlies.

Er is ook nog een andere benadering die erg helpend is. In die benadering wordt gesteld dat je als rouwende vier taken hebt:

1. **Het aanvaarden van de realiteit van het verlies:** het moet nog tot je doordringen; eerst weet je het alleen met je hoofd, en langzamerhand ga je het ook 'weten' met je gevoel; het moet echt landen dat je de ander nooit weer zult terugzien op aarde;
2. **Het doorleven van de pijn en het verdriet:** het is echt noodzakelijk om de pijn en het verdriet te voelen; als je het wegstopt, komt het er in een latere fase van je alsnog uit; hier moet je dus ook echt tijd voor nemen;

3. **Het aanpassen aan een nieuw leven waarin de overledene niet meer aanwezig is:** je moet je leren instellen op alles wat veranderd is; je moet nieuwe patronen opbouwen, misschien nieuwe rollen op je nemen;
4. **De overledene emotioneel een plaats geven en het oppakken van de draad van het leven:** vroeger werd gedacht dat je, voor een goede verliesverwerking, de band met de overledene zo snel mogelijk moest doorsnijden; nu weten we hoe belangrijk het is dat de overledene een eigen plaats mag houden.

Belangrijk in deze benadering is dat er gesproken wordt over 'rouwtaken': rouwverwerking is echt een karwei. Het is hard werken en het kost veel tijd en energie. Daarom is het ook belangrijk dat je als rouwende zomaar alles weer oppakt, probeert door te gaan alsof er niet zoveel veranderd is. Alles is anders geworden!

Dat moeten we ook als gemeente beseffen. Het gewone leven gaat zo gemakkelijk weer door als je niet zelf in de rouw bent. We kennen het ook wel: in de eerste tijd is het heel druk, en dan komt vanzelf de periode dat het gewone leven zijn gang weer gaat. De mensen blijven weg, de kaartjes blijven weg. Er is aan de ene kant verlegenheid omdat we wel aanvoelen dat er nog een lange weg te gaan is. En aan de andere kant is er misschien ook wel eens onbegrip: het is nu toch al een behoorlijk tijdje geleden!

- -

'Heb verdriet met wie verdriet heeft.' Dat vraagt dus om een lange adem. En wat we moeten geven in een rouwproces is niet allereerst goede raad en advies, of onze visie op alles wat er gebeurd is. Wat we moeten geven is: troost. Heel kort daarover:

Troost is allereerst **nabijheid** en geborgenheid. We zijn misschien geneigd om te denken dat troosten betekent dat je iets moet zeggen, iets bemoedigends, iets relativerends. Maar troost is allereerst dat je nabijheid biedt: door liefdevol aanwezig te zijn, door echt naar de ander te luisteren, door de ander te helpen met dingen die moeten gebeuren, door de ander aan te raken. Dat zijn allemaal manieren om nabijheid te bieden. En daarin zit veel troost. Ik denk dat we in die dingen ten diepste iets van de troostende nabijheid van God aan de ander aanreiken. Zo biedt je dus troost zonder dat je van alles hoeft te zeggen.

Troost is vervolgens ook **uitzicht**. Want het is op een gegeven moment ook nodig dat je iets laat zien waar de rouwende uit zichzelf misschien niet meer op kan komen. Je kunt in je verdriet in een cirkel terecht komen, een verkokerde blik op de werkelijkheid ontwikkelen. En dan is het belangrijk – als de ander daaraan toe is, en dat moet je aanvoelen – om iets te delen over een verder liggend perspectief, over verwachting en hoop, over de aanvechting als een weg waarlangs God ook dichterbij je kan komen. Dan kunnen ook woorden troostend zijn, de nabijheid van de Heer tot klinken brengen. En dan is het ook mooi om te beseffen wat we al eeuwenlang belijden in de catechismus: dat ik in leven en sterven van Christus ben. Dat is de enige troost.

Ik wil nu, korter, nog wat zeggen over de twee andere handreikingen.

2. Bouw mee aan muren van gebed

Wat mij heel vaak is opgevallen is dat gemeenteleden die getroffen zijn door een diep verdriet, door ziekte of door sterven, dat ze ervan getuigen dat ze zich gedragen voelen door de vele gebeden uit de gemeente: door de gebeden thuis, in de kerk, op kaartjes, en ook door het eenvoudige zinnetje: 'we bidden voor je'. Daarvan gaat heel veel troost en bemoediging uit.

'Heb verdriet met wie verdriet heeft.' Ik denk inderdaad dat bidden een heel krachtige manier is om daaraan invulling te geven, omdat God graag naar onze gebeden luistert. Daarom formuleer ik als tweede handreiking: bouw mee aan muren van gebed.

Een muur biedt bescherming. En dat vind ik als het inhoudelijk om het bidden gaat een heel belangrijke notie: dat we bidden om bescherming. Want er komt zoveel af op iemand die rouwt, zoveel aan verdriet en angst en verwarring en ook gelegenheden waarbij verkeerde keuzes kunnen worden gemaakt. Want dat kan: dat je kiest voor isolement, voor bitterheid, voor zelfmedelijden, voor de slachtofferrol, voor het willen uitbannen van je emoties, voor opstandigheid, voor wrok. Dat zijn allemaal gevaren. Het is ook een geestelijke strijd. En daarin is de bescherming van Gods Geest absoluut onmisbaar.

Dus laten we rondom onze broers en zussen die leven met ziekte en dood, met verdriet en rouw, muren van bescherming bouwen door te bidden om Gods bescherming. In Psalm 91 staat daar dit over (vers 4 en 14):

*Hij zal je beschermen met zijn vleugels,
onder zijn wieken vind je een toevlucht,
zijn trouw is een veilig schild.*

*Ik zal bevrijden wie mij liefheeft
en beschermen wie met mijn naam vertrouwd is.*

3. Geef goede woorden door

En dat brengt me bij die derde handreiking. Wat me ook is opgevallen de afgelopen weken als ik bij Coos en Peter was, bij Jenny en de kinderen, bij Michiel en Karin, hoe belangrijk de ansichtkaarten en mailtjes en brieven waren. Woorden, goede woorden, hebben een enorme kracht!

Aan het einde van dat gedeelte dat we uit de brief aan de Tessaloniëzen lazen, staat het ook zo krachtig: *Troost elkaar met deze woorden!* Woorden hebben kracht, helemaal woorden die bij God vandaan komen omdat de Geest erin meekomt, en de Geest is de Trooster! Dat kunnen woorden zijn die gaan over de toekomst, over de nieuwe hemel en de nieuwe aarde, over de opstanding van de doden, over Gods onvoorwaardelijke liefde, over Gods bescherming, over Gods heerlijkheid die groter is dan ons lijden. Allemaal woorden van God die troost bieden: Gods nabijheid en Gods toekomstperspectief.

In het doolhof van de rouw kunnen zulke goede woorden die we vinden bij God de plekjes zijn waar je even stil kunt worden, even uit kunt rusten. Ze bieden niet direct de uitgang uit dat doolhof. Want het zijn geen toverwoorden die alle

pijn en gemis in één keer wegblazen. Maar het mogen wel stiltemomenten op de weg door het doolhof worden, oases in de woestijn.

--

Graag wil ik u allemaal bemoedigen om zo mee te leven en mee te bidden. Sommigen mogen dat van heel dichtbij doen. Vaak is er ook wat meer afstand, en we kunnen ook niet allemaal tegelijk heel intensief betrokken zijn. Maar als we tijd nemen om ons in te leven in het verdriet en het proces dat daarin meekomt, als mee willen bouwen aan de beschermende muren van gebed en als we goede woorden van God zoeken en uitdelen – ik geloof dat we dan een geloofsgemeenschap kunnen zijn waar je verdriet kunt hebben omdat er troost is. Laten we bidden of God zelf ons daarin wil zegenen.

Gebed

Dank U, Vader in de hemel, dat U een God bent die nabijheid en geborgenheid geeft. Dat we er op mogen rekenen dat U er bent, juist in donkere dalen, juist in verdriet en rouw en pijn. We vragen U of U ons allemaal wilt troosten en of we met de troost die we zelf ontvangen anderen mogen troosten. Geef dat we ook hierin als kerk steeds meer een genezende gemeenschap mogen vormen, een gemeenschap van liefde omdat U de God van de liefde bent, Vader, Zoon en heilige Geest. Amen.

Zingen Kerkboek Gezang 106:2,3,4 (als geloofsbelijdenis)

We belijden nu staande ons geloof in de drie-enige God!

*U, Vader, U aanbidden wij,
wij zingen U ter ere.
Onwrikbaar staat uw heerschappij,
voorgoed zult Gij regeren.
Gij hebt onmetelijke macht,
uw wil wordt onverwijld volbracht.
Die Heer is onze Koning.*

*O Jezus, die de Christus zijt,
des Vaders Eengeboren,
Gij hebt ons van de toorn bevrijd
en redt wie was verloren,
Gij, Lam van God, voor ons geslacht,
verhoor ons roepen uit de nacht,
erbarm U over allen.*

*O Heilige Geest, ons hoogste goed,
ten Trooster ons gegeven,
heb dank dat Gij ons delen doet
in Jezus' dood en leven
Beveilig ons in alle nood,
blijf ons nabij in angst en dood,
op U steunt ons vertrouwen.*

Psalmgebed, stille persoonlijke voorbede, Onze Vader

We bidden nu met woorden uit Psalm 31 (verzen 2-10, 15-17, 20). Daarna is er een moment van stille persoonlijke voorbede. En tenslotte bidden we samen het Onze vader.

*2 Bij u, HEER, schuil ik,
maak mij nooit te schande.
Bevrijd mij en doe mij recht,
3 hoor mij,
haast u mij te helpen,
wees voor mij een rots, een toevlucht,
een vesting die mij redding biedt.*

*4 U bent mijn rots, mijn vesting,
u zult mijn gids zijn, mij leiden, tot eer van uw naam,
5 mij losmaken uit het net dat voor mij is gespannen,
u bent mijn toevlucht.*

*6 In uw hand leg ik mijn leven,
HEER, trouwe God, u verlost mij.
7 Wie armzalige goden vereren – ik haat ze,
ik vertrouw op de HEER.*

*8 Ik zal mij verblijden, juichen over uw trouw,
want u ziet mijn ellende,
u kent de nood van mijn ziel,
9 u laat niet toe dat de vijand mij insluit,
u geeft mijn voeten de ruimte.*

*10 Heb erbarmen, HEER,
want ik verkeer in nood,
mijn ogen zijn gezwollen van verdriet,
mijn ziel en mijn lichaam verkwijnen.*

*15 Maar ik vertrouw op u, HEER,
ik zeg: U bent mijn God,
16 in uw hand liggen mijn lot en mijn leven, bevrijd mij
uit de greep van mijn vijanden en vervolgers.
17 Laat het licht van uw gelaat over mij schijnen,
toon uw trouw en red uw dienaar.*

*20 Hoe groot is het geluk
dat u hebt weggelegd voor wie u vrezen,
dat u bereid hebt voor wie schuilen bij u,
heel de wereld zal het zien.*

Stille persoonlijke voorbede

HEER, in een moment van stilte willen we persoonlijke voorbede doen:

...

Gezamenlijk Onze Vader

Al ons bidden komt naar U toe, HEER, in de Naam van Jezus, uw Zoon, die ons zelf leerde bidden:

Onze Vader die in de hemelen zijt,
uw naam worde geheiligd;
uw Koninkrijk kome;
uw wil geschiede, gelijk in de hemel also ook op de aarde.
Geef ons heden ons dagelijks brood;
en vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren;
en leid ons niet in verzoeking, maar verlos ons van de boze.
Want van U is het Koninkrijk en de kracht en de heerlijkheid tot in eeuwigheid.
Amen.

Collecte

Zingen Kerkboek Gezang 137

'k Wil U, o God, mijn dank betalen,
U prijzen in mijn avond lied.
Het zonlicht moge nederdalen,
maar Gij, mijn licht, begeeft mij niet.
Gij woudt mij met uw gunst omringen,
meer dan een vader zorgdet Gij,
Gij, milde bron van zegeningen:
zulk een ontfermer waart Gij mij.

Ik weet, aan wie ik mij vertrouwe,
al wisselen ook dag en nacht.
Ik ken de rots waarop ik bouwe:
hij feilt niet, die uw heil verwacht.
Ook aan de avond van mijn leven
breng ik, van zorg en strijden moe,
voor elke dag, mij hier gegeven,
U nog een dankbaar loflied toe.

Zegen

De HEER zegent u en hij beschermt u,
de HEER doet het licht van zijn gelaat over u schijnen en is u genadig,
de HEER wendt u zijn gelaat toe en geeft u vrede.
Amen.

Om te lezen:

W. ter Horst, *Over troosten en verdriet*

Henri Nouwen, *Bevrijd je verdriet. Troost voor tijden van pijn en rouw*

Informatie op internet:

www.verliesverwerken.nl

www.verwerk.nl

www.rouw.nl

www.eo.nl/rouwverwerking

Liturgiebriefje

Welkom en mededelingen

Stiltemoment, gezongen votum, zegengroet en gesproken amen (staande)

Liedboek Gezang 21:3,4 (staande)

Gebed

Introductie 'Het doolhof van de rouw' – over troosten en verdriet

Psalm 71:1,2,3 *Bij U, o Heer, berg ik mijn leven*

Schriftlezingen

1. Romeinen 12:9-17

2. 2 Korintiërs 1:3-7

3. 1 Tessaloniëzen 4:13-18

Liedboek Gezang 114:1,2,3 *Ik zag een nieuwe hemel zich verheffen*

Onderwijs en bemoediging

Gebed

Geloofsbelijdenis Kerkboek Gezang 106:2,3,4 *U, Vader, U aanbidden wij*
(staande)

Voorbeden

Collecte

Kerkboek Gezang 137 *'k Wil U, o God, mijn dank betalen* (staande)

Zegen (staande)
