Loslaten om te groeien
wat houd(t) je vast?

G.C.F. Rueb-Hansma, 1918-2001

Uitgave van de
Gemeenschap voor
Doopsgezind
Broederschapswerk

Inhoudsopgave

Inleiding op het thema 4

De Bijbel wat is dat voor een boek? 6

0 Startdag of gemeentedag: *Loslaten en wat houdt je vast?* 8

1 Loslaten omdat je een Stem hoort. *Genesis 12-25* 20

2 Ideeën uit het verleden loslaten. *Marcus 5:21-23;35-43* 34

3 Ontspullen. *Mattheüs 6:19-21,24,33* 44

4 Je ego loslaten. *Lucas 9:18-25* 54

5 Los raken, -laten, wat geeft houvast? *Genesis 37,39-50* 64

6 Je grootste angst … loslaten. *1 Samuel 17: 20-50* 78

7 Het leven loslaten. *Deuteronomium 34* 88

Ieder hoofdstuk heeft de volgende indeling:

a. opmaat	Om samen in het thema te komen.
b. bijbel	Inleiding en tekst(en) zoveel mogelijk bij de grondtaal en mogelijke gespreksvragen.
c. uit het leven gegrepen	Hoe beleven we het thema uit de teksten nu en wat voor vragen roept dat op?
d. uit de kunst	Hoe beleven kunstenaars/schrijvers dit en wat zegt hun interpretatie ons?
e. liederen	Mogelijk bijpassende liederen met de reactie van dichters en zangers op het thema.
f. groepen	Leiding van jeugd- en volwassengroepen kan bekijken welke ideeën ze voor hun groep kunnen gebruiken. Ook naar bijpassend youtube materiaal wordt verwezen. We nemen dit voor alle groepen in deze map op opdat ieder ook geïnspireerd kan worden door het bijbelverhaal vóór men met de groep begint en we drukkosten besparen. Ook de mensen die een kring bezoeken en de map hebben bekijken vaak nog de filmpjes thuis.
g. kinderen	Zie hierboven. Leden van kringen gebruiken dit deel soms om de verhalen aan hun (klein)-kinderen te vertellen. Ook handig in een dienst voor jong en oud.

Loslaten om te groeien en wat houd(t) je vast? is een uitgave van de **G**emeenschap voor **D**oopsgezind **B**roederschapswerk

Pelgrimage van gerechtigheid en vrede

Loslaten om te groeien
Wat houd(t) je vast?

Colofon

Thema: *Loslaten, hoe omgaan met ingrijpende veranderingen, hoe ben je onderdeel van een gemeenschap, hoe volg je de Stem en laat je los en krijg je houvast en kom je tot je bedoeling?*

Samenstelling:
Christien Duhoux, Leuny de Kam,
Kim Magnee en Ineke Reinhold

Illustraties tenzij anders vermeld: G.C.F. Rueb-Hansma, 1918-2001.

Uitgegeven door:
Gemeenschap voor
Doopsgezind
Broederschapswerk

'Loslaten om te groeien, wat houd(t) je vast?'

Inleiding

Ik kwetsbaar?
Kom nou ik red mezelf wel.
Waarom die afstand tot de ander?
Wat moet ik met mijn leven?
Waar komt die Stem vandaan die me kracht geeft en op weg stuurt?
En hoe en met wie dan samen op weg?

Het thema van dit pelgrimsjaar is 'Loslaten om te groeien en wat houd(t) je vast?' In het jaar, dat achter ons ligt, hebben we veel mensen los moeten laten, verdriet beleefd en eenzaamheid doorstaan. We hebben ook veel vertrouwde gewoonten los moeten laten. Ons in een woestijn van onzekerheden gevoeld. Op een heel andere manier dan vroeger hebben we nieuwe mensen welkom mogen heten en nieuwe mogelijkheden om met elkaar te communiceren ontdekt.
Stilte, gebeden, verlangens, zingen, muziek en verhalen ze kregen een andere lading.
De ADS heeft dat thema later vertaald in: 'Nieuw Dopers Peil'. Maar aangezien we deze map maken voor veel gemeenten en kringen die samen werken met anderen, besloten we het bij de titel, die de Commissie van Geestelijke zaken aanvankelijk voor dit jaar had bedacht, te houden.

Dorothee Sölle wees drie wegen aan voor een pelgrimage van vrede en gerechtigheid:

- Positieve weg (via positiva). We zijn gekend/gewild door de onuitsprekelijke kracht die we De EEUWIGE of God noemen. Deze roept ons. Met vertrouwen in de Eeuwige mogen we ons op weg weten. Wij vertaalden dat onder andere in: 'Loslaten om te groeien'.
- Negatieve weg (via negativa) Op de weg van gerechtigheid en vrede kom je pijnpunten tegen (visiting the wounds). Daar moeten we niet voor weglopen, ook al kan je het niet altijd begrijpen, rechtvaardigen of oplossen. We moeten bereid zijn onze relaties tot medemensen op aarde onder ogen te zien ('Loslaten om de Stem te volgen'). Afstand doen van hebzucht ('Ontspullen'), ook eigen zelfgenoegzaamheid los laten doet pijn ('Je ego loslaten'). Je familie los laten en er toch mee verbonden blijven. ('Losraken van je familie. Wat geeft je houvast?').
- Via Transformativa. We proberen ellende te overwinnen, visie en inspiratie te krijgen of te houden, we zoeken de vergevende, omvormende kracht van God.

(Daardoor groeien we in wijsheid, inzicht en bewegen we ons samen op de weg van gerechtigheid en vrede).

Dit betekent dat onderweg op onze *Pelgrimage van gerechtigheid en vrede* een soms moeilijk los laten wordt gevraagd. Dat kost vaak moeite, maar kan ook een opluchting zijn als we die behoefte aan vasthouden open op tafel kunnen leggen en met elkaar kunnen delen.

We zoeken in de Bijbel naar antwoorden op onze vragen. Hoe laten bijbelse verhalen zien wat we los zouden moeten laten en wat ons houvast is om samen de aarde te delen en in vrede met medemensen te leven?

Het materiaal is hopelijk vooral inspirerend om in gesprek te gaan en samen te ontdekken wat wezenlijk is.

Aan het begin van een bijeenkomst kunnen de hieronder staande woorden van Nelson Mandela een heel mooi bezinnend moment zijn:

Loslaten betekent niet dat het me niet meer uitmaakt,
het betekent dat ik het niet meer voor iemand anders kan doen.
Loslaten betekent niet mijzelf afsluiten,
het is het besef dat ik een ander niet kan beheersen.
Loslaten betekent machteloosheid toegeven,
wat betekent dat ik het resultaat niet in handen heb.
Loslaten betekent niet in het middelpunt staan en alles beheersen
maar anderen toestaan hun eigen weg te gaan.
Loslaten betekent niet treiteren, schelden of ruzie maken,
maar zoeken naar eigen tekortkomingen en die verbeteren.
Loslaten betekent niet alles naar eigen hand zetten,
maar elke dag nemen zoals hij komt.
Loslaten betekent niet spijt hebben van het verleden,
maar er door groeien en leven in het hier en nu.
Loslaten betekent niet oordelen
maar de ander toestaan mens te zijn.
Loslaten betekent niet ontkennen
maar accepteren.
Loslaten betekent niet zorgen voor,
maar geven om.
Loslaten betekent minder bang zijn
En meer beminnen.

Nelson Mandela

Namens de GDB

Christien Duhoux-Rueb, Kim Magnee, Leuny de Kam en Ineke Reinhold

De Bijbel, wat is dat?

Tenach

De bijbel is een grote tweedelige boekenkast met verhalen, wetten, gedichten, visioenen en liederen. De eerste boekenkast valt in drie delen uiteen. Ze wordt in de joodse traditie **T**e**N**a**CH** genoemd. Want ze bestaat uit drie delen: **T**ora (wet, richtingwijzer) de kern, **N**ebiim (profeten) deze wijzen terug naar de kern als mensen die dreigen te vergeten en **CH**etubim (geschriften) mensen reageren op de Eeuwige (zoals in dit boek de onuitsprekelijke godsnaam verwoord wordt). Deze boeken zijn grotendeels in het Hebreeuws en in het Aramees geschreven. Tegen de tijd dat de rol versleten raakte werden de verhalen op een nieuwe rol overgeschreven en werd de oude rol met eer begraven. Eeuwenlang ging dat zo door. Aan het eind van de eerste eeuw van onze jaartelling werd in de joodse traditie vastgesteld welke rollen tot TeNaCH behoorden.

De rollen van TeNaCH werden later door de christenen in hun Bijbel opgenomen. Alleen de volgorde werd veranderd. De christenen trachtten de rollen historisch te ordenen.

(Bv. Als Ruth de overgrootmoeder van koning David is hoort die rol vóór de boeken Samuël te staan.)

We schrijven nu niet meer op rollen. De christenen hebben de joodse rollen in hun Bijbel opgenomen en er de titel: ' Oude Testament' aangegeven. Eigenlijk zou je moeten zeggen: 'Eerste Testament'.

Deuterocanoniek of apocrief

Tussen de derde en de eerste eeuw vóór onze jaartelling spraken veel joods gelovigen, die rond de Middellandse zee woonden Grieks. Alle boeken van TeNaCH werden in het Grieks vertaald. Deze vertaling heet: Septuagint.

In die tijd ontstaan ook nieuwe verhalen en gedichten. Het zijn deels Griekse vertalingen van Hebreeuwse of Aramese verhalen, deels ook oorspronkelijk in het Grieks geschreven werken. In de Rooms Katholieke traditie worden ze deuteroncanoniek genoemd. Dat wil zeggen: in tweede (deutero) instantie aan de canon toegevoegd. Ze zijn in de Rooms Katholieke bijbel bij het Oude Testament gevoegd.

Als tijdens de Reformatie de bijbel in het Nederlands wordt vertaald, weten de Protestanten niet zo goed raad met de 'deuterocanonieke' geschriften. Ze noemen ze 'apocrief', dat betekent 'verborgen'. De eerste gemeenten die de Weg van Jezus wilden volgen zagen ze in de eerste eeuw van onze jaartelling óók niet las gezaghebbend. In e Statenvertaling werden ze wél vertaald, maar in een los katern in de Bijbel erbij gevoegd.

Dat ze wél gelezen werden in die tijd kun je op de schilderijen van Rembrandt zien!

De Nieuwe Bijbelvertaling is te verkrijgen mét en zónder deuterocanonieke boeken. Je ziet ze daarom op een aparte plank boven de beide boekenkasten hiernaast liggen.

Nieuwe Testament

In de tweede eeuw n.C. besloten diegene die Jezus als de Messias zagen óók vast te leggen wat voor hen wél en niet tot de heilige geschriften behoorde. Er waren veel verhalen over Jezus in omloop. Wie hij was en wat hij gezegd en gedaan had**,** werd daarin verteld. Deze waren in het begin mondeling overgeleverd en in flarden opgeschreven en later door diverse mensen verzameld en tot een geheel gecomponeerd. Daar werden er vier uit geselecteerd. Ze werden de vier evangeliën genoemd.

Daarnaast waren er de verhalen van de volgelingen van Jezus. Hoe zij de boodschap van Jezus verder de wereld in brachten.

En er waren brieven, die antwoorden gaven op vragen die bij de mensen in die tijd leefden. Die brieven waren al vaak overgeschreven omdat er voor anderen óók belangrijke gedachten in stonden.

En tenslotte was er een visioen van Johannes.

De bundeling van al die geschriften noemden de christenen: het Nieuwe Testament. Ze vormen de tweede boekenkast.

III Ezra
IV Ezra
I Makkabeeën
II Makkabeeën
Het boek Judith
Het boek Baruch
Brief aan Jeremia
Het boek der wijsheid
Het gebed van Manasse
Het boek Tobit (Tobias)
Deel van het boek Esther
Deel van het boek Daniël
Ecclesiasticus (Jezus Sirach)
APOCRIEFEN
Genesis
Exodus
Leviticus
Numeri
Deutero-nomium
TORA
Jozua
Richteren
1 Samuël
2 Samuël
1 Koningen
2 Koningen
Jesaja
Jeremia
Ezechiël
Hozea
Joël
Amos
Obadja
Jona
Micha
Nahum
Habakuk
Sefanja
Haggai
Zacharia
Maleachi
NEBIIM
Psalmen
Spreuken
Job
Hooglied
Ruth
Klaag-liederen
Prediker
Esther
Daniël
Ezra
Nehemia
1 Kronieken
2 Kronieken
CHETUBIM
Mattheüs
Marcus
Lucas
Johannes
EVANGELIËN
De handelingen der Apostelen
HANDELINGEN DER APOSTELEN
Romeinen
1 Korinthiërs
2 Korinthiërs
Galaten
Eléziërs
Filippenzen
Kolossenzen
1 Tessalonicenzen
2 Tessalonicenzen
1 Timoteüs
2 Timoteüs
Titus
Filémon
Hebreeën
BRIEVEN VAN PAULUS
Jakobus
1 Petrus
2 Petrus
1 Johannes
2 Johannes
3 Johannes
Judas
BRIEVEN VAN
De Openbaring van Johannes
OPENBARING VAN JOHANNES

0 Vasthouden of loslaten

Aanwijzingen
Voor het organiseren van een startdag of een Gemeentedag.

Vooraf
Het doel bepaalt grotendeels de inhoud en vorm van juist deze startdag.
Dus niet **'wat'** (startdag) en dan direct al lange lijsten met **'hoe'** (wie doet wat, wat moet er geregeld worden, wie vragen we voor …), maar eerst **'waarom'** of **'waartoe'**.

Gaan we voor een halve of een hele dag, of misschien een heel weekend?
Dient de startdag

- als afsluiting van een (zomer)periode waarin we elkaar niet zoveel gezien hebben
- als start van het nieuwe seizoen
- om een nieuw thema of diaconaal project te introduceren
- enz.

Als je inzet op 'elkaar weer ontmoeten na de zomervakantie' ruim je extra gelegenheid voor ontmoeting in.

Als je inzet op 'introductie nieuw thema ' kan je de nadruk leggen op een presentatie van groepen of kringen die zich met dat thema gaan bezighouden.

Is 'presentatie in de buurt' een aandachtspunt, dan staat laagdrempeligheid voorop met uitleg van termen die wij misschien wel kennen, maar een willekeurige buitenstaander niet.

Praktisch regelen

- Bedenk de meest geschikte **datum en een begin en eindtijdstip**.
- **Overleg met** organist, koster, kerkkoor, jeugdwerkleiding of welke andere gremia er ook maar actief zijn in de gemeente of deze datum ook in hun programma past en wat zij eventueel willen bijdragen van inhoudelijke tot praktische zaken.
- Wordt het **een hele dag of een gedeelte** ervan of is een aangeklede kerkdienst de meest geëigende vorm?
- Bekijk de **ruimte**: kan je werken in groepen omdat er voldoende **binnen-ruimtes** zijn? Is er een ruimte die groot genoeg is om allemaal in te passen voor bijv. een gezamenlijke maaltijd en/of een viering. Zo niet, is het dan mogelijk een ruimte te huren bijv. van scouting of te lenen van een ander kerkgenootschap door bijv. een keer die zondag van gebouw te ruilen. Bekijk ook de **'buiten'** mogelijkheden, zowel direct rondom de kerk als in ruimere omgeving.
- Is de startdag **alleen voor eigen gemeente**? Kan er vruchtbaar **samen**-gewerkt worden met anderen? En zijn dat andere doopsgezinde gemeenten of 'andere' gemeenten in de buurt?
- Denk aan **publiciteit** en **tijdig doorgeven van data** zodat iedereen er in haar of zijn agenda rekening mee kan houden. Hang eventueel posters op op geëigende plaatsen, zet berichten op social media, roep alle kringen en Groepen op en vergeet ook de kinderen en jongeren niet.

De startdag zelf

Inhoud en vorm horen bij elkaar. Soms zijn op allerlei gebied (menskracht, ruimte, enz.) mogelijkheden beperkt of kunnen zich juist (onverwacht) mogelijkheden voordoen. Laat je plannen niet te snel los, want misschien is het met een kleine aanpassing wel mogelijk. Maar als iets echt niet kan, laat dan los wat NIET mogelijk is en laat je inspireren door wat WEL kan. Deze algemene aanwijzingen kunnen je op weg helpen – soms zelfs om het onmogelijk geachte mogelijk te maken!

Natuurlijk hoort er op een startdag een (vorm van) **dienst** te zijn. Het is een goede gelegenheid om er iets 'anders dan anders' van te maken met een sausje 'vertrouwd' (of 'vertrouwd''met een vleugje 'anders).
Je kunt de dag beginnen met een dienst, maar het is vaak verrassend – ook als je 'alleen maar' werkt met een aangeklede dienst – om eerst samen op de een of andere manier aan het werk te gaan en samen iets te beleven dat gebruikt kan worden in de dienst. De meest eenvoudige vorm is in groepjes:

- koffiedrinken vooraf met een gesprek of stellingenspel rond het thema,
- samen bij de koffie liederen uitzoeken (als je organist dat aankan om voor de vuist weg te spelen),
- om de bijbellezingen als stemmenspel in te studeren (niet elke tekst leent zich daarvoor, maar verrassend veel teksten wel),
- om een (liturgisch) bloemstuk te maken,
- om koekjes te versieren voor de koffie ná of tijdens de dienst,
- om samen een gebed te maken… de mogelijkheden zijn legio.

Zo'n voorbereiding hoeft allemaal niet zo lang te duren en als er echt niet langer dan de 'gewone' tijd voor een kerkdienst + koffiedrinken beschikbaar is, zal de dienst zelf dus iets korter moeten zijn – ook (of juist!) een 5 minutenpreek kan inspirerend zijn.

Het thema

Deze map volgt het jaarthema '**Wat houd(t) je vast'** met daarbij natuurlijk ook de vraag wat je dan los laat. Onderstaande ideeën en suggesties staan dan ook in dat thema. De startdag – hoe lang of kort, hoe eenvoudig of uitgebreid ook, volgt het patroon van een pelgrimstocht, waarbij de 'pelgrims' gaandeweg ervaren wat van belang is op hun levensreis, wat ze vasthouden en wat ze loslaten.

Een pelgrimstocht

Waar we in het verleden vaak suggesties gaven voor een aantal workshops ter keuze, gaan we er nu van uit, dat iedereen alle 'pleisterplaatsen' aandoet, een pelgrimstocht dus langs verschillende pleisterplaatsen, waarbij elke groep bij een andere plek begint, maar alle groepen alle pleisterplaatsen aandoen.
Afhankelijk van de groepsgrootte en/of de ruimte kan je de reis langer of korter maken en/of de groepen groter of kleiner.
Het meest praktische is om als pleisterplaats tafels neer te zetten met de opdracht en het benodigde materiaal. Als er veel aanwezigen zijn die slecht ter been zijn, kan je ook iedereen om de tafels laten blijven zitten en mensen die goed ter been zijn met een nieuwe opdracht langs sturen, maar je verliest dan wel het idee van zelf pelgrim zijn.

Proeverij van het thema

Deze pelgrimstocht is als een proeverij van het thema, want uiteraard kan je in deze vorm nergens erg diep op in gaan. Je kunt er dus natuurlijk ook voor kiezen om een paar suggesties toch als workshop uit te werken en dan 1 tot 1 ½ uur te rekenen per workshop. Als je voor een paar 'grote' workshops kiest kan je ook als opdracht meegeven dat elke workshop een onderdeel voor de dienst verzorgt, bijv.

- gebed of voorbeden (bij 1 of 3)
- liederen uitkiezen (bij 4 of 5)
- bloemstuk maken

Houd vanaf het begin rekening met alle leeftijden al hoeft niet elke opdracht gedaan te kunnen worden door een 5-jarige, maar vaak is het met een kleine aanpassing goed mogelijk dat jong en iets ouder samen de dag beleeft.

Bij de vragen en opdrachten gaat het nooit om 'goed' of 'fout', maar om na te denken hoe jij ergens in staat en dat dan met elkaar te delen zodat je meer hoort dan je eigen verhaal en je geïnspireerd kunt worden door de ervaringen of inzichten van anderen. Vooral de bijdrage van kinderen is vaak een eyeopener!

Het programma

Suggesties voor pleisterplaatsen (15 min. per pleisterplaats en 10 min*. om naar de volgende te gaan)

* Dit lijkt veel, maar de ervaring leert, dat dopers nogal eens afdwalen als ze van A naar B moeten: ze komen bekenden tegen, ze moeten naar de wc, ze moeten iets uit hun jaszak halen, enz..

Algemeen:

Zet op elke tafel een keukenwekker (of gebruik de **timer op je telefoon**) en vraag per groep of iemand die steeds op 15 minuten wil zetten. Zo heb je de meeste kans dat het circuit blijft doorlopen. Kijk per tafel wat er nog meer klaargezet moet worden en vraag iemand als 'vliegende keep' om eventuele haperingen (niet snappen van de vraag, materiaal tekort of zo) soepel op te lossen.

Als je denkt dat jongeren er niet bij zullen zijn, kan je iets over dit onderwerp met hen bespreken in een aparte bijeenkomst, zodat hun inbreng wel gehoord of gezien kan worden. Eventueel zou je de inbreng van de jongeren als uitgangspunt voor de viering kunnen nemen.

Las, afhankelijk van begintijdstip en duur van de startdag, een korte thee- en/of koffie pauze in (of serveer aan de tafels waarbij iedereen haar of zijn kopje moet meenemen naar de volgende pleisterplaats. De lunch- en plaspauze mag natuurlijk wel een uur duren.

1. Je familie loslaten

Op tafel liggen pennen, gekleurde kaartjes (ong. 5 x 4 cm) en een doosje of mandje waar de beschreven kaartjes in bewaard worden.

Opdracht:
Mensen groeien op van baby naar volwassen. Vroeger of later komt er een tijd waarop ze op eigen benen gaan staan en hun familie tot op zekere hoogte los laten. Niet iedereen vertrekt dan naar verre oorden, maar het is toch wel de bedoeling dat je een eigen plaats vindt.

In gesprek:
- Welke tradities, gewoonten en gebruiken neem of nam je mee uit je ouderlijk huis, welke laat of liet je achter?
- Vertel elkaar wat je kwijt wilt.
- Geef ieder twee kaartjes en vraag op het 1e te schrijven wat je achterlaat of hebt gelaten en op het 2de wat je meeneemt of hebt meegenomen. NB dat mogen ook andere dingen zijn dat wat je verteld hebt.
- Laat wat je loslaat achter in het mandje of doosje, zonder verder commentaar. Na afloop worden alle kaartjes ongezien vernietigd.
- Neem wat je wilt vasthouden mee – als steuntje voor jezelf.

2. Je vooroordelen loslaten

Vooroordelen hebben we allemaal en dat hindert op zich niets. Je kunt onmogelijk elke dag opnieuw allerhande situaties, personen en dergelijke inschatten, maar het is wel goed om te beseffen dat het vooroordelen zijn en dat ze dus niet altijd hoeven te kloppen. Als je bijvoorbeeld al drie keer bent gebeten door een herdershond, lijkt het verstandig om op te passen met herdershonden, maar er kan zomaar een heel lieve hond tussen zitten … en die mis je dan.
Opdracht:
Om op het spoor te komen van je eigen vooroordelen kan een spelletje 'over wie gaat het' helpen.

a. Zoek of maak tevoren krantenkoppen waarbij de pelgrims moeten raden over wie of wat het gaat.
b. Geef iedereen kort bedenktijd en doe dan een rondje
c. Zijn er andere mogelijkheden te bedenken bij de krantenkop?
d. Waar komt jouw reactie vandaan?

Voorbeelden van 'krantenkoppen':
- Onrustig weekend
- Grootscheepse actie
- Afspraken niet nagekomen
- Overlast op straat
- Treinen vertraagd
- Slechte toekomstperspectieven
- Grote opkomst verwacht
- Kinderarts ontslagen

3. Je land loslaten

Op tafel ligt een wereldkaart, bijv. zie onder, pennen en een bijbel en/of een kinderbijbel, bijvoorbeeld: ***Op Weg*** *– Baukje Offringa (p. 57-84 voor het hele verhaal).*

Opdracht:
Veel mensen laten noodgedwongen hun land los vanwege oorlog en geweld, discriminatie, gebrek aan (leef)mogelijkheden, gebrek aan toekomst …
Een beroemde volksverhuizing is die van de joodse slaven naar Egypte onder leiding van Mozes, Aaron en Mirjam. Vertel elkaar wat je daarvan weet (laat ook de kinderen aan het woord, want het kan zomaar zijn, dat ze er iets over weten te vertellen). Je vindt het verhaal in het bijbelboek Exodus (1-15).
De mensen lieten dan wel hun land achter op weg naar 'Beter', maar echt loslaten valt niet altijd mee en ze blijken in de praktijk nog vaak terug te verlangen naar de 'vleespotten van Egypte' ook al waren ze daar slaven. Ze wisten in ieder geval wat ze konden verwachten en de reis in het ongewisse is … juist, die is ongewis.

In gesprek:

- *Waarnaar zou jij terugverlangen als je moest verhuizen?*

Ook in de doperse geschiedenis komt dit veel voor: mensen moeten vluchten voor vervolging en om hun leven te redden laten ze alles achter … bijna alles, want ze nemen herinneringen mee en hun familiebijbel en vaak hun favoriete maaltijdrecepten om rond de tafel herinneringen te kunnen ophalen een beetje in de sfeer van 'de vleespotten van Egypte', maar toch anders, want ze verlangen niet zozeer naar hun oude situatie, maar naar een nieuwe toekomst.

4. Je bezit loslaten – ontspullen

Afhankelijk van de mogelijkheid die je kiest, liggen er op tafel:

- **A.** De tekst van Spreuken 10:22.
- **B.** Een stapel kaartjes en pennen of viltstiften.
- **C.** Het verhaal van de vrouw met lege handen *(zie p.14).*

Het is voor de één moeilijker dan voor de ander om bezit los te laten en het hangt er ook van af wát je moet loslaten en misschien ook waarom het moet. Maak (tevoren) een keus uit één van de drie mogelijkheden.

A. Gesprek

Spreuken 10:22:

'Alleen de zegen van de Eeuwige maakt rijk,
zwoegen voegt daar niets aan toe.'

Maak een rondje met een snelle (en korte) reactie:

- *Wat zegt deze spreuk je?*

We vinden de spullen die we verzameld, verdiend of gekregen hebben, vaak belangrijk. Ze geven ons een gevoel van zekerheid en zelfvertrouwen, toch is belangrijker wie je bent dan wat je hebt. Wat is voor jou echt belangrijk?

B. Ik ga op reis op eigen wijs

Opdracht: Geef iedereen drie kaartjes.
Schrijf op elk kaartje wat je echt absoluut vast en zeker zou meenemen als bijvoorbeeld je huis afbrandt, bij overstroming of een andere situatie waarbij je plotseling alles moet achterlaten.

Speel nu het spelletje 'ik ga op reis', maar noem nu één van de dingen die je hebt meegenomen en leg het kaartje op tafel. De volgende legt er een nieuw kaartje achteraan met wat zij of hij heeft meegenomen. Zo ontstaat er een lange rij (leg die wel rond anders val je van de tafel af) van belangrijke of dierbare voorwerpen. Als alle kaartjes zijn neergelegd (en je steeds alles herhaalt: ik ga op reis en ik neem mee … mijn telefoon, ik ga op reis en ik neem mee mijn telefoon en … mijn fotoalbum, enz.), neem dan de tijd om goed te kijken naar alle kaartjes.

Nu mag iedereen om de beurt een van de kaartjes van jezelf of van iemand anders terug pakken om te houden … Wat gebeurt er?

- *Pakt iedereen zijn of haar eigen kaartje?*
- *Pakt iemand net precies jouw kaartje? Hoe voelt dat?*

C. Lees samen: De vrouw met de lege handen

Dit is eigenlijk een kerstverhaal, maar er is niets tegen om het ook op een ander moment te lezen.

Er was eens – lang of kortgeleden of misschien was het wel gisteren – er was eens een vrouw. Op een dag keek ze uit het raam en ze zag een ster. Het werd al donker, maar ze dacht toch: 'Daar moet ik naar toe.' Ze zette haar rode hoed op, nam een klingelend belletje mee met goede herinneringen en ging de straat op.
Op straat waren kinderen aan het ruzie maken. 'Wat is er aan de hand?' vroeg ze. 'We willen koning en koninginnetje spelen', zeiden de kinderen. 'En zij dààr wil koningin zijn. Maar ze lijkt er niet op'.
De vrouw keek naar het kind dat niet mee mocht doen. Ze zag grote donkere ogen vol verdriet en een hoofd met donker kroeshaar. De vrouw gaf haar een knipoog en zei: 'Houd je hoofd rechtop, dat helpt.' Toen haalde ze haar rode hoed van haar hoofd, en zette die op de krullenbol. 'Zo', zei ze, 'wat vinden jullie daarvan?' De kinderen keken verbaasd naar het meisje. 'Jaaaa!' zeiden ze. 'Nu is ze net Maxima.' 'Goed.' zei de vrouw, 'speel maar lekker verder.'

Ze liep verder door de drukke winkelstraat. Ze had haar belletje in de hand, want ze was bang dat het uit haar zak zou vallen. In de drukte pakte iemand haar arm. Het was een moeder die zei: 'Mijn dochter vindt uw belletje zo mooi klingelen. Ze is blind en als u zo gezellig tingelt, weet ze dat ze niet tegen u op kan lopen.' 'O', zei de vrouw, 'weet je wat? Neem mijn belletje met mijn herinneringen maar, dan hoeft niemand meer tegen haar aan te lopen.'

De vrouw liep verder over de brug tot waar de ster was. Daar was het een drukte, met herders – 'Ik wist niet', dacht de vrouw, 'dat hier in de winter schaapskuddes rond trokken.' Ze zag ook vrolijk geklede mannen met tulbanden en lange jassen. 'Zou het een verkleedpartij zijn?' dacht ze. Er vlogen engelen af en aan. 'Engelen?' dacht de vrouw, 'Is het een filmset of zoiets?
Maar toen ze een stal binnenkwam, zag ze een vader en een moeder en een pasgeboren kind. Die straalden zo gelukkig, dat ze zeker wist dat het echt was. 'Ach', zei de vrouw, 'wat een mooi kindje heeft u. Als ik dat had geweten, had ik een cadeautje meegenomen, maar ik sta hier met lege handen.' 'Wat fijn´, zei de moeder, ´ik zocht juist iemand met lege handen. Kunt u ons kindje een poosje vasthouden, zodat wij kunnen uitrusten?´ Daar zat de vrouw in een grote blijde stilte, met het pasgeboren kindje in haar armen. En ze was volmaakt gelukkig.

In gesprek:

- *Wat vind je van dit verhaal? Wat is voor jou de boodschap van het verhaal?*

5. Je angst loslaten

Op tafel staan waxinelichtjes en er liggen lucifers en voor iedereen een afdruk van lied 598 uit het Liedboek..

Iedereen heeft wel iets waarvoor hij of zij bang is. Dat kan lopen van bang zijn voor spionnen en muizen tot bang zijn in het donker, voor de tandarts of voor kleine ruimten, bang voor situaties of voor (bepaalde) mensen .
Angst kan je verlammen en als je je angst niet in goede banen kunt leiden, kan hij uitgroeien tot een steeds grotere angst die je leven gaat beheersen en zorgt dat je niet voluit kunt leven.

Bedenk waarvoor je bang bent. Wie wil, kan het met de anderen delen, want hardop je angst uitspreken maakt vaak al dat deze vermindert en het wil al helpen als je weet dat je niet de enige bent die ergens bang voor is.

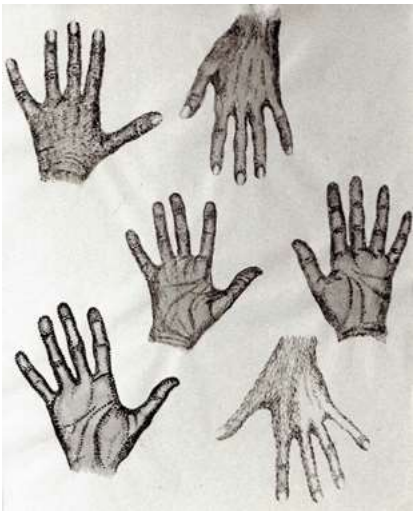
Denk om de beurt aan datgene waarvoor je bang bent – als je wilt kan je het hardop zeggen, maar dat hoeft niet – en om de beurt steek je een waxinelichtje aan terwijl je daarna samen zingt:

Als alles duister is … liedboek 598

6. Je leven loslaten

Papier en pennen of stiften klaarleggen
Mensen zijn geroepen om te leven, maar er komt eens een eind aan. Stel dat je dan nog een keer naar iedereen wuift of dierbaren een hand ten afscheid geeft … Hoe zou je willen dat mensen zich jou herinneren?

- Trekt op het papier je eigen hand om.
- Schrijf steekwoorden in de verschillende vingers. Kijk ook in welke vinger je wat schrijft.
- Deel wat je met elkaar wilt delen
- Nu iedereen nog gewoon rond de tafel zit: verzin voor iedereen een compliment zolang het dus nog kan en wissel die uit.



G.C.F. Rueb-Hansma, 1918-2001

7. Je ego loslaten

Leg papier en stiften/pennen klaar.

Niet iedereen heeft er (even veel) last van, maar wat kan een ego in de weg zitten. Soms denken mensen dat er niets van hen overblijft als ze niet … terwijl mensen groot en klein toch zoveel meer kanten hebben die hen bijzonder en waardevol maken.

Deel aan iedereen een papier en een pen uit.
Bedenk voor elkaar een mini pubquiz en speel die. Wie weet echt veel en wie dacht dat hij of zij veel wist.
Neem allemaal kort de tijd om een vraag te bedenken waarop jij het antwoord weet, maar waarvan je denkt dat anderen dat niet weten. Bijvoorbeeld:

a. In welke Nederlandse plaats werd de koudste temperatuur ooit gemeten? (antwoord: Winterswijk, in 1942 mat men daar ruim -27 C)
b. waar komt de naam Ceylon vandaan voor wat nu Sri Lanka heet? (antwoord: het is een verbastering van Zeeland. Boven de poort van het Hollandse fort in Galle in zuid Sri Lanka staat Luctor et Emergo)

Schrijf de vraag, die jij nu bedenkt, op en leg je vraag omgekeerd voor je op tafel.
Daarna mag ieder zijn of haar vraag om de beurt stellen aan de anderen. Die schrijven hun antwoord op.
Als iedereen aan de beurt is geweest, mag ieder om de beurt het goede antwoord geven.
Je houdt zelf (eerlijk natuurlijk!) de stand bij.

- *Wie wist het meest? Welke (verrassende) ontdekkingen hebben jullie gedaan?*

NB dit is vooral boeiend om te spelen met jong en oud, want die 'algemene kennis' loopt nogal uiteen.

Suggesties voor een gezamenlijke viering
Als je met de pelgrimswerkvorm bezig bent geweest is het bijna ondoenlijk om alle 'resultaten' in een dienst te verwerken. Eventueel zou je in elke pleisterplaats kunnen vragen om een regel gebed over hun thema te formuleren, maar dan krijg je misschien ook wel een heel lang gebed, hoewel er ook wel overlap zal zijn.
Kies dus voor een korte viering met een overkoepelend thema loslaten en vasthouden.

- zet opgeblazen ballonnen klaar waarop de diverse steekwoorden met viltstift staan geschreven: ego, land, leven, bezit, … NB: Kies een viltstift met dikke punt zodat je de ballon niet voortijdig laat klappen.
  Tijdens de viering kan je op enig moment al die ballonnetjes doorprikken zodat er plaats komt voor waaraan we vasthouden, bijv. hoop, vertrouwen, verlangen, gerechtigheid, medemenselijkheid …
- vraag een paar mensen (en kijk ook eens naar 'andere') om kort te vertellen wat haar of hem getroffen heeft tijdens de pelgrimage
- Afhankelijk van je focus is er een keur van liederen en je kunt ook lied 598 als een soort mantra laten terugkomen.

Ook is er een ruime keuze aan bijbelteksten, afhankelijk van je focus, waarbij je kunt denken aan 'vertrek uit Egypte en terugverlangen naar de vleespotten' (Exodus) waarbij het vertrek staat voor allerlei vormen van loslaten en de vleespotten voor allerlei vormen van vasthouden en als tegenhanger de toekomst in het Beloofde Land.

- Of neem Psalm 23 als uitgangspunt: wat je ook loslaat, je kunt vertrouwen op de Eeuwige.
- Als bijbeltekst is ook te denken aan Matteus 6:25-34 waarin wordt aangeraden je nergens zorgen over te maken … daarin kan je al het loslaten een plek geven.
- Je kunt ook denken aan delen uit het leven van Mozes:
  je familie loslaten – Mozes raakt los van zijn familie in het 'biezen mandje'
  je bezit loslaten – Mozes vertrekt gedwongen uit het paleis
  je vooroordeel loslaten – Jethro ontvangt Mozes gastvrij
  je angst loslaten – Mozes durft niet terug naar Farao
  je ego loslaten – Mozes leert van Jethro te delegeren
  je leven loslaten – Mozes ziet het Beloofde Land

Suggesties voor snacks of lunch
Put inspiratie uit het 'More With Less' Kookboek, een al ouder doopsgezind kookboek met als ondertitel: *suggestions by Mennonites on how to eat better and consume less of the world's limited food resources*. (suggesties door doopsgezinden hoe je beter kunt eten en minder verbruikt van de beperkte voedselbronnen van de wereld).
Het kookboek bestaat uit een verzameling recepten die altijd voor grote hoeveelheden mensen bestemd zijn, die uitgaan van meestal lokale ingrediënten en die een verhaal vertellen. Het zijn recepten die ook wel in andere kookboeken voorkomen, maar juist het uitgangspunt maakt het zo 'echt dopers':

iets maken van (bijna) niets, ingrediënten die je bij de hand hebt, gastvrijheid (iedereen kan aanschuiven), eenvoudig te maken zodat je tijd overhoudt om samen aan tafel te zitten en er wordt (bijna) niets weggegooid.

Pilgrim's bread (tevoren thuis klaarmaken en meenemen)
Meng in een kom ½ cup geel maismeel
½ cup bruine suiker
1 theelepel zout
Roer er geleidelijk 2 cups kokend water doorheen
en voeg ½ cup olie toe
laat afkoelen tot het lauw is
roer er dan door 2 zakjes droge gist (bijv. gist levure van dr Oetker, maar bakpoeder – backin - werkt ook)
Mix er doorheen ¾ cup tarwebloem
½ cup roggebloem
Roer er met de hand doorheen
4 ¼ tot 4 ½ cup witte bloem
Stort het deeg op een bebloemd oppervlak en kneed het tot het een gladde elastische bal is. Doe terug in de kom en laat afgedekt rijzen op een warme plek tot de bal twee keer zo groot is. Duw het deeg naar beneden, stort op een met bloem bestoven aanrecht, deel in tweeën en kneed elke bal nog 3 minuten. Vorm twee broden en leg die in ingevette bakvormen. Laat ze afgedekt nog eens rijzen. Bak ze ongeveer 45 minuten op 200 C.

Als een paar mensen elk twee broden bakken, anderen zorgen voor soep, beleg en fruit, heb je een smakelijke lunch voor velen.

Als het een mooie dag is, kunnen mensen misschien buiten lunchen en dan kan een lunch in een knapzak van oude stoffen meegegeven worden.

Laat los, ga op weg…. *Foto: Hannah Rosenfeld*

Marius van Hoogstraten op weg naar Santiago de compostella

1 Loslaten omdat je een Stem hoort Genesis 12-25

a opmaat

Tot leven komen is voor iedereen eigenlijk op zoektocht gaan.
In het kort van baby tot volwassene: Hoe kan ik die anderen duidelijk maken dat ik trek heb? Wie zijn die mensen om me heen? Wat hoor ik? Wat zie ik? Hoe kan ik spreken? Welke talenten heb ik? *Welke beelden toveren anderen me voor?* Hoe kan ik uitgroeien tot die, die ik ben? Waartoe word ik op aarde geroepen? Op een moment in je leven voel je je als het ware aangesproken door een stem die je niet hoort, maar wel ervaart als voor jou bestemd. De één zegt: dat is de stem van een groep die me trekt. De ander zegt: dat is de stem van mijn geweten. Weer een ander zegt; dat is de Stem van een wezen dat boven mij uitstijgt. Het is een bezieling die je overkomt van wie weet waar vandaan. Soms is het ook een persoon die je als je voorbeeld ziet. De vraag is: wat doe je met die stem, die je raakt tijdens de zoektocht door het leven en welke stem volg je en welke niet?

- Welke *beelden/ideeën heb je in de loop van je leven los gelaten?*
- *Welke stem is voor jou van belang geweest bij keuzes die je in je leven maakte?*

b bijbel Genesis 12-25

Inleiding
In het Oude Testament (in het boek Genesis, dat in de joodse traditie in Tora staat) horen we hoe Abraham als eerste een Stem hoort die hem roept andere goden (die in beelden vervat zijn) los te laten en die Stem te gaan volgen. Degene die hem roept is niet te benoemen. Menselijke woorden zijn daar niet toereikend toe. Er staan 'vier onuitsprekelijke letters' , JHWH, staan. Wij kiezen er voor om die onuitsprekelijke letters aan te duiden met:' De Eeuwige', maar in de joodse traditie worden deze letters ook benoemd als 'de Stem'.

Genesis 12: 1-4 *(GDB vertaling)*
1 En de Eeuwige zegt tot Abram:
Ga, jij, weg uit je land, weg van je verwanten, weg uit het huis van je vader, naar het land dat ik wijzen zal;
2 ik zal je tot een grote stam maken en ik zal je zegenen.
En Ik zal je naam groot laten groeien; word een zegen!
3 Zegenen zal ik wie jou zegenen
wie jou belasteren vervloek ik.
Met jou zullen alle families van de aardbodem zich zegenen.
4 Abra(ha)m gaat, zoals de Eeuwige tot hem gesproken heeft, en met hem mee gaat Lot.

Abraham doet wat de Eeuwige zegt, laat familie en geboorteland los. En dan veranderen in het vervolg van Genesis de namen van Abraham en Sarai. Abram wordt Abraham en Sarai wordt Sarah . Die naamsverandering is een transformatie van hun identiteit. De 'H' die aan hun naam wordt toegevoegd is de vijfde letter van het Hebreeuwse alfabet en staat symbool voor het volk wat uit het stel zal voortkomen. Ook klinkt in 'Abra**ham**' het Hebreeuwse *hāmōn* door, wat menigte betekent. Niet verwonderlijk, gezien hij volgens God 'aartsvader van een menigte

volken' zal worden. De nieuwe namen geven zo aan wat Abra**h**am en Sara**h** belichamen: het verbond tussen God en zijn volkeren.

- *In welke omstandigheid zou jij genegen zijn met onbekende bestemming alles los te laten en weg te gaan?*
- *Wat zeggen de woorden 'Ik zal je zegenen en .. word een zegen' je?*

Het Abraham verhaal in Genesis laat zien wat je allemaal in jezelf en tegenover anderen moet overwinnen en los moet leren laten om die Stem te blijven volgen. We volgen het verhaal in vogelvlucht. (de hoofdstukken en verzen waar dit vogelvlucht verhaal aan ontleend is staan er cursief bij)
(Genesis 12: 6-9) Abraham komt in het land aan. De Kanaänieten wonen er. Hij richt op diverse plaatsen altaren voor de Eeuwige op (o.a. te Beth-el = Huis van God) . Dan trekt hij verder richting de Negev en daalt af richting Egypte. 'Afdalen' heeft in de verhalen vaak te maken met afdwalen van de bedoeling van de Eeuwige. In Egypte wordt Abraham bang. Sarah is heel mooi. Zijn angst om vanwege zijn mooie vrouw in de problemen te komen brengt hem er toe om Sarah te laten zeggen dat ze zijn zuster is.
Angst is in zekere zin een goed gegeven. Maar angst kan ook jezelf en medemensen beschadigen. Dat laatste blijkt tegen de Roepstem in te gaan.
(Genesis 13) Abraham keert met zijn vrouw Sarah terug naar het land Kanaän (naar Beth el) samen met zijn neef Lot. Ze zien zich gedwongen uiteen te gaan. De kudden zijn te groot voor één stuk grond. Ze bekijken het land. Links ligt de vruchtbare Jordaan vallei, rechts onvruchtbaar land. Abraham laat Lot kiezen. Die kiest voor vruchtbare grond en goede opbrengst en gaat wonen in Sodom een stad waar het recht van de sterkste heerst en gastvrijheid ver te zoeken is.
(Genesis 14 : 1-18) Er breekt oorlog uit. Sodom wordt veroverd en Lot wordt weggevoerd. Dan trekt Abraham ten strijde en bevrijdt zijn neef Lot en herovert de goederen van Sodom.
(Genesis 14: 18-24) Opeens horen we dan van Melchizedek, de koning van Salem *(='Koning van vrede')*.
Melchizedek heeft gehoord hoe Abraham zijn 'broeder' uit de handen van de vijand heeft gered en maakt het mee hoe Abraham alle oorlogsbuit aan de koning van Sodom terug geeft. Het gaat Abraham niet om 'hebben' het gaat hem om 'hoeder van zijn broeder' zijn.

- *Welk licht werpen deze episoden op wat er onderweg van Abraham verwacht wordt?*
- *Welk idee laat hij los en wat zou dat betekenen voor vrede onder de volkeren?*

Abraham begint te twijfelen. Hij blijft maar kinderloos en hoe kan zijn nageslacht dan tot zegen voor de wereld worden? Dan richt de Eeuwige het woord tot hem:

Genesis 15: 4b- 6 *(GDB vertaling)*

4b Alleen één, die uit jouw ingewanden naar buiten geschoten is,
díe zal van je erven!
5 DEZE leidt hem uit, naar buiten, en zegt:
Kijk toch naar de hemel en tel de sterren kan je ze wel tellen?
En zegt tot hem:
Zó zal het worden, jouw zaad!
6 Hij vertrouwde de Eeuwige; dat beschouwde hij als bewijs.

In hoeverre moet je je eigen plannen los laten? Abraham is daar ook onzeker over. In de volgende hoofdstukken blijkt dat hij niet zeker weet hoe de Eeuwige het bedoeld heeft.
(Genesis 16: 1-5) Sarah en hij hebben nog steeds geen kind gekregen. Dan gaat Abraham akkoord met het voorstel van Sarah om dat wat uit zijn ingewanden naar buiten schiet maar in Hagar, de slavin van Sarah te plaatsen. Zo zal Hagar draagmoeder voor Sarah worden.
Het lukt en Hagar baart Abraham een zoon: Ismaël *(= God hoort).* In de naam zie je al wat Abraham gelooft. Maar hij blijkt tóch niet voldoende te vertrouwen op het woord van de Eeuwige.

- *Hoe herken je de stem van de Eeuwige?*
- *En hoe onderscheid je die van andere stemmen (bijvoorbeeld je eigen stem)?*

(Genesis 18: 1-15 en 21: 1-8) Uiteindelijk krijgt Sarah op hoge leeftijd óók een zoon - ze lacht van ongeloof als ze het bericht hoort. De jongen wordt Izaäk genoemd (de lachende).
(Genesis 21: 8-13) Sarah vindt dat Ismaël de zoon van Abraham en Sarah's slavin Hagar geen erfgenaam mag worden. Ze wil dat Abraham Ismaël en Hagar weg stuurt, omdat Ismaël haar uitlacht. Abraham vindt dat heel erg voor zijn zoon Ismaël en wil dit eigenlijk niet, maar hij doet het wél!
Vervolgens beluisteren we **Genesis 21: 12 -14**: *(GDB vertaling)*

12 Maar dan zegt God tot Abraham:
laat het niet erg zijn in je ogen om de jongen en om je slavin,
al wat Sarah tot je zegt; hoor naar haar stem,
want in Izaäk zal voor jou zaad opgeroepen worden;
13 maar ook zal ik de zoon van de slavin tot een stam maken
want jouw zaad is hij.
14 Abraham staat vroeg in de morgen op, neemt een brood en een zak water en geeft dat aan Hagar - legt het op haar schouder – zo ook het kind, en zendt haar heen.

- *Wat zou het betekenen dat Abraham Ismaël los moet laten?*

Ismaël in vertrouwen op de stem van de Eeuwige los laten blijkt nog niet voldoende op de leerweg die Abraham gaat.

In **Genesis 22: 1-4** lezen we het volgende: *(GDB vertaling)*

1 En het geschiedt na deze gebeurtenissen dat God Abraham beproeft
en tot hem zegt:
Abraham!
en die zegt:
Hier ben ik!
2 Hij zegt:
Neem nu je zoon, je enige, die je liefhebt, Izaäk,
en ga naar het land van de Moria,
doe hem daar opgaan als opgangsgave op een van de bergen die ik je zal toewijzen!

3 Abraham staat vroeg in de morgen op, zadelt zijn ezel, neemt zijn twee hulpjongens met zich mee en Izaäk, zijn zoon.
Hij klooft stukken hout voor een opgangsgave en maakt zich op en gaat naar het oord dat God hem heeft gezegd.
4 Op de derde dag heft Abraham zijn ogen op en ziet het oord in de verte.

(Genesis 22: 4-7) Abraham laat de ezel en de hulpjongens achter en vervolgt de tocht met Izaäk. Izaäk draagt het hout.
Abraham draagt het vuur en het mes. Dan horen we het volgende:

Genesis 22: 7-19 *(GDB vertaling)*

7 Izaäk zegt tot Abraham, zijn vader, – hij zegt:
Vader!
en die zegt::
Hier ben ik, mijn zoon!
Hij zegt:
Hier is nu het vuur en de stukken hout,
maar wáár is het lam voor een opgangsgave?
8 Abraham zegt:
God ziet het voor zich, het lam voor een opgangsgave, mijn zoon!
Zo gaan die beiden tezamen.
9 Ze komen aan bij het oord dat God hem heeft gezegd.
Dáár bouwt Abraham de slachtplaats, rangschikt de stukken hout en bindt Izaäk, zijn zoon en legt hem op de slachtplaats boven op de stukken hout.
10 Abraham steekt zijn hand uit en neemt het mes om zijn zoon te slachten.
11 Dan roept tot hem Eeuwige's boodschapper vanuit de hemelen en zegt:
Abraham, Abraham!
en hij zegt:
Hier ben ik!
12 En deze zegt:
Steek je hand niet uit naar de jongen, en doe hem nooit iets aan!
Want nu weet ik dat je een God vrezende bent,
niet onthouden heb je aan mij je zoon, je enige!
13 Abraham heft zijn ogen op en zie:
Een ram heeft zich achter hem met zijn hoorns in het struikgewas verstrikt.
En Abraham gaat erheen en neemt de ram
en laat die als opgangsgave opgaan in plaats van zijn zoon.
14 Dan roept Abraham als naam voor die plaats uit: 'de Eeuwige ziet'.
Zodat vandaag nog wordt gezegd 'op de berg van de Eeuwige zal worden gezien.'
15 Eeuwige's boodschapper roept tot Abraham vanuit de hemelen een tweede maal, en deze zegt:
16 Bij mij zelf zweer ik - verklaart de Eeuwige -
Ja omdat je *dít* gedaan hebt: je hebt mij je zoon, je enige zoon, niet onthouden, zegen!
17 Zeker zal ik je zegenen en zeker zal ik je zaad vermenigvuldigen als de sterren van de hemel en als het zand dat aan de oever van de zee ligt.
Erven zal je zaad de poort van zijn vijand.
18 En in jouw zaad zullen alle stammen van de aarde gezegend zijn ten gevolge van het feit dat jij aan mijn stem gehoor gegeven hebt.

- *Wat heeft Abraham hier volgens jou laten zien?*

- *Wat laten de woorden van de Eeuwige hier - volgens jou - horen?*

(Genesis 23) Sarah sterft in Hebron in Kanaän. Het land is van de Hethieten. Abraham wil een stuk grond kopen om een eigen begraafplaats te hebben waarin Sarah begraven kan worden. Men wil het hem geven, maar Abraham staat er op het te kopen. Dit stuk grond moet zijn eigendom zijn. In het hele land heeft hij her en der altaren geplaatst, maar verder heeft hij persoonlijk geen land in bezit.
Abraham koopt zijn eigen begraafplaats in Hebron.
(Genesis 25: 1-18) Abraham trouwt nog een andere vrouw Ketura met wie hij nog zes zonen krijgt. Hij sterft op hoge leeftijd. Zijn zonen Ismaël en Izaäk begraven hem in de grot waarin ook Sarah ligt op de begraafplaats die Abraham gekocht heeft van de Hethiet. Ismaël krijgt nakomelingen: de Ismaëlieten.

- *Welke betekenis heeft voor jou dat Abraham uit zijn land gaat, dat hij alles loslaat om die Stem te volgen?*

c uit het leven gegrepen

Wat werd met het luisteren en op weg gaan met de Stem gedaan?

Het horen van die Stem is van grote invloed geweest op ons leven. Door de joodse Tora ontdekten we dat er wetten moeten zijn als je met grote groepen onderweg in het leven bent. Mensen die TeNaCh bestudeerden en daarnaar trachtten te leven werden echter door de staten, waar kerk en staat één waren, soms gedoogd maar vaak vervolgd. Ooit zijn sommige mensen die Jezus wilden volgen tot het besluit gekomen zich van de joden af te scheiden en een eigen weg te gaan en na het vaststellen van de canon in 100 n.C. ook uit het jodendom gezet. Ze zijn zich christenen gaan noemen. Toen de keizer van Rome een godsdienst zocht waardoor hij diverse volkeren onder zijn gezag kon verenigen zocht hij daar het Christendom voor uit.
Eeuwen later hoorde ook Mohammed, een Ismaëliet, de verhalen van Abraham, Mozes en Jezus. Hij kreeg visioenen en sprak op onverklaarbare wijze opeens in dichterlijke taal. In die gedichten liet hij horen hoe Ibrahim zoals beloofd ook tot zegen voor Ismaël was geweest en dat Ibrahim bijna Ismaël had moeten offeren. Maar dat *hij* nu van Allah hoorde hoe zíj, de Ismaëlieten, moesten bidden en leven. Al die verzen die Mohammed in de loop van de tijd reciteerde werden opgetekend en later verzameld in de Koran.

In de zestiende eeuw, toen de bijbel in druk verscheen (eerst stiekem) ontdekten sommige christenen dat de Staatskerk twee handen op een buik met de Keizer of Koning was. Dat door die Staatskerk dreiging met de hel en vervolging gebruikt werd om de bevolking te onderdrukken en uit te persen. Terwijl het in de Bijbel om het volgen van de tot leven gewekte Stem ging.
Die christenen (o.a. de doopsgezinden) ontdekten dat die Stem die volgens de verhalen voor het eerst door Abraham gehoord was tot een zegen was omdat ze opriep om geen oorlog te voeren om macht uit te breiden, om met de anderen te delen, om er te zijn voor anderen,

om niet altijd zelf het beste te willen hebben, om op weg naar 'de stad van vrede' één te worden in brood en wijn. Jezus zei ook:
'Heb de Eeuwige uw God lief en uw naaste die is als u zelf'. 'Eet van het brood en drink van de wijn tot mijn gedachtenis'. En: 'Deel met de armen'. Bid om dat vol te kunnen houden.
Zelf gaf Jezus het voorbeeld. Maar daar wilden diegenen, die geloof gebruikten om er macht aan te ontlenen, niet van horen. Vandaar: felle vervolgingen.
Inmiddels zijn in Nederland kerk en staat gescheiden. Is er een grondwet. Mensen kunnen stemmen. Ieder, die dat wil, kan aangeven dat hij/zij weigert in dienst te gaan mocht er een oproep tot militaire dienst komen.
Vandaar dat velen die de Stem volgen en daardoor in hun eigen land vervolgd worden de laatste eeuwen hierheen gevlucht zijn.
Ook nu bevinden zich in Europa Afghanen en Syriërs en vele anderen vervolgd omdat ze dienst weigerden of niet aanvaard werden in hun 'diepste eigen zijn' in hun land van herkomst en daardoor hun leven niet zeker zijn.
In Nederland komen we uit heel veel verschillende landen met heel veel verschillende culturen en geloofsopvattingen. Vaak hoor ik zeggen: 'die Moskeeën horen hier niet'
Ik vraag me - het Abraham verhaal horend – dan af: Waarom niet? Het Arabische 'A**ll**ah' is verwant aan het Hebreeuwse 'e**l**'. Aartsvader Abraham is ook de aartsvader in de Islam: Ibraham heet hij. Zijn neef Lot heet er 'Loet' en in de Koran is het Ismaël die Abraham bijna moet offeren. Islam betekent: je onderwerpen (aan de wil van A**ll**ah).

Lees het krantenartikel op p. 27

- *Is dit voor jou misschien reden -een idee dat je had- los te laten?*
- *Wat zie jij als de kernwaarde(n) van de drie geloofsrichtingen die uit Abraham, die de Stem volgde, zijn voortgekomen?*

De diversiteit aan mensen, die de roep van de Stem volgen, wordt door mensen die aan de macht willen komen, vaak misbruikt.
Zo zijn in de Middeleeuwen mensen uit heel Europa weggetrokken om in opdracht van Paus en Keizer 'het beloofde land' te gaan bevrijden *(kruistochten).* Onderweg werden dorpen geplunderd en joodse mensen gedood.
Johan van Oldenbarnevelt werd onthoofd omdat zijn geloofsopvatting anders was dan die van de Calvinisten, die bang waren de macht te verliezen.
De Doopsgezinden werden vervolgd en op de brandstapel omgebracht omdat ze nergens in de bijbel lazen dat de staat bepaalde welk geloof je mocht hebben.
Velen zijn gevlucht. Van Nederland naar Oekraïne en daar vandaan ten tijde van Stalin verbannen naar Siberië. Een deel is toen via Nederland (met een door ds. Hylkema aangevraagd Mennonieten paspoort) kunnen vluchten naar Canada en de V.S.. Toen dáár de dienstplicht werd ingevoerd zijn ze weer verder gevlucht naar Zuid Amerika.
Joden werden telkens in de 'zogenaamd christelijke' staten vervolgd. En toen het in Duitsland economisch heel slecht ging werden ze uitgemoord, omdat velen de fictieve verhalen geloofden, die de machthebbers bedachten om aan de macht te blijven.

- *Waarom zouden mensen, die vanwege de Stem op weg gaan, bij anderen steeds agressie opwekken?*
- *Wat zouden mensen zelf kunnen los laten om agressie te vermijden?*

Maleisie

God mag toch ook 'Allah' heten

Christenen in Maleisië mogen toch 'Allah' gebruiken voor God. Dat heeft een rechtbank in Kuala Lumpur bepaald in een zaak die was aangespannen door een christelijke vrouw, van wie religieus materiaal in beslag was genomen. Volgens een overheidsbepaling was het voor niet-moslims in het Zuidoost-Aziatische land verboden om 'Allah' en drie andere religieuze termen afkomstig uit het Arabisch te gebruiken. Maar de rechtbank noemt deze bepaling 'illegaal en ongrondwettig'. Het is de nieuwste aflevering in een al jaren slepende twist in het overwegend islamitische Maleisië, waar een tiende van de bevolking christen is. De meeste Maleisische christenen gebruiken Engels, Tamil of een Chinese taal in hun diensten en duiden God aan met een woord uit die taal. Maar sommige Maleisisch sprekende christenen hebben geen ander woord dan 'Allah'. Twee politieke partijen willen dat de overheid in beroep gaat tegen de uitspraak. Hoe God zelf graag genoemd wordt, is niet bekend.

Arjen van der Ziel

TROUW 12-3-2021

Om met de Stem onderweg te zijn is broodnodig brood nodig.

(Uit een artikel van Klaas Smit en Flora Visser)

Behalve hun bijbels trachten de Doopsgezinden op hun vlucht graan mee te nemen. Laat de graankorrel voor winter los in de grond en na een jaar heb je nieuwe volgroeide korrel in de aar. De mennonieten wisten het: zonder zaden letterlijk geen leven[i].

Graankorrels zijn klein en werden meegesmokkeld op de vlucht. Ze konden onzichtbaar worden bewaard en vervoerd, door ze te naaien in zomen van jurken, of te verbergen in korsetten. Zo werd in het geheim graan gesmokkeld van de Oekraïne naar Amerika.

In 1812 trokken de voorouders van Dale Friesen van Danzig naar het Krimgebied in de Oekraïne. Toen ook daar hun religieuze vrijheid werd bedreigd, emigreerden zij naar Amerika. Onderweg namen zij het kostbare zaad van Turkey Red Wheat mee. Dat is een biologische wintertarwe waarmee niet is 'geknoeid'. Dit oergraan is van bijzonder goede kwaliteit en bevat veel voedingsstoffen. Het kan tegen wind, regen en sneeuw. En als het is platgeslagen door het weer, richt het zich weer op.

Dit oergraan, dat zich na tegenslagen weer opricht, staat symbool voor mensen die de Stem volgden en trouw aan wat die stem van hen vraagt, steeds naar nieuwe oorden trekken om daar een nieuw bestaan op te bouwen.

Nadat Menno de Vries uit Witmarsum en Lorrin Dale Friesen telefonisch met elkaar in contact waren gekomen stuurde Dale Friesen een aantal zakken zaaigoed naar Witmarsum. Het graan ging weer 'naar huis'.

- *Kijk nog eens terug naar p.22. In Genesis 14: 1-18 en18-24 horen we van Melchizedek, de koning van Salem (='Koning van vrede'). Wat valt je op?*
- *Welke andere verhalen over brood en korrels onderweg naar het land van belofte zijn van betekenis voor jou?*

d uit de kunst

Bekijk de foto op p.20. Wat roept deze bij jou op?

Annemiek Kuipers maakte samen met Corinne Brilman een gedicht over het graan:

Het worstelt zich naar boven
Zie, en kijk naar het graan
Geknakt maar niet gebroken,
En zie het fier staan.

We kunnen het bewerken, verwerken, kneden en delen.
Al die soorten graan
Zij staan symbool voor ieder van ons, voor al die velen.
Die velen waarbij zoveel is gebeurd.

Aan tafel, in gesprek met elkaar
Luisteren, praten delen
Samen spelen we het klaar.
Laat die ander in zijn waarde
en weet wat je dan ziet.

Als alle schillen vallen, zijn we zo verschillend niet
Dus kijk, kijk naar het graan
En laat ons met z'n allen, samen in vrede en vrijheid gaan.

e liederen

LB 311: Wij kiezen voor de vrijheid..
LB 313: Een rijke schat van wijsheid gaf het Woord ons..
LB 802: Door de wereld gaat een woord.. breng ons saam met uw ontheemden naar het nieuw Jeruzalem. Een lied tegen angsten en verdriet velen begeeft de moed..
LB 832: ***Geroepen om op weg te gaan*** *(een canon)*
LB 803: Uit Ur is hij getogen aartsvader Abraham (vs. 1, 2, 3 en 6)
LB 941: ***Waarom moest ik uw stem verstaan?***
LB 816: Dat wij ons zelf gewonnen geven*…aan wat uitdaagt*

Abraham laat beelden en vooroordelen los. In het hieronder staande verhaal dat zich afspeelde tijdens het internationaal jongerencongres: Menno's Global Village op Dopersduin zien we hoe ook wij ons beelden maken van de ander maken. Deelnemer aan dat congres was onder andere de 19-jarige Andrii (spreek uit Andree).

Interview *Dirk Kruyt interviewde Andrii op Dopersduin*

"Mijn hoofd is als een ballon dit weekend, elke nacht als ik in bed lig en begin na te denken over wat er allemaal gebeurd dan lijkt het alsof mijn hoofd opzwelt van al die nieuwe informatie en indrukken die dag van alle gesprekken met mensen, maar het is een goed gevoel".

Gedurende het interview met Andrii wordt het duidelijk dat zijn laatste dagen hier volledig anders waren dan wat hij thuis gewend is. Andrii woont samen met zijn moeder in het kleine stadje Avdiyivka, vlakbij Donetsk in Oost Oekraïne. Elke dag ervaart hij de realiteit van het leven in de frontlinie van de gevechten tussen het Oekraïense leger en de Russische separatisten. Vanaf zijn huis hoort hij geregeld de artillerie en kan hij de getroffen huizen en gebouwen zien. Als ik hem vraag om meer te vertellen over de oorlog kijkt hij mij vermoeid aan. Dan vertelt hij dat hij, net als veel anderen, moe is van de oorlog maar dat hij er helaas ook aan gewend is geraakt. Momenteel lijkt de situatie dan ook niet te veranderen.
"Ik merk dat mensen hier veel opener zijn naar elkaar."
Ondanks de aanwezigheid van oorlog bezoekt Andrii elke zondag de kerk. Als ik hem vraag of zijn ouders ook meegaan schud hij zijn hoofd. "Mijn ouders geloven zelf niet, maar ze steunen mijn kerkgang en accepteren mijn beslissingen. Toch zou ik graag mijn geloof met hen delen zodat zij ook meegaan naar de kerk. Misschien willen ze wel dezelfde veranderingen in hun leven als ze inzien hoe mijn leven is veranderd door Gods werk, ik bid ervoor".
Andrii hoorde van zijn dominee over de Menno's Global Youth Assembly. Hem werd verteld dat het een goede kans was om meer te leren én te delen over verschillende landen en kerken. Het was echter geen gemak kelijke keuze voor Andrii om voor het eerst zijn land te verlaten, maar nu terugkijkend is hij erg blij die keuze gemaakt te hebben. "Ik merk dat mensen hier veel opener zijn naar elkaar. In Oekraïne is men juist meer gesloten, ze zijn niet gewend om met vreemden te praten. Hier is de sfeer heel fijn, mensen dansen hier omdat ze blij zijn en ze zingen met zoveel energie, dat is allemaal nieuw voor mij. Ook is hier geen vorm van spanning tussen de mensen, ik dacht eerst dat het allemaal wat strenger zou zijn, dat er meer regels waren etc. Hierdoor voel ik mij vrij, ik wil graag een stukje van dat gevoel meenemen naar OekraÏne.''

De workshops op de Assembly vond Andrii ook erg inspirerend. Een van die workshops was de Bijbel pelgrimage. Het was mooi om te horen dat het leven als een reis is die start op A en eindigt bij B, en op de route ertussen leer je allerlei lessen en ervaringen die je verder brengen in je leven. 'Wat echt uitmaakt zijn de beslissingen en acties die je hier neemt omdat deze bepalend zijn in datgene wat je achterlaat en zaken

ten goede kunnen veranderen'. Misschien is dat wel het meest belangrijke wat Andrii meeneemt als hij weer terugkeert in Oekraïne: om te vertellen aan de mensen dat ze er wel degelijk iets aan kunnen doen om het leven beter te maken, dat iedereen het verschil kan maken. 'Ik zie zoveel mensen die er niets aan doen om het leven in ons land weer beter te maken. Soms doen ze wel een poging maar raken ze teleurgesteld als ze helemaal geen resultaten zien van hun inzet. Mijn inspiratie is dat de zaken wel degelijk beter kunnen worden als meer mensen de energie hebben om samen te werken'.
Aan het eind van het interview, als ik hem vraag wat het eerste is dat hij zal doen als hij weer thuis is antwoordt hij: 'Eerst geef ik mijn moeder een knuffel. Daarna zal ik al mijn nieuwe verhalen en ervaringen delen van dit weekend'.
Wij hopen dat Andrii veel mensen in zijn omgeving kan inspireren en hen die energie geeft die hij hier heeft opgedaan om het verschil te maken!

Tot zover het interview.

- *Welke stem heeft Andrii in zijn jeugd gehoord?*
- *Door welke stem voel jij je aangesproken?*
- *Wat herinneren jullie je van de belofte die Abraham ooit kreeg, waardoor deze op weg ging? (zie **b**) Lijkt dat op de pelgrimage die Andrii voor ogen staat?*

Jan Willem Stenvers heeft Andree ook ontmoet en voegt nog toe:
Andree wil zorgen voor toekomstperspectief voor de jeugd uit zijn omgeving, die nu opgroeit in geweld. Door leraar te worden en te zorgen dat er onderwijs voor ze is.
Ook leert hij gitaar spelen, zodat hij in de kerk muziek met kinderen kan maken en hen zo wat afleiding en plezier kan geven. Samen met andere doopsgezinden gaat Andrii vaak naar het front, om te luisteren naar de verhalen van mensen die daar wonen en om voedsel uit te delen. Zo proberen ze de mensen een hart onder de riem te steken en te midden van een gewelddadig conflict een beetje vrede te brengen.
Voor mij (Jan Willem) is het verhaal van Andrii het ultieme voorbeeld van: 'moed hebben om het licht te zien en zijn'. Het tegen beter weten in hoop houden en creëren. Weigeren dat het licht dooft, door het zelf te laten branden met de mogelijkheden die je hebt. Het simpelweg doen. Dát is werken aan een wereld van gerechtigheid en vrede. Getuigen van Gods Koninkrijk.'

- W*elke indruk maakt wat Andree doet en van plan is te doen op jullie?*

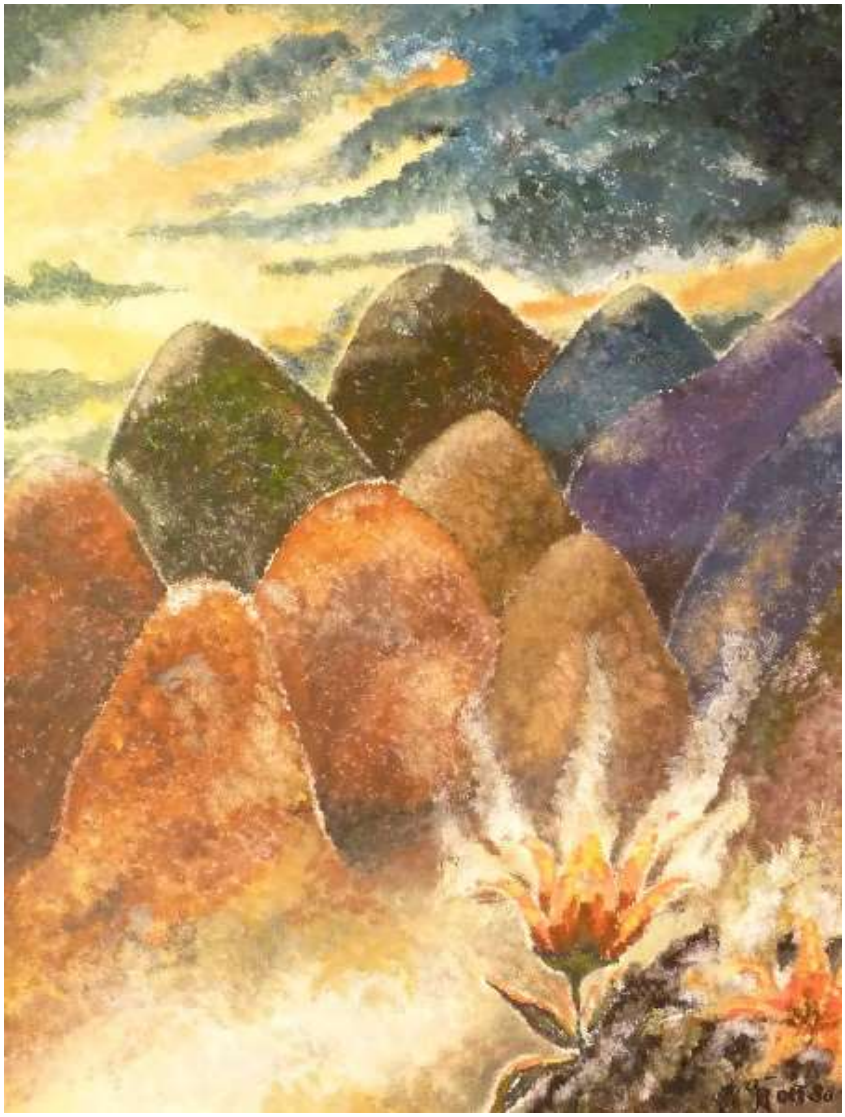
Bekijk LB lied 802
***Het refrein luidt*:**
Here god, wij zijn vervreemden door te luisteren naar uw Stem.
Breng ons saam met uw ontheemden naar het nieuw Jeruzalem.

***Verder hoor je in de coupletten onder andere**:*
Door de wereld gaat een stoet die de ban brak van het bloed..

Menigeen ging zelf op pad daar hij thuis geen vrede had…
Door de wereld klinkt een lied tegen angsten en verdriet, tegen onrecht, tegen dwang.

- *Denk je dat het luisteren naar die Stem en daardoor op pad gaan altijd vervreemd? En wat denk jij bij dat nieuw Jeruzalem in dat lied?*

- *Bekijk de afbeelding hieronder. Wat roept deze bij je op?*



Op weg
T.H. Rueb-Halsema
1918-2001

Intro voor de leiding
De verhalen uit 'Op weg' zijn voor kinderen vanaf 8 jaar.
Ben je wel eens op reis huis geweest? Alleen? Met bekenden?? Wat wilde je dan beslist mee nemen? Waarom? Gaf dat je houvast? Geknuffel? Verbinding met 'thuis'?
De introductie op de verhalen laat zien dat Abraham de beelden los laat.
Heb je ooit 'een knuffel' gehad of heb je die nog? En hoe was/is het om die los te laten?
Bij het verhaal naar het onbekende land:

- *Wie is er wel eens naar een ander land toe geweest/ Hoe was dat?*
- *Wie is er wel eens verhuisd? Hoe was dat? Wat betekent het om mensen(vriendjes /vriendinnetjes) los te moeten laten?*
- *Wat herken je van het gevoel dat Abraham had dat er dan tóch een kracht/een Stem is die met je meetrekt?*

Bij het verhaal van Hagar en Ismaël
Abraham had twee vrouwen met elke vrouw een zoon. De ene vrouw kon de andere niet uitstaan. Er volgde een scheiding. Hagar en Abrahams oudste zoon: Ismaël moeten het huis uit.
Wat denk je dat Ismaël allemaal los moet laten? Hoe zou Ismaël zich voelen? Het verhaal vertelt hoe Ismaël toch weer vertrouwen in dat 'een eigen/andere weg moeten vinden' krijgt. Wat zegt jou de uitspraak: 'De Eeuwige/God laat je nooit in de steek?'

Introductie op het verhaal van Abraham *uit* **'Op Weg'** *door Boukje Offringa* .
Abraham is een herdersjongen. Hij woont bij de Eufraat, een grote rivier in het land van Babylon. De toren van de tempel kun je al uit de verte zien. In die tempel staan beelden. Abraham denkt aan die beelden. De mensen in de stad geloven dat elk beeld een god is. Als het niet wil regenen, er daardoor niets groeit en honger dreigt, denken de mensen: de god van de regen is boos. En ze kopen mooie dingen en brengen die naar de tempel en leggen ze voor het beeld van de regengod neer. Ze hopen dat de regengod dan voor regen zal zorgen.
En als de sneeuw van de bergen smelt en de rivieren heel veel water krijgen en de huizen dreigen te overstromen, zeggen ze: 'De riviergod is boos op ons. Laten we gauw mooie dingen voor de riviergod kopen en ze voor zijn beeld neerleggen. Dan zal de riviergod er wel voor zorgen dat de rivier weer rustig gaat stromen.'
Abraham staat op en loopt naar de rivier. Daar graaft hij natte rivierklei uit en stopt ze in een zak. Die klei moet hij meenemen voor zijn vader, die er beeldjes van maakt om ze te verkopen. Vele mensen willen zo'n beeldje in huis hebben, want ze geloven dat het hen kan helpen.
Abraham denkt: hoe kan zo'n beeldje dat mijn vader heeft gemaakt iets voor mensen doen? Het is eigenlijk een gewone pop van klei. En die stenen beelden in de tempel, die zijn toch óók door mensen gemaakt! Beelden kunnen zich niet bewegen. Ze hebben wel voeten, maar kunnen niet lopen. Ze hebben wel oren maar kunnen niet horen. Ze hebben wel ogen maar kunnen niet zien.
Abraham kijkt naar de zon. Zoveel licht en warmte als de zon geeft kan geen mens geven, denkt hij. De zon is niet door een mens gemaakt. Misschien is de zon wel god.

Abraham denkt: straks gaat de zon onder, dan komt de maan. Die geeft licht in de nacht. Is de maan een god? Maar morgen is de maan weer verdwenen en staat de zon weer aan de hemel. Abraham kijkt naar de zon en vraagt: 'Zon, wie heeft jou gemaakt? En wie heeft de maan gemaakt? Wie zorgt er voor dat jullie licht geven?'
De zon geeft geen antwoord en verdwijnt achter de wolken. Dan denkt Abraham: ik kan niet geloven in de dingen die ik zie komen en verdwijnen. Ik geloof dat er Wezen is, dat de hemel en de aarde, de mensen en de dieren heeft bedacht. Iemand die wij niet kunnen zien. Een Stem, begin van alle zijn. Dat is de God op wie ik wil vertrouwen. Abraham drijft zijn kudde schapen bij elkaar en met de zak klei op zijn rug loopt hij voor de kudde uit naar het tentenkamp.

Dan volgt op p.13 van het boek **'Op weg'** de verhalen van Abraham: 'Met de beelden naar de markt' 'Naar het onbekende land' en het verhaal van Hagar en Ismaël: p.13-26.

Verwerking: Neem een aantal rietjes, of stokjes en lijm mee. Laat de kinderen die in een stervorm leggen en dan zo aan elkaar lijmen. Voor Abraham waren de sterren een teken van de belofte van de Eeuwige. Die Eeuwige zou hem en de volken die uit hem voortkwamen nooit in de steek laten.

- *Waar kom je in onze wereld afgebeelde sterren tegen? Wat zou dat betekenen?*
- *Wat voor 'teken' 'aandenken' is voor jou heel belangrijk?*

Voor de jongsten: het loslaten van beelden die ze over groepsgenoten en klasgenoten en buurgenoten hebben**.**
De stem van Bever door *Jeska Verstegen en Henna Goudzand Nahar* is een voor de jongste kinderen een geschikt prentenboek**.**
(Uitg de Vier Windstreken).
Op de achterkaft is te lezen: Olifant en Varken zijn al jaren vrienden. Op een dag komt Bever bij hen wonen. Maar Olifant en Bever willen dat liever niet, want hij ziet er anders uit en praat een beetje anders. Hoe hard Bever zijn best ook doet, Olifant en Varken sturen hem weg. Als Bever weg is begrijpen Olifant en Varken maar niet waarom ze zo verdrietig blijven. Was het soms fout om Bever weg te sturen. Ze kunnen hem maar niet vergeten. Zijn stem als Bever zong.. ze gaan hem terug halen.

---

[i] **Verwerking:** Bever zong een liedje en maakte geluiden die ze maar niet konden vergeten.
Probeer om de beurt een liedje te zingen of te neuriën en kijk of de anderen dat liedje óók kennen.
Tot slot zing met zijn allen een liedje dat allemaal vreemde klanken heeft bijvoorbeeld:

Ozewieze wozewieze walle kristalla,
Ozewieze wozewieze wies wies wies wies

foto: L. de Kam *schilderij: Jopie Huisman*

2 Ideeën uit het verleden loslaten Marcus 5:21-23;35-43

a opmaat

Een mens staat nooit als een geïsoleerd wezen in een eigen universum. Er is altijd een wisselwerking tussen de persoon en de buitenwereld.
Vanaf het moment dat je geboren wordt is er de relatie met je ouders, met je familie en word je beïnvloed. Alles wat je van je familie meekrijgt, of het nu gaat om materiële of immateriële dingen, kun je beschouwen als erfgoed.
Je kunt dat erfgoed namelijk gebruiken voor de inrichting van je eigen toekomst. Het kan je helpen bij je ontplooiing tot een volwassen en vrij mens.

- *Noem voorbeelden uit je eigen leven.*
  Bijvoorbeeld de liefde van je grootvader voor dieren heeft invloed gehad op jouw keuze om dierenarts te worden.

Maar dat erfgoed kan je soms ook tot last zijn en je hinderen. Het heeft dan meer het karakter van iets wat je mòet doen, een opdracht. Je zou dat kunnen vergelijken met een kostbare antieke klok die je erft. Die klok is de trots van de familie. Hij is nog van je betovergrootmoeder geweest. En alle generaties hebben de klok met alle zorg omringd die nodig was. Het uurwerk laten controleren en repareren, het hout in de was gezet. Maar jij hebt een hekel aan klokken Je houdt het niet lang uit bij dat irritante getik. Wat doe je?
Dit is natuurlijk een heel concreet voorbeeld en de oplossing is misschien niet zo moeilijk. Maar immateriële dingen kunnen je ook belemmeren bij je ontplooiing. Stilzwijgend of openlijk, werden/worden er allerlei dingen van je verwacht. Een manier van leven, van omgaan met anderen, een rol binnen je familie. Je grootvader was bakker, je vader ook, en van jou wordt dat ook verwacht.

- *Hoe is dat in jouw leven gelopen? Van welk 'erfgoed' heb je afstand gedaan? Of waarvan heb je achteraf spijt dat je meegegaan bent in het verwachtingspatroon?*

b bijbel Marcus 5:21-23 en 35-43

Dochtertje van Jaïrus, Marcus 5: 21-23 en 35-43 *(GDB vertaling)*

21 Jezus was met het schip weer overgestoken naar de overkant, toen de mensen weer naar hem toekwamen, bij de zee.
22 Een overste van de synagoge kwam bij hem, hij heette Jaïrus.
23 Jaïrus viel voor de voeten van Jezus neer en smeekte hem dringend:
'Mijn dochter is ernstig ziek, kom mee en leg haar de handen op, zodat ze blijft leven.'
Jezus ging met Jaïrus mee. (…..)

35 Maar enkele mensen kwamen uit het huis van de overste naar hem toe en
zeiden:
'Uw dochter is gestorven, val de meester verder niet lastig.'
36 Maar Jezus luisterde niet naar wat gezegd werd en zei tot de overste:
'Wees niet bang, geloof alleen.'
37 Jezus stond niemand toe met hem mee te gaan, behalve Petrus, Jakobus en
Johannes, de broer van Jakobus. 38 Ze kwamen bij het huis van de overste en
zag de mensen die luid huilden en klaagden. 39 Toen hij binnenkwam zei hij:
'Waarom maken jullie zo'n misbaar en huilen jullie? Het kind is niet
gestorven, maar het slaapt.'
40 En ze lachten hem uit, maar hij stuurde hen naar buiten. Hij ging met de
vader en moeder het vertrek van het kind binnen, samen met de leerlingen die
bij hem waren.
41 Toen pakte hij de hand van het kind en zei tegen haar:
'Talita koem', wat betekent 'Meisje, ik zeg je, sta op'
42 En het meisje stond onmiddellijk op en kon lopen, want ze was twaalf jaar.
Iedereen was stomverbaasd. 43 En hij benadrukte dat niemand dit te weten zou
komen en zei dat ze haar te eten moesten geven.

Toelichting:
Het dochtertje van Jaïrus is twaalf jaar, ze staat op de drempel van de volwassenheid. In Israël betekende dit de huwbare leeftijd.
Maar die drempel is kennelijk te hoog voor haar, ze kan hem niet over.
Je zou kunnen denken dat ze bijvoorbeeld klein gehouden is, onmondig.
Misschien leek het op anorexia nervosa want Jezus zegt aan het slot dat ze haar te eten moeten geven.
Leefde ze misschien in een glazen huis, als dochter van de overste van de synagoge? Moest ze altijd fatsoenlijk en netjes zijn?
Werd haar altijd precies verteld hoe ze zich moest gedragen?
Kon ze niet volwassen worden?
We kennen haar als dochter van haar vader, niet onder haar eigen naam.

- *Hoe was dat toen jij jong was? Welke relatie had jij met je vader, je moeder?*

Het eerste wat Jezus doet is het hele gezelschap van klagers naar huis sturen. Slechts met de ouders en drie van zijn discipelen gaat Jezus de kamer binnen. Binnen deze beslotenheid voltrekt zich het wonder.
Jezus doorbreekt het patroon waar het meisje onder lijdt. Hij legt haar niet de handen op, zoals bij vele andere genezingen, maar neemt haar bij de hand. Hij zet haar als het ware op haar eigen voeten. Hij behandelt haar als de persoon die zij worden kan, niet als degene die zij is geweest. En dat maakt dat dit het verschil kan zijn tussen doodgaan of in leven blijven. Jezus nodigt haar uit, bemoedigt haar om haar eigen weg te gaan. Om zelf het leven te durven wagen.

- *Wat helpt jou om je eigen weg te gaan? Welke rol speelt geloof hierbij?*

c uit het leven gegrepen

Verandering in je Godsbeeld
U kent ze wel, die meisjes van vijf. Twee pittige staartjes die eigenwijs de wereld in priemen, stoere laarsjes onder een knalroze jas en een mondje dat niet stil staat en vooral veel vragen stelt… Op weg naar de dierenwinkel trekt ze aan mijn mouw en wijst naar de hoge toren en ramen van de gotische kathedraal. 'Wat is dat voor een winkel?' vraagt ze. 'Dat is geen winkel, dat is een kerk.' 'Wat is een kerk?' Ik aarzel. Wat zal ik haar antwoorden? Als ik zeg: de kerk is het huis van God, of daar woont God, zal ze zeker vragen: 'Wie is dat, God?' Maar als ik zeg: de kerk is een gebouw daar komen mensen samen om te bidden, dan zal ze vragen: 'Wat is bidden?' Als ik dan zeg: bidden is praten met God, dan zal ze mij ook vragen: 'Wie is God?' Hoe leg je dat uit aan een meisje van vijf, van wie de ouders geloof en kerk al lang de rug hebben toegekeerd. Ik pak haar hand en duw tegen de zware deur die op een kier staat. We lopen zwijgend naar binnen, schuiven een van de banken in. Ze kijkt met grote ogen om zich heen. Stil zitten we daar. Na een tijdje neem ik haar weer bij de hand en samen lopen we naar buiten.
Bij de deur vraagt ze zachtjes: 'Wie woont daar?' 'Daar woont God', is mijn antwoord. 'Dat dacht ik al', zegt ze…

(Landelijke stichting IKOS 2014, 10)

- *In dit verhaal zou God in de kerk wonen. Hoe denk jij daar over? Woont God ergens?*
- *Kun je iets zeggen over de manier waarop jouw beeld van God zich heeft ontwikkeld?*
- *Wie of wat heeft daar invloed op gehad?*

Verandering door de Coronacrisis, nieuw Doopsgezind Peil
We hebben een bijzonder jaar achter de rug, vanwege de coronacrisis. Niets leek meer vanzelfsprekend. Ook binnen onze Doperse gemeenschappen niet. Het liet ons dieper beseffen wat binnen onze geloofstraditie werkelijk van waarde is. Wat ons dierbaar is en wat we misschien wel anders zouden willen.
Een crisis kan als een soort meet-moment gezien worden. Zoals in Nederland het NAP werkt. Het Normaal Amsterdams Peil is het ijkpunt. Hoe staat het met onze gemeenschappen? Wat wordt het Nieuw Doopsgezind Peil waar we ons op gaan richten?

- *Op welke manier heb jij je geloof vorm gegeven tijdens de coronacrisis? Wat miste je hierbij vooral?*
- *Welk effect zal de coronacrisis op onze gemeente hebben? Welke zaken nemen we hieruit mee als gemeente?*

De keuzes die we maken vanuit onze geloofstraditie hebben ook alles te maken met ons dagelijks leven en onze keuzes daar.

Recent is er een boek uitgekomen van Ramsey Nasr. In dit boek 'De Fundamenten' pleit hij voor een radicale verandering van ons economisch systeem.
De pandemie legt volgens Nasr bloot wat we lange tijd niet wilden zien: het politieke en economische systeem heeft de fundamenten van onze samenleving aangetast. In een uiterst persoonlijk en tegelijk rationeel betoog ontleedt Nasr de corona- en klimaatcrisis als twee rampen die wezenlijk met elkaar verbonden zijn. Stap voor stap bevraagt hij onze gehele westerse manier van leven. Aan de hand van kunstenaars als Boccaccio, Rilke en Van Gogh houdt Nasr een pleidooi om onze plek op aarde en ons idee van geluk radicaal te herzien, niet als zweverig ideaal, maar puur uit lijfsbehoud.

> 'Kunnen we nog terug naar de tijd dat we dicht tegen elkaar aan stonden in een propvolle kroeg, dat we gingen winkelen in drukbevolkte centra?'

Nasr:
'Ja, dat kan. Ons sociaal leven kan absoluut terugkomen. Maar niet als we denken dat we, als we gevaccineerd zijn, terug kunnen naar vroeger. Dat bestaat niet meer. Het kan mits we radicaal dingen veranderen. Schop de overheid een geweten, schop de bedrijven een geweten als we willen dat dit het keerpunt is. Want als we lethargisch en apathisch blijven, gaan we daarop afgerekend worden. Dan wordt 2019 het laatste jaar waarin we leefden zoals we leefden.'

- *Hoe heeft de coronacrisis jou veranderd? Of jouw manier van denken?*
- *Wat zou er volgens jou moeten veranderen op het gebied van economie en klimaat? Welke verantwoordelijkheid hebben we hiervoor als gemeente?*

d uit de kunst

De Schreeuw' *van Edvard Munch.*
Met dit schilderij verbeeldde de kunstenaar een ervaring die hij had tijdens een wandeling met twee vrienden. Het was een soort crisiservaring.
Vaak brengt verandering een bepaalde stress met zich mee of zelfs een crisis. Maar het is juist die crisis die je kan helpen om te kunnen veranderen.

- *Ben je het eens met dit idee?*

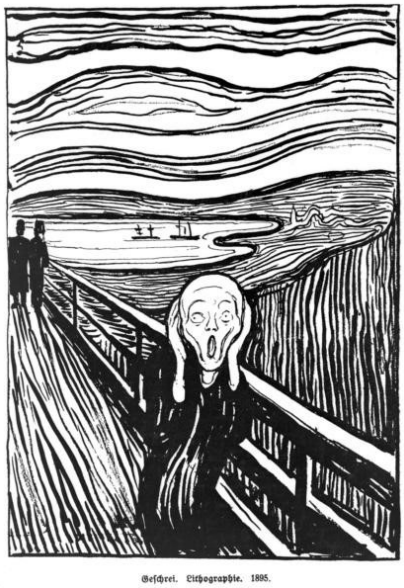


foto: L. de Kam

'Stilleven met jas' zie p.34
Kunstenaar Jopie Huisman noemt men ook wel de schilder van het mededogen. Oude spullen worden niet zomaar weggegooid, maar hij schildert ze met mededogen. Wanneer er oude ideeën zijn waar je afstand van gedaan hebt/zou willen doen, dan kun je proberen om er met mededogen naar te kijken.

- *Wat zie je, wat ervaar je?*

e liederen

Uit het Liedboek:
LB 695: *Heer, raak mij aan met uw adem*
Een mooi, meditatief lied (in drie-kwartsmaat), wat vertrouwen aanreikt.

LB 834: ***Vernieuw gij mij o eeuwig licht***
Dit lied is als een gebed om vernieuwing, een gebed om de geest van God.

LB 858: *Vernieuw in ons, o God*
Van oorsprong een Engelstalig lied wat uitdrukking geeft aan het verlangen naar een leven waar licht, groei en liefde de overhand hebben en het kwade 'weggestreken' wordt.

Uit de Bundel 'Zangen van zoeken en zien':
Oecumenische liedbundel 2015 (*uitgeverij Kok, Utrecht)*
Lied 345 *Die mij droeg op adelaarsvleugels*
De tekst van dit lied is van Huub Oosterhuis, op basis van Deuteronomium 32, vers 11. Een troostend lied bij een leven in verandering. Het kan eventueel als luisterlied gebruikt worden, omdat de melodie niet zo gemakkelijk is.
Een versie van Trijntje Oosterhuis:
Trijntje Oosterhuis - Die mij droeg (Jacobine op zondag) - YouTube

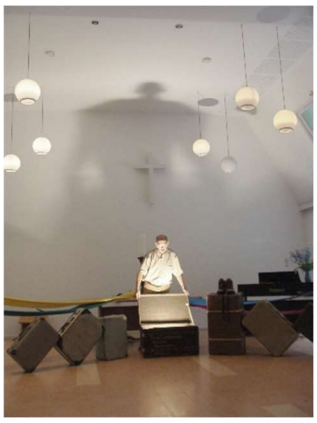
'Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg'
Veranderen is moeilijk. De meeste mensen zijn bang voor verandering. Waarom eigenlijk? Wij mensen hebben van oudsher een natuurlijke weerstand tegen verandering. Vaak zijn we ons daar helemaal niet van bewust en is deze angst heel subtiel. We spreken niet voor niets over 'gewoontes'. Dat komt van het woord 'aanwensel'. Onze gewoontes zijn dingen die we onszelf hebben aangeleerd en waar we 'aan gewend' zijn. Er zijn veel dingen die we áltijd op een bepaalde manier doen.
Verandering brengt stress met zich mee.
Wil je veranderen, dan ervaar je gegarandeerd weerstand. Vooral van jezelf. Dat maakt dat je makkelijk terugvalt in oude patronen.
Mensen zijn gewoontedieren. Wat je ooit in je leven hebt opgebouwd, bouw je niet zomaar af. Liever blijf je in veilige, vertrouwde patronen hangen. Ook al vind je die patronen niet leuk. Veranderen kost namelijk tijd, moeite en inzet. En niet iedereen heeft daar de energie, motivatie en discipline voor.
Je zit al jaren of je leven lang op een bepaalde weg en er zijn inmiddels karresporen ontstaan. Zo gauw je uit de karresporen probeert te komen zak je er toch automatisch weer in. Oplossing is een nieuwe weg inslaan.
De dingen die je als kind leert en de ervaringen die je in je jeugd opdoet, hebben een grote invloed op de overtuigingen die we hebben in ons latere leven. Dit kan ons soms beperken en ons ervan weerhouden om te veranderen.
Hoe vaak hebben we niet gezegd: 'Zo ben ik nu eenmaal' of: 'Zo is het nu eenmaal'?

- *Wat vind jij van bovenstaande? Heb je ervaring met 'kunnen veranderen'? Of misschien dat je het wel zou willen maar niet kan?*

De reden waarom je in de huidige situatie blijft is: òf omdat je je comfortabel voelt zoals het nu is, òf omdat je een vervelend gevoel hebt bij verandering. Als veranderen te veel nadelen oplevert, dan blijf je waar je zit (denk aan al die vrouwen die voor de jaren '60 wel wilden scheiden van hun man, maar het niet deden omdat ze financieel afhankelijk waren).
Het blijkt dat de meeste mensen pas in beweging komen als de pijn te groot wordt. Je werkt bijvoorbeeld al jaren in een baan die je niet bevalt. Maar het is in elk geval vertrouwd. Het bedrijf gaat fuseren en je krijgt een baan op een lager niveau aangeboden. Dan denk je: 'Nu is het genoeg, ik ga iets anders zoeken.' Pas dan kom je in beweging.
Waarom niet eerder? Waarom, als je weet dat je het niet naar je zin hebt, ga je *nu* niet iets anders zoeken? Waarom geen andere schoenen zoeken als deze te krap zitten? Waarom wachten we tot ze echt pijn beginnen te doen?

De reden dat we wachten totdat de situatie echt oncomfortabel wordt, is dat we bang zijn risico's te nemen. Of iets ook echt een risico *is*, wordt soms ook bepaald door je manier van kijken.
Bijvoorbeeld door een gebrek aan zelfvertrouwen. Of door pessimisme (het gaat toch wel verkeerd) of fatalisme (ik ben gemaakt voor het ongeluk). Ook leeftijd kan een rol spelen (ik ben te oud om te veranderen) of het gevoel dat alles stagneert (laat alles maar zoals het is).

- *Wat zijn de meest waardevolle zaken of dingen in jouw leven? Heb je er veel voor over moeten hebben om die/dat te bereiken? Krijgen die ook de aandacht van jou die ze verdienen?*



Mogelijkheden op You tube en filmpjes

1. Bekijk samen het onderstaande YouTube filmpje.
   De hoofdpersoon zoekt naar wegen om zijn droom te kunnen verwezenlijken. Hij stoot op onmogelijkheden en mensen die hem tegenhouden. Toch bereikt hij wat hij wil, maar daarbij is de solidariteit van anderen onmisbaar.
   Adidas – Break Free - YouTube
   Heb jij iets waar je helemaal voor zou willen gaan? Wat of wie houdt je daarbij tegen? Welke hulp van anderen zou jou kunnen steunen?

2. En soms zou je de tijd terug willen draaien en bepaalde gebeurtenissen ongedaan willen maken. Bekijk dit filmpje en denk na of er iets is in je leven wat jij ongedaan zou willen maken. Orange Rewind TV - YouTube

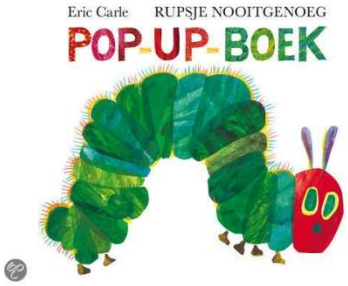
3. 'Uit de kast komen': heb je zelf een grote verandering in je leven meegemaakt omdat je ontdekte dat je een andere geaardheid had? Bekijk dit filmpje en bespreek het met elkaar.
   https://www.youtube.com/watch?v=pJ1b3JJJ-HA

Verdiepingsliteratuur:

- *Else-Marie van den Eerenbeemt* - **De Liefdesladder**, over familie en nieuwe liefdes (over immaterieel erfgoed)

Hoe kan het oude los gelaten worden?

1. In de Joodse traditie wordt het Nieuwjaarsfeest (Rosj Hasjana) op een bijzondere manier gevierd. Na de dienst in de synagoge wenst men elkaar toe:
   "Moge u voor een 'goed nieuwjaar' opgeschreven zijn".
   Bij de maaltijd wordt een stukje zoete appel in honing gedoopt en gegeten, waarbij de wens uitgesproken wordt dat het een 'Zoet' en 'Goed Jaar' zal worden. Veel mensen gaan die dag naar de zee of naar een rivier (stromend water) om 'het stof van het afgelopen jaar uit hun zakken te schudden', wat symbool staat om datgene wat niet goed was of is, in het water te gooien wat dan meegenomen wordt door de stroom.
   Verwerking:
   Op de grond teken je met krijt (of eventueel met gekleurde tape) een rivier. Daarin mogen de kinderen papieren druppels gooien waar ze iets op geschreven of getekend hebben wat zou moeten veranderen in hun eigen leven of in de wereld.



2. Een mooi boekje voor jonge kinderen over verandering is '**Rupsje nooitgenoeg'** van *Eric Carle.*
Praat erover op welke manier zij zouden willen groeien of veranderen.

3. **Hoe kun je iets veranderen?** Op welke manier kun je van vertrouwde, bekende dingen iets nieuws maken? Neem een (oude!!) siliconevorm en waskrijtjes van verschillende kleuren.

Breek of snijd de krijtjes in kleine stukjes en laat de kinderen verschillende kleuren in de vormen doen. Doe ze niet te vol, anders overstromen ze!
Plaats de siliconevorm in een voorverhitte oven op ongeveer 200 graden en bak het voor 5 tot 8 minuten. Houd een oogje op het smeltproces. Als alles gesmolten lijkt, neem dan de vorm uit de oven en laat het koelen. De warmte zorgt ervoor dat de oude vorm verandert!

4. Met grotere kinderen of tieners kun je dit animatiefilmpje bekijken **Пуповина (The Cord) - YouTube** en praten over de verschillende relaties die ze hebben met de mensen om hen heen. Of er ook relaties zijn waarin ze zich afhankelijk en gebonden voelen, zoals de jongen in de film. Dit filmpje is ook geschikt om met volwassenen te bekijken en te bespreken.

Kees Posthumus tijdens voorstelling in Fredeshiem *foto Ineke Reinhold*

3 Ontspullen Mattheüs 6:19-21,24,33

a opmaat

Je kunt tegenwoordig geen tijdschrift openslaan of je wordt geconfronteerd met minimaliseren, ontspullen, down-sizen of consuminderen. Is minimaliseren een modegril of levert het daadwerkelijk iets op? Waarom zou je willen minimaliseren? Wat levert het op? En wat is minimaliseren eigenlijk?

Het verkrijgen en verzamelen van spullen is de normale manier van leven geworden. Elke dag word je verleid door advertenties, die precies lijken te weten wat je nodig hebt. We hechten ons aan materiële dingen, en daar is in principe niets mis mee. Maar als de materiële dingen ons gewone leven in de weg gaan zitten? Of voor veel stress gaat zorgen? Het was (is) bijzonder dat in de strenge lockdownperiode tijdens Covid 19 de winkels dicht waren, behalve de supermarkten en nog een paar winkels met essentiële levensbehoeften.

- *Miste je het 'shoppen'?*

Wat ook heel bijzonder was tijdens de eerste weken/maanden van de beperkingen, in de lente van 2020, de lange rijen voor de milieustraten. Iedereen was aan het opruimen.

- *Heeft het ons iets opgeleverd? En hoe was die periode voor jou?*

We bezitten meer dan ooit, maar vaak voelen we ons er ook door verstrikt.
Waarom hebben we al die spullen eigenlijk?
Hoeveel spullen gebruik je zelden of nooit?

- *Denk je dat bezit je gelukkiger maakt?*
- *En hebben voor jou je bezittingen te maken met je identiteit of je status?*
- *En wat is essentieel voor jou?*

Steeds meer mensen komen erachter dat meer spullen niet per se meer geluk betekent. Sterker nog: onze bezittingen staan ons in de weg als we op zoek gaan naar wat wel geluk brengt.
Het woord 'minimalisten' past bij mensen die het hebben van minder spullen nastreven. Het levert voordelen op: meer geld, meer vrijheid, minder stress, minder afleiding. Het gaat er hen om dat je alle ruis en rommel uit je omgeving weghaalt. Misschien vind je dit alles wat overdreven en ben je gelukkig met je spullen zoals je die om je heen hebt.
Maar hoe is dat bij het ouder worden?
Natuurlijk hoop je dat je nog lang zult leven. Maar wil ik anderen opzadelen met mijn persoonlijke spullen en herinneringen, stel dat mij iets overkomt? Moet je het feit dat je nu nog (redelijk) gezond bent niet aangrijpen om alvast afstand te doen van spullen van vroeger en van dingen die je niet meer nodig hebt?
Ouder worden gaat vaak samen met een grote verzameling spullen, waarvan de meeste emotionele waarde hebben.

- *Hoe ga je daar mee om?*

b bijbel Mattheüs 6:19-21,24,33

Zegt de bijbel iets over het hebben van bezit? Natuurlijk! Zelfs op heel veel plaatsen.
Eén van de vier evangeliën, die in het Nieuwe Testament beschreven wat Jezus gezegd en gedaan had is Mattheus.
Een aantal daarvan plaatst hij – om de goddelijke inspiratie en het belang er van te benadrukken - als gedaan vanaf een berg. De uitspraak die we lazen staat in die Bergrede in Mattheüs 6.

In **Mattheüs 6:19-21** *(NBV vertaling*) lezen we dat Jezus zegt:
19 'Verzamel voor jezelf geen schatten op aarde: mot en roest vreten ze weg en dieven breken in om ze te stelen.
20 Verzamel schatten in de hemel, daar vreten mot noch roest ze weg, daar breken geen dieven in om ze te stelen.
21 Waar je schat is, daar zal ook je hart zijn.'

'Geen schatten op aarde', betekent dit dan dat je niets mag hebben?
De Bijbel veroordeelt nergens bezit in zichzelf. Rijkdom wordt zelfs gezien als zegen van God. Geld hoeft geen probleem te zijn. Er zijn echter twee grote valkuilen.
De eerste is de hebzucht, de sterke zelfgerichte drang om altijd maar meer te willen hebben. Dat leidt tot onrecht en uitbuiting van mensen en de aarde. De tweede is wanneer we ons bezit niet kunnen loslaten, dat we ons er teveel aan hechten en ons vertrouwen erin stellen.
De schatten in de hemel hebben een hele andere waarde. Die gaan om wat echt belangrijk is in het leven.

- *Welke voorbeelden kan je geven van bovengenoemde schatten op aarde en schatten in de hemel?*

Iets verder in **Mattheüs 6:24** zegt Jezus:
24 'Je kunt niet God dienen en de mammon.'

De mammon, dat is de god van het geld, of breder: de god van het bezit, van de status, van de zekerheid die je baseert op wat je hebt en wat je verwerft (of bij elkaar graait).
Dat gaat niet samen met God dienen, zegt Jezus. Van tweeën één. Of het één of het ander, zo radicaal is het wat hem betreft.
Wij proberen het op een akkoordje te gooien – om het leefbaar te houden en een beetje prettig leefbaar.

Daarna, in **Mattheus 6:33,** zegt Jezus:
33 'Zoek eerst het koninkrijk van God en zijn gerechtigheid.'

Dus, als je je al ergens zorgen over maakt, laat het dan zijn om dat koninkrijk – het leven zoals God het bedoelt, het rijk van vrede en recht, waar ieder tot zijn recht komt, waar voor iedereen gezorgd wordt.

Wij genieten van onze schatten op aarde. We hebben ze eerlijk verdiend en met zorg uitgekozen. Een huis, een auto, meubels, sieraden, een schilderij, een tuin.
Maar wat nou als je schatten op aarde je gezondheid, je geliefden, je bezit, je werk aangetast of van je afgenomen worden? Het kan je zomaar gebeuren. Onverwacht. Nooit gedacht dat ik . . .

- *Wat biedt dan houvast? Waar put je kracht uit? Waar gaat je hart naar uit?*
- *Wat heb je in je leven – naast je aardse schatten – aan schatten in de hemel verzameld?*
- *Wat zit er in onze schatkist? Aan herinneringen, aan ervaringen, aan ontmoetingen, aan wonderen? Aan liederen of gedichten of beelden?*

In het ziekenhuis is het nachtkastje "vaak de plek waar de 'hemelse schatten' van mensen liggen, een bijbel, een foto, een gedichtenbundel, een kaartje.

- *Wat zou er op jouw nachtkastje liggen? Als het erop aan komt?*

Gandhi zei ooit dat de aarde genoeg biedt
voor ieders behoefte, maar niet voor onze begeerte.

In het boek Prediker verzucht de schrijver dit op zijn eigen manier.
Te lezen in: Prediker 2: 1–11. Je hoort hem zeggen dat alle genoegens die hij in ruime mate heeft gesmaakt en alle bezit dat hij heeft vergaard, geen bevrediging schenkt:

2: 11 'Ik zag in dat het allemaal lucht en najagen van wind was.
Het had geen enkel nut onder de zon'.

Wat moet je daar eigenlijk nog aan toevoegen? De boodschap lijkt zo klaar als een klontje en actueler dan ooit. Bezit kan je in de weg zitten. Begeerte kan je zo in beslag nemen, dat je schade lijdt aan je ziel. Het zijn oude inzichten die je eigenlijk in alle grote religieuze tradities tegenkomt. Diep van binnen weten we dat zelf ook wel, dat geld niet gelukkig maakt en dat alle bezit maar dood goed is. 'Het laatste hemd heeft geen zakken'. Dat soort alledaagse wijsheid. En toch lukt het ons niet altijd om daar ook naar te leven, persoonlijk niet en met elkaar al helemaal niet. We bewonderen de individuen die daar wél toe in staat zijn. We verbazen ons over de vrolijkheid van de armsten in Afrika of Azië, maar zelf…?
Kijk, bezit op zichzelf is niet het probleem. Maar als het bezit jou bezit, dan ben je een kritische grens over gegaan. Dan gaat het bezit je bezetten en word je bezeten. Dan wordt je hebzucht een obsessie.
Want hebzucht is niet slechts een individuele ondeugd, het is een houding die wij wereldwijd in ons systeem van economie hebben ingebouwd. Groei is het nieuwe evangelie. We worden aangemoedigd en verlokt om steeds meer te consumeren, te produceren.

- *Wat vind je van de stelling dat hebzucht in ons economisch systeem is ingebouwd*.

c uit het leven gegrepen

Koester niet de spullen,
maar de persoon die je bent geworden door je verleden.

In het boek **'Ontspullen'** stelt *James Wallman* dat het bezitten van minder spullen ons leven overzichtelijker maakt en ons meer tijd geeft. Een opgeruimd huis zorgt voor een opgeruimd hoofd. Minder spullen maakt ons tot vrijere mensen.

- *Hoe denk jij daar over? Heb je hier ervaring mee?*

In de Netflixfilm '***Minimalism**: A Documentary. About the Important Things*', gaan twee vrienden het ontspullen elk op hun eigen manier ontdekken. Ryan ziet hoe het leven van zijn vriend Joshua hierdoor verandert en hij besluit om zijn yuppie-achtig leven ook te veranderen. Hij pakt al zijn bezittingen in dozen, net alsof hij gaat verhuizen. Alles wat hij daarna nodig heeft pakt hij opnieuw uit. Na een jaar maakt hij de balans op en besluit de dozen die nog steeds niet opengemaakt zijn weg te doen (ongetwijfeld zal hij ze wel even nagekeken hebben).

'Opruimen voor je doodgaat' van *Margareta Magnusson* uitg. de Bezige Bij Amsterdam.
In dit boek draait het niet alleen om spullen. De schrijfster is een Zweedse dame van ergens tussen de 80 en 100 jaar oud. Ze beschrijft daarin dat opruimen niet alleen gaat over spullen wegdoen, maar opruimen gaat over emotie. Al helemaal als je al een heel leven achter je hebt. Opruimen gaat dan niet zo snel. Je blijft bijvoorbeeld steken in liefdesbrieven van vroeger, in fotoboeken of in schoolspullen. Er komen zowel positieve als negatieve emoties bij je naar boven. Je maakt letterlijk en figuurlijk van alles los. Dat is ook de reden waarom Margareta er voor pleit dat je er op tijd mee begint. Dan kun je alles rustig bekijken en je leven overzien. Dan heb je de tijd om te bedenken wat je met je spullen zult gaan doen. Je kunt foto's gaan verdelen over familieleden. Je kunt een liefhebber voor je trouwservies gaan zoeken. Je kunt briefjes gaan plakken op dingen met welk goed doel iets moet krijgen. Je kunt spullen verkopen en voor dat geld je familie mee uit eten nemen. Zomaar wat ideetjes. Veel mensen vinden dit meer een klusje voor de familieleden. Je kunt daar natuurlijk voor kiezen, maar besef wel dat jij je familieleden met een enorme klus opzadelt. Een klus waar ze waarschijnlijk niet op zitten te wachten wanneer ze in rouw zijn. Natuurlijk is het voor de nabestaanden fijn om persoonlijke spulletjes van jou te krijgen. Maar waarom alles aan de nabestaanden overlaten? Je kunt het ook voor je dood verdelen en persoonlijk overhandigen, er een verhaal bij vertellen. Zo voorkom je ruzies én zo maak je de herinneringen nog intenser. Het is een Zweeds gebruik om je materiële bezittingen te ordenen tegen het einde van je leven (of eerder). Het is een manier om je nabestaanden nergens mee op te zadelen, maar ook een ritueel dat je helpt om te reflecteren op je leven – of dat nou binnenkort op zijn einde loopt of nog lang niet

- *Wat vind je hiervan?*
- *En op welke manier zou je hier zelf mee om willen gaan?*
- *Wat zijn de voordelen van minimaliseren? En wat zijn de nadelen?*

Creatief omgaan met je spullen
Binnen de Doperse traditie is het maken van quilts al heel lang bekend. Van resten stof of afgedankte kleding kun je een prachtige quilt maken! Een mooi verhaal hierover staat in het boek:
'De verbindende kracht van quilts' van
An Keuning en *Lynn Kaplanian-Buller.*
Website: DE VERBINDENDE KRACHT VAN QUILTS – Doe mee!

d **uit de kunst**

Dit is een schilderij van *Edward Hopper* (1882-1967). Zijn werk heeft overzichtelijke kleurenvlakken en meestal is er maar één persoon afgebeeld. Vaak kijken de personages door een raam of een deur.

Het behang is groen, het veld geel, de bossen bruin en de koffer is lichtbruin. De auto groen en de lucht blauw. De bank en jurk donkerrood.

- *Hoe komt dit schilderij bij je over?*
  Welk verhaal stel je je hierbij voor?
  Welke sfeer roept het interieur bij je op?

Deze stoelen zijn ontworpen door *Gerrit Rietveld* (1888-1964).
Zijn vader was meubelmaker en hij leerde het vak van hem. Maar hij had een hekel aan de massieve meubelen van die tijd.

- *Wat vind jij van zijn meubelen?*

e liederen

LB 73 :4 ***'t Volk weet niet waar het schuilen moet..***
(niet direct hedendaagse taal, maar goed om de hele psalm eens met elkaar te bekijken)
LB 187 ***Runderen, schapen en duiven te Koop!***(over de tempelreiniging)
LB 542 ***God roept de mens op weg te gaan..*** (verlaat we ge bezit…)
LB 843 ***Wat te kiezen, leven, dood,..*** (of mij geven gaandeweg..)
LB 912 ***Neem mijn leven..*** (mijn handen, mijn stem, zilver, wil, liefde)
LB 1004 ***Veelvuldig zijt Gij aan het licht gekomen..*** (dat wij werken staken, genieten van tijd, schepping eren, uw woord bewaren, geen macht meer die ons bindt.)

Minimalism of The Minimalists
Bekijk met elkaar een documentaire (of een deel eruit) op Netflix over minimalistisch leven Minimalism of The Minimalists (zie ook p.48 onder **c**).

Netflix' *Minimalism: A Documentary About the Important Things*
Jeugdvrienden Joshua Fields Millburn en Ryan Nicodemus verdienden op hun dertigste een flinke smak geld, maar werden niet gelukkig van de manier waarop hun leven was ingericht. Door het minimalisme konden ze grote, positieve veranderingen in hun leven maken. Deze netflix portretteert dit proces en laat zien hoe ze nu leven.

Of iets over Marie Kondo, de Japanse 'opruimgoeroe' (geschikt voor zowel jongeren als volwassenen).
The True Cost is een documentaire die een ontluisterend beeld geeft van goedkope mode; hierna hoef je je nooit meer af te vragen waarom een shirtje maar een paar euro kan kosten, want The True Cost heeft je laten zien wie daar aan de achterkant voor betalen. Een documentaire die je het laatste zetje gaat geven je eigen kast kleiner te houden.

Mogelijke korte filmpjes:
Op de volgende website vind je talloze korte filmpjes over uiteenlopende thema's.
Verder Kijken; - Thomas – Godsdienstonderwijs.be (kuleuven.be)
Onderstaande links zijn korte filmpjes (2 à 3 minuten) van deze website die te maken hebben met ons thema:
Sustainable Happiness, Sustainable Return. - YouTube,
over het verschil tussen mensen die geld om het geld willen hebben en mensen die geld gebruiken om anderen geluk te brengen.
Of: **The Holstee Manifesto: Lifecycle Video - YouTube** over kiezen voor wat je gelukkig maakt.

Mogelijk gesprek: over de verschillende facetten van minimaliseren en bedenk wat belangrijk is voor jou:

- *Delen met mensen die het minder hebben*
- *Ecologische bewustwording*
- *Immateriële bewustwording*
- *Financiële bewustwording*

In het boek **'Meer door minder'** van *Joshua Becker*, krijgt de lezer het advies een rijtje te maken van dingen die werkelijk van waarde zijn, zoals tijd met je familie of het bereiken van een droom.

- *Neem de tijd om voor jezelf zo'n rijtje te maken.*
- *Zijn er bijvoorbeeld dingen die je vroeger graag had willen doen, maar waar je nooit aan toe gekomen bent?*
- *Zou je dat nog willen? En zijn er dingen die je weerhouden om bijvoorbeeld die droom waar te maken?*

g kinderen

Lees uit de Bijbel voor kinderen: '**Het hoogste Woord'** van o.a. *Imme Dros* voor het verhaal **'De rijke koopman'** (p. 222) en praat er daarna met elkaar over.
Daarin staat onder andere:
Ik ben op weg met mijn kameel, ja, ik ben een hele rijke koopman. Alles wat ik koop laad ik op mijn kameel. Bovenop de grote tassen en aan de zijkanten de kleiner spullen. Ik koop iets voor weinig geld en dan verkoop ik het voor veel meer geld. Zo ben ik rijk geworden.
Maar iedere keer als ik de stad binnen wil gaan, kom ik langs zo'n klein snertpoortje. 'Oog van de naald' heet het. Precies, omdat het zo'n klein poortje is. Ik ben altijd boos omdat ik er niet door kan met mijn kameel en alle spullen. Ik moet altijd een eind omlopen en door de grote poort de stad binnen gaan.
Een keer kwam ik weer langs het kleine poortje. Jezus, die rabbi uit het noorden, stond er met een heleboel mensen om zich heen. Ik stopte omdat ik hem weleens een vraag wilde stellen. Toen ik eindelijk wat meer vooraan stond, vroeg ik hem:

'Goede meester, wat moet ik doen om in de hemel te komen?'

Hij zei me:

'Volg de geboden van God.'

'Dat doe ik al sinds ik een klein jongetje was',

antwoordde ik.

'Dan hoef je nog maar één ding te doen',

zei Jezus,

'Verkoop alles wat je hebt en deel het uit aan de armen. Kom dan terug en ga met ons mee.'

Ik schrok. Ik keek naar mijn kameel. Die was net torenhoog opgeladen en dure spullen. Alles weggeven? Ik twijfelde. Nee, dat deed ik niet. Ik pakte het touw van mijn kameel en draaide me met een ruk om en liep weg.
Ik hoorde Jezus nog zeggen:
'Een kameel gaat nog gemakkelijker door het oog van de naald dan dat een rijke in de hemel komt.'

Mogelijkheid tot gesprek:

- *Zijn er spullen waar je aan gehecht bent? Welke spullen zijn dat en waarom zijn het juist die dingen?*
- *Is er iets wat je hebt, waar je echt gelukkig van wordt?*
- *Wanneer je gevraagd werd om iets weg te geven aan iemand die weinig heeft, wat zou je weggeven?*
- *Kun je een cadeautje bedenken om aan iemand te geven, waarvoor je niet naar de winkel hoeft te gaan?*

Met verjaardagen, winterse feestdagen en tussendoor geven we onze kinderen graag cadeaus. We willen ze immers zo graag gelukkig zien, maar we willen zelf ook aardig gevonden worden.
Wat vind je van het idee om spullen te vervangen door gezamenlijk iets te ervaren of samen iets te beleven?

Mogelijkheden om te doen:

Dromenvanger
Maak samen een dromenvanger of een plaktekening met gevonden dingen uit de natuur. Illustraties - Kleine dingen (kleine-dingen.nl)

Gelukkige stenen
Verdiep je met kinderen in 'Happy Stones'
Lancering Happy Stones Walcheren in Middelburg – Wij zijn De Stad Middelburg
en ga ze samen maken. Met wat verf, een paar stiften en gevonden stenen kom je al een heel eind.

Frida Kahlo – *The two Frida's* (1939)

Bron: https://en.wikipedia.org/wiki/The_Two_Fridas#/media/File:The_Two_Fridas.jpg
Creative commons. Org/licenses

4 Je ego loslaten Lucas 9:18-25

a opmaat

Geef iedereen een kaartje met de vraag:
'Zou jij wel eens willen horen hoe de anderen jou zien?'
Wie deze vraag met 'ja' beantwoordt wordt de vrager.

Deze stelt achtereenvolgens de volgende vraag aan alle groepsleden:

- *Wie denk jij dat ik ben?*

We beluisteren de vragenronde zonder commentaar.

Degene die de vraag aan de anderen stelde probeert nu zélf een antwoord te geven op de vraag:

- *Wie denk ik dat ik ben?*
- *Wat ontdekken jullie bij deze pogingen om een ander in zijn 'ik zijn' te vangen? Wat maakt jou tot een 'ík'?*
- *Waaraan denk jij wanneer je de term 'je ego loslaten' of ' je ik loslaten' hoort?*

b bijbel Lucas 9:18-25

Inleiding op de tekst
Er zijn vier evangeliën in de bijbel te vinden. In die evangeliën wordt het leven, spreken en handelen van Jezus beschreven. Elke evangelist doet dat op een eigen manier. Mattheus, Marcus en Johannes zijn net als Jezus bekend met de joodse TeNaCH (zie p.6) en joods opgevoed. Alleen Lucas is de 'Weg van Jezus' pas op latere leeftijd gaan ontdekken en van oorsprong niet joods opgevoed. Lucas wil voor de van oorsprong niet joodse hoorders nu eens alles ordelijk opschrijven. Hij schrijft aan zijn vriend Theofilus waarom hij aan zijn evangelie begint: 'na alles van meet af zorgvuldig te hebben nagevorst leek het mij goed het ordelijk voor je op te schrijven, beste Theofilus (Lucas 1:1 en 2). Lucas ziet het belang van verbinding met de andere volkeren. Jezus roept twaalf leerlingen om het koningschap van God te gaan verkondigen en te helen. Hij zegt hen niets mee te nemen maar te vertrouwen op gastvrijheid en waar je niet ontvangen wordt gewoon het stof van je af te schudden en verder te gaan. Een menigte begint Jezus te volgen en hij blijft met hen in gesprek over het koningschap van God. Koning Herodes raakt in verlegenheid. Hij heeft Johannes de Doper onthoofd en wie is dit nu weer? Met vijf broden en twee vissen wordt een grote menigte gevoed (5 en 2: 5xTora en Chetubim en Nebiim?). Dan horen we in Lucas 9: 18-25 het volgende: (hij=Jezus)

Lucas 9: 18-25 *(GDB vertaling)*

18 en het geschiedde toen hij , om te bidden alleen was en de leerlingen bij hem waren dat hij hen ondervroeg zeggende:
Wie zeggen de mensen in de menigte dat ik ben?
19 Antwoordend zeiden ze:
'Johannes de Doper';
anderen zeggen: 'Elia',
weer anderen zeggen: 'Eén van de profeten van vroeger is opgestaan'.
20 En hij zei tot hen:
En jullie, wie zeggen jullie dat ik ben?
Antwoordend zei Petrus:
De Gezalfde van God!
21 Hij voer tegen hen uit en beval hen dit aan niemand te zeggen,
22 want –zei hij–
De mensenzoon zal veel moeten lijden
en door de oudsten, overpriesters en schriftgeleerden verstoten worden,
gedood worden, en op de derde dag worden opgewekt!
23 en hij zei tegen allen:
als iemand verlangt achter mij aan te komen,
dan moet hij zichzelf verloochenen
en zijn kruis opnemen, dagelijks,- en zo mij volgen;
24 want wie verlangt zijn ziel[1] te redden die zal haar verliezen;
maar wie zijn ziel zal verliezen omwille van mij, die zal haar redden;
25 want wat voor profijt heeft een mens ervan
als hij de hele wereld wint maar zichzelf verliest en in het verderf stort?

- *Jezus vraagt: 'Wie zeggen de mensen in de menigte dat ik ben?' Vervolgens komen daar verschillende antwoorden op. Welke verwachting klinkt er door uit de antwoorden?*
- *Dan vraagt Jezus zijn leerlingen: 'Wie zeggen jullie dat ik ben?' Wat roept het antwoord dat dán gegeven wordt op?*
- *Waarom zou Jezus reageren zoals hij reageert?*
- *Hoe beschrijft Jezus zichzelf? Wat zegt dat jou?*

Lees de verzen 23-25 nog eens door:

- *Heb je je ooit geroepen gevoeld Jezus te gaan volgen?*
- *Waaraan denk je als je leest dat je je kruis moet opnemen?*
- *Welke voorstelling heb je bij het verliezen of winnen van je leven (je ziel)? Welke beelden roept dat bij je op?*

Het laatste vers uit Lucas, dat we net lazen: 'Wat heeft een mens eraan als hij de hele wereld wint, maar zichzelf verliest of in het verderf stort?', wordt ook wel als volgt vertaald: 'Wat baat het een mens wanneer hij de hele wereld wint, maar schade leidt aan zijn ziel?'

- *Wat betekent het begrip 'ziel' voor jou?*
- *Waardoor schaad je jezelf?*

[1] Er staat psyche in het Grieks, in sommige vertalingen wordt dat als 'leven' vertaald.

c uit het leven gegrepen

Recent was het Tom Dumoulin die liet weten dat hij het gevoel had door 'al zijn fans' achterna gezeten werd om te gaan winnen. Veel mensen die door de massa op handen gedragen worden voelen die druk en bezwijken er vaak onder. Want wie ben je zelf nog als je als je alleen maar werkt en werkt om aan de verwachtingen van anderen te voldoen?
Eén van de eersten die zijn aandacht in Europa op het 'ik' richtte was Descartes. Hij zei: 'ik denk, dus ik ben' en zag het individu als een autonoom wezen. Sinds de Verlichting is dat een bijna onuitroeibare gedachte. Voor velen is het nu dan ook vanzelfsprekend dat het individu een autonoom wezen is. Ook in onze ego-cultuur waar alles draait om zelfverwerkelijking, zelfontplooiing en opkomen voor jezelf.
Een duidelijk voorbeeld van deze ego cultuur was laatst te horen in de volgende uitspraak van een politicus, die veel stemmen won:

'Ik wil leven dat betekent voor mij:
Ik wil autorijden zo hard als ik wil.
Ik bepaal zelf wat ik wel en niet doe.
Ik wil geld verdienen.'

De ander is in deze uitspraken totaal buiten beeld. Hoogstens anoniem zonder naam als achtergrond voor autobouwer, wegbouwer en geldmaker in dienst van 'ik'.

Dat roept de vraag op: Wat is nu eigenlijk de wezenlijke relatie tussen 'ik' en de 'wereld om me heen', tussen 'ik' en de ander?

Iemand die zich in zijn leven daar intens mee heeft beziggehouden is de joodse filosoof: Martin Buber.
Vanuit een 'ík gericht denken' omarmt ook Buber in 1917 de Russische revolutie omdat hij meent dat joden daardoor gelijke burgerrechten zullen krijgen. Maar in de jaren daarna worden hem de ogen geopend als mensen die voor vrede en gelijke burgerrechten opkomen gemarteld en gedood worden.
Deze crisistijd beleeft hij als één grote geloofservaring, als de ervaring van een onzegbare Tegenwoordigheid die hem de zin bevestigt van leven in het hier en nu, van leven in relatie tot anderen, van concreet handelen. Het is alsof hij in die periode - naar eigen zeggen - op een smalle bergkam loopt met aan weerszijden afgronden, als een nomade van het geloof, als Abraham vertrouwend op een onzichtbare God die beschermend meetrekt.

Langzaam maar zeker komt Martin Buber erachter dat de wereld kapot gaat als je deze alleen vanuit het 'ik' benadert. Hij ontdekt dat in het leven van mensen het 'jij' voorop gaat.
Voor Buber wordt het duidelijk dat het 'ik' op zichzelf - los van de relatie tot een' jij' of een 'het' - niet bestaat. Hij schrijft:
'Ik' sta in relatie tot een 'jij', medemensen en al het geschapene van de Eeuwige. Daarop is het 'ík' met zijn hele wezen betrokken.

Eenzelfde gedachte is de basis van de Afrikaanse Ubuntu-filosofie. 'Ubuntu' betekent zoveel als: 'Ik ben, omdat jij bent.' Pas in relatie tot elkaar worden we onszelf en komen we als mens tot ons recht. Het individu heeft de gemeenschap nodig.

- *In hoeverre ben je het eens met Buber dat 'het ik op zichzelf' - los van de relatie tot een ' jij' of een 'het' - niet bestaat?*
- *Denkend in de lijn van de Ubuntu-filosofie: wanneer heb jij gemerkt dat de mensen om je heen mede jouw identiteit vormden? In hoeverre was dat een positieve ervaring?*
- *Voel jij je doorgaans meer individu of meer onderdeel van een groep? En waaraan merk je dat?*

d uit de kunst

De twee Frida's van Frida Kahlo
Bij het schilderij 'De twee Frida's' van Frida Kahlo (zie p. 54)
De kunstenares Frida Kahlo worstelde haar hele leven met de verwachtingen van buitenaf, met haar zelfbeeld, met wat ze de buitenwereld liet zien (na een ongeluk in haar jonge jaren leed ze bijna altijd pijn, maar ze deed zich vaak stoerder voor dan ze zich voelde) en vooral met hoeveel ze van zichzelf bereid was om in te leveren om de relatie met haar geliefde (de beroemde kunstenaar Diego Rivera).
Die worsteling leidde tot dit schilderij. Frida heeft zichzelf twee keer afgebeeld. De portretten lijken heel erg op elkaar, maar voor Frida zelf zijn het twee kanten van haar persoonlijkheid en tonen ze iets van wat ze meemaakte.
Links zien we haar in traditionele kledij (waarin Diego haar graag zag) met bloedend hart (veroorzaakt door het verraad van haar man). Hoewel je aan haar gezicht niets zit, bloedt ze van binnen bijna dood.
De tweede Frida is een onafhankelijke moderne vrouw, die haar leven in eigen hand neemt. Ze knipt de band met die andere Frida door en verliest daardoor een deel van zichzelf (of is het een deel dat ze voor Diego van zichzelf heeft gemaakt?) en tegelijk komt ze dichter bij wie ze zelf is.

- *Wat doet dit kunstwerk met je?*
- *In hoeverre wil je aanpassen aan een ander om een vriendschap of liefdesrelatie overeind te houden?*
- *Op welke momenten in je leven heb jij je pijn of verdriet verborgen voor anderen?*
- *Wat gebeurt er met je wanneer je je niet kunt laten zien zoals je bent?*

Leonard Cohen zingt in een bekend lied:
There's a crack in everything, that's how the light gets in.
(In ieder ding zit een barst, dat maakt dat het licht naar binnen kan komen)

- *Waar zie je dat terug in de wereld om je heen?*
- *Waar kiert God jouw leven binnen?*

Luister naar het nummer 'Maskers af' van Marco Borsato:
https://www.youtube.com/watch?v=t54QMO7y4Kw

Je zou die maskers kunnen zien als een verschijningsvorm van het ego. Het kan spannend zijn om in het contact met anderen je maskers af te leggen en jezelf werkelijk te laten zien. Tegelijk brengt het een verbinding en verdieping die heel waardevol is.

- *Wanneer zet jij een masker voor? Wat heb jij nodig om je veilig genoeg te voelen om je maskers af te leggen?*
- *In hoeverre zitten onze maskers ons in de weg om werkelijk in contact te komen met elkaar?*

Er is een citaat van Marty Rubin dat luidt:
'Behind every mask is a face and behind that face is a story'
(Achter elk masker zit een gezicht en daarachter ligt een verhaal.)

- *Hoe komt het dat wij vaak zoveel van onszelf verbergen?*

In Psalm 139 wordt degene genoemd *die 'ons ziet zoals wij zijn'*.
Voorbij onze maskers, voorbij ons ego. Huub Oosterhuis maakte naar aanleiding van die tekst een prachtig lied, zijn dochter Trijntje zong het:
https://www.youtube.com/watch?v=kHDvGTwZR2s

- *Wat betekent het voor jou dat God je ten diepste toe kent?*
- *Hoe ga jij om met die kanten van jezelf die je moeilijk vindt?*
- *Op welke moment heb je jezelf verrast?*

e liederen

LB 941: *Waarom moest ik uw stem verstaan..* Het is pijnlijk om het vertrouwde in en om jezelf heen los te moeten laten. Dat maakt de weg met Jezus bij tijd en wijle zwaar. Niet voor niets is er sprake van 'het smalle pad.' Je kunt erdoor gaan twijfelen of het wel echt de goede weg is. Uit dit lied klinkt de onzekerheid die ons soms kan overvallen, en het is een gebed om vertrouwen en Gods nabijheid op deze weg.
LB 925: ***Wek mijn zachtheid weer..*** Een lied over ontvankelijkheid en over onszelf terugvinden als kind van God.
LB 833: *Neem mij aan zoals ik ben..* Dit lied drukt het verlangen uit om door God ontvangen te worden zoals we zijn. En om meer en meer vanuit de verbinding met de Eeuwige te leren leven.
LB 932: *Rust nu mijn ziel..* Een schitterend lied over inkeer en overgave uit de traditie van Iona.

De rol van ons ego
In hoeverre zit ons ego ons in de weg in ons leven en ons samenleven? En wat is ons ego eigenlijk?

Je ego zou je kunnen zien als de stem in je hoofd die de hele dag tegen je praat. Het is dat deel in jou dat zoekt naar goedkeuring en bevestiging, steeds opnieuw.
Dat stemmetje kan zo aanwezig zijn, dat het lijkt alsof je niet meer bent dan dat ego. Maar eigenlijk is het maar een deel van ons en ligt het belangrijkste deel van onszelf daarachter verborgen. Wanneer we dat leren zien, kunnen we dichter bij onze kern komen.
Het stemmetje in je hoofd maakt ons namelijk van alles wijs. Het vertelt je keer op keer dat je niet goed genoeg bent, dat je faalt, dat anderen beter zijn dan jij. Je ego maakt zich druk over van alles en nog wat: status, prestaties, winnen, gelijk krijgen, populariteit, angstig en onzeker zijn. Je ego maakt zich dan druk om zaken die je beklemmen of in de weg kunnen zitten.
Het is voor je ego moeilijk om stil te zijn, om zich naar de achtergrond te verplaatsen, om te stoppen met de constante drang tot vergelijken en niet voor een ander onder te willen doen.
En toch is dat precies wat je zou willen. Want achter al die gedachten, achter die opdringerige stem schuilt jouw echte persoonlijkheid. Daar vind je jouw authentieke karakter, je pure persoonlijkheid. Zodra je je ego in bedwang kunt houden zul je eindelijk inzien dat je mag zijn zoals je bent. Dat je wel degelijk goed genoeg bent. Je ziet dat het leven een aaneenschakeling van momenten is, van gebeurtenissen, die je de verbinding laten ontdekken met anderen en met de Eeuwige ('ik en jij').
Je ziet in dat je helemaal niet zo bang hoeft te zijn. Je ontdekt dat je in die zin je 'ego' los kunt laten. Het gaat niet om: 'ik en het' (de indruk die jij op anderen op de wereld maakt), maar om 'ik en jij' en dat betekent dat jij er te midden van anderen mag zijn zoals je bent

Misschien helpt Bubers visie je om het laatste vers uit Lucas dat we onder **b** lazen te gaan verstaan:

> 'Wat heeft een mens eraan als hij de hele wereld wint, maar zichzelf verliest of in het verderf stort?'

Dat vers dat ook wel vertaald wordt als:

> 'Wat baat het een mens wanneer hij de hele wereld wint, maar schade leidt aan zijn ziel?'

Ik denk dat dit iets heel belangrijks is: het beschermen van onze ziel. En dat gaat dan over het beschermen van ons diepste zelf en op een bepaalde manier ook over het beschermen van God.
Een tekst die daarbij past zijn deze woorden van Etty Hillesum (de joodse vrouw die in Auschwitz vermoord werd, zich vrijwillig bij haar familie voegde en er tot haar laatste snik was voor haar medegevangenen en die in de oorlogsjaren een indringend dagboek bijhield):

'Dit is het enige, wat we in deze tijd kunnen redden en ook het enige, waar het op aankomt: een stukje van jou in onszelf, God.
En misschien kunnen we ook eraan meewerken jou op te graven in de geteisterde harten van anderen.'

Ik vind in deze context dat woord 'opgraven' zo mooi. Ook in onszelf moeten we dat stukje vaak opgraven, want het ligt bedolven onder zoveel andere dingen, onder al die meningen van anderen, onder alle gedoe, onder onze trots en onze schaamte, onder onze angst.
Maar het is wel waar het op aankomt: dat we dat meest kostbare deel, de kern van onszelf, steeds weer blootleggen. Want het is ook de plek waar dat vonkje van God zich schuilhoudt, de plek van het heilige, van wat echt is en wat telt.
En waar wij verantwoordelijk voor zijn, dat we het steeds weer opdiepen. Die verantwoordelijkheid, die zielzorg, krijgt vorm wanneer we eens even al die stemmen van buiten (en van binnen) laten voor wat ze zijn.

- *Hoe kunnen we God telkens weer opgraven in onszelf en in elkaar?*

We moeten ons leven durven verliezen als het erop aankomt. En dan hoef je niet in eerste instantie aan de letterlijke betekenis daarvan te denken. Maar het zal wel gebeuren dat we ons eigen belang, hoe rechtmatig ook, opzij moeten zetten, dat we onszelf en dingen waaraan we gehecht zijn moeten loslaten omwille van belangen die groter zijn dan de onze, omwille van mensen die ons nodig hebben. Omwille van Gods rijk, zullen gelovige mensen zeggen. Alleen als we daartoe bereid zijn, zullen we ons leven redden, dat wil zeggen geen verraad plegen aan onze idealen en aan de belangen die groter zijn dan onszelf en die zin en inhoud aan ons leven geven.

- *Voor welke idealen of dromen ben jij bereid je eigenbelang opzij te zetten?*

De theoloog Jean Jacques Suurmond schreef in een column:
'In het geloof gaat het niet om bezit (niet in materiële, maar ook niet in geestelijke zin) maar juist om een proces van onteigening, om ruimte te maken voor God zelf. Het beloofde land is niets minder dan ons eigen leven waarin God woning wil maken.'

Niemand komt het leven ongeschonden door. Al probeer je nog zo hard om ongeluk te vermijden en de dingen in de hand te houden. Al is onze maatschappij nog zo zeer gericht op het uitbannen van ziekte en van ongeluk en denken we de controle te hebben over ons bestaan, uiteindelijk zullen we allemaal te maken krijgen met dingen die niet gaan zoals we gehoopt hadden, met de ervaring van verlies en gemis.
Jarenlang kan alles van een leien dakje gaan en dan opeens: werkloosheid, een mislukt huwelijk, ziekte. Je leven ligt in puin. Je verliest je toekomstplannen, je idealen, je bestaanszekerheid. En dat terwijl je je leven zo keurig op orde had en je schaapjes op het droge. Dan kan het voelen of je je leven verliest.

Maar misschien gebeurt er wel het tegenovergestelde. En kom je door het verlies, door wat je los moest laten, eerder dichterbij jezelf. Bij wie je echt bent. Los van alle beelden die je had, los van de schijn en de buitenkant. Misschien leer je juist door deze ervaringen (hoe pijnlijk ook) jezelf echt kennen. Leer je om milder te zijn naar jezelf en naar anderen. En ontwikkel je oog voor datgene wat er werkelijk toe doet. Innerlijke groei gaat vaak gepaard met loslaten.
En het zou goed kunnen dat daardoor ook God meer ruimte krijgt in jou. Dat door de kieren Gods licht door kan breken.
Ik moet daarbij denken aan het beeld van de dijk. In zo'n dijk moet een zwakke plek zitten anders zal het water er nooit doorheen stromen.
En waar het bij een dijk de bedoeling is een doorbraak te voorkomen, is het in ons leven met God precies andersom. Wij zijn geschapen om iets van God door te laten. En om dat te laten gebeuren, moeten wij er juist voor zorgen dat niet alles dichtgetimmerd zit.

- *Door welke levensgebeurtenissen ben jij dichter bij jezelf gekomen?*
- *Hoe zorg jij dat jij open blijft staan voor God?*
- *Wanneer voel dat God in of door jou aanwezig is?*

Creatieve werkvorm

Na of naast al het praten kan het verlichtend en verrassend werken om met een groep samen een werkvorm te kiezen bij het thema.

Nodig: stapel kranten of tijdschriften, papier, scharen en lijm

Maak met woorden en beelden uit de kranten en tijdschriften een zelfportret in de vorm van een collage: plak aan de ene kant woorden en beelden op die iets zeggen over wie jij echt bent en wat bij echt jou hoort. Plak aan de andere kant dingen die aan jou zijn gaan 'kleven', maar die eigenlijk het zicht vertroebelen op wat je ten diepste toe bent of die je in de weg staan om jezelf te zijn.
Wanneer de collages klaar zijn, kun je met je buurvrouw en je buurman wat uitwisselen over het proces en over wat je uiteindelijk heb opgeplakt.

Vooraf

Het begrip 'ego' is voor kinderen waarschijnlijk te ingewikkeld, maar juist bij het opgroeien is het belangrijk en mooi om bezig te zijn met de vraag wat echt bij jou hoort.

- *Welke dingen doe je omdat je ze zelf echt wilt ?*
- *Welke dingen omdat andere kinderen ze doen?*
- *Hoor je er wel bij als je anders bent of je anders voelt?*
- *Doe je mee aan alle trends?*
- *Durf je iets anders te vinden dan anderen?*

Voor jonge kinderen (peuter- en kleuterleeftijd) is er het boek **'Gewoon zoals je bent'** door Jonny Lambert *uitg. Veltman uitgeverij*

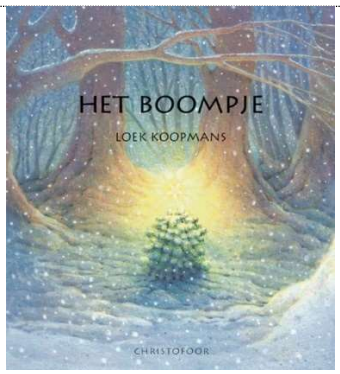
Aan de hand van dit boek over verschillende dieren, kun je met de kinderen praten over wat er bijzonder is aan hen, dat je niet op een ander hoeft te lijken, want iedereen is speciaal en hoort erbij.

Je kunt ook met elkaar het liedje: "Iedereen is anders" bekijken en beluisteren: https://www.youtube.com/watch?v=XWmS4dUlLvk

Of het liedje 'Iedereen heeft talent' van Kinderen voor Kinderen: https://www.youtube.com/watch?v=JaBHKXSbaog

Mocht je in de kersttijd met dit thema bezig gaan, dan is dit ook een prachtig boek: **Het boompje**, Loek Koopman, *uitg. Christofoor.*

Het gaat over een boompje dat zo graag wil zijn als alle anderen. Maar uiteindelijk ontdekt hij dat hij blij kan zijn met wie hij is.



Verwerking: (benodigdheden: *papier en potloden of stiften)*

Vraag de kinderen (en doe zelf ook mee) een tekening te maken met die dingen die echt bij hen horen en passen.
Als de tekeningen af zijn, kunnen ze erover vertellen aan elkaar.
Je kunt dan ook vragen of ze wel eens iets gedaan hebben wat eigenlijk niet bij ze paste.
Je kunt afsluiten met de vraag of ze iets willen noemen wat ze bijzonder vinden aan zichzelf en waar ze blij mee zijn.

יהוה

5 Los raken,los laten… wat geeft houvast?

a opmaat

Om te kunnen leven ben je uit de buik van je moeder gekomen. Het is de eerste keer dat je losgelaten wordt. Vanaf het moment dat de navelstreng doorgeknipt wordt, ben je los! Dat is het begin. Bij je geboorte ben je volkomen afhankelijk van voedsel, verschoning en geknuffel dat je geboden wordt. Daarna komen de eerste stapjes. Dan, langzaam maar zeker, uit huis naar school en andere mensen en vriendschappen buiten het gezin zoeken. Later in je puberteit komt dan het je gaan afsluiten van je ouders. Op zoek gaan naar wie je zelf bent, wie je wilt worden, wie je met anderen wilt zijn. Juist in de puberteit worden ouders dan ook vaak ongerust. Waar is ons kind mee bezig? Wat bezielt hem of haar om zo te handelen? Wie heeft invloed?

- *Wie of wat heeft in jouw puberteit invloed gehad op de wijze waarop het in je leven verder ging?*
- *Had jij het gevoel dat je je eigen weg kon gaan toen je volwassen werd?*
- *Heb je de band met je ouders kunnen behouden? Zo ja, op welke manier?*

Meestal voltrekt het 'op eigen benen gaan staan' zich op een heel natuurlijke manier. Je gaat als puber keuzes maken. Je hoort een Stem die trekt of stemmen van anderen die trekken. Daar ga je in mee. Je gaat meer en meer je eigen weg door het leven, terwijl je toch op een of andere manier verbonden blijft met dat gezin van oorsprong.
We verdiepen ons nu in een verhaal uit de bijbel dat allerlei vormen van losraken en los laten in het leven om uiteindelijk tot bestemming te komen laat zien.

b bijbel delen uit Genesis 37,39-50

Het verhaal volgt het leven van Jozef. Het staat in het boek Genesis. Hieronder wordt het in het kort verteld. Zelf kun je het in de bijbel nalezen. De bijbelgedeelten, waaruit geput is, worden er steeds bij vermeld.

(uit Genesis 37)
Vader Jacob (zoon van Izaäk, die weer de zoon van Abraham is) trekt Jozef voor. Jozef is het kind van zijn lievelingsvrouw: Rachel, die overleden is bij de geboorte van haar tweede zoontje Benjamin. Omdat Rachel onderweg overleed is ze begraven in de velden van Efratha. Een gewoonte die de zwervende herders hadden. Je begraaft iemand die onderweg overlijdt daar ter plekke en legt er een aantal stenen op ten teken dat het een graf is. Jacob geeft Jozef krijgt zijn lievelingszoon bv. een supermooie gekleurde jas terwijl de zonen van zijn andere vrouwen niets krijgen. Jozef krijgt dromen die hij uitlegt alsof hij ooit de baas wordt over zijn broers. Klikt over zijn (half)broers bij vader. De (half)broers van Jozef zien hun kans schoon als hij ver van huis naar hen toe komt. Ze trekken Jozef zijn mooie gekleurde jas uit en werpen hem in een put. Ze wensen hem dood. Maar één van de broers vindt een betere oplossing: ze verkopen hem aan handelaren die op weg zijn naar Egypte. Bij terugkomst vertellen ze aan hun vader dat Jozef is omgekomen: ze hebben die gekleurde jas met bloed besmeurd (van een dier) zogenaamd gevonden.

- *Stel dat je een van Jozefs halfbroers was. Welk gevoel heeft de situatie je gegeven toen Jozef nog bij jullie was? En welke gevoelens en gedachten heb je nu?*
- *Stel dat jij Jozef was. Wat zou jij voelen? In die put? Weg van je ouderlijk huis in handen van handelaren? Welke verwachtingen moet je nu gedwongen los laten?*

(uit Genesis 39: 1-6)
Jozef wordt als slaaf in Egypte verkocht aan Potifar een man hoog in rang bij het hof van de Farao. Jozef blijkt ijverig en heel betrouwbaar en Potifar vertrouwt hem langzaam maar zeker heel het besturen van het huishouden toe.
(uit Genesis 39: 6b-20)
Potifars vrouw wordt verliefd op Jozef of voelt zich eenzaam. Hoe dan ook: ze wil met Jozef naar bed. Hij gaat daar niet op in. Maar op een gegeven moment heeft ze al het personeel naar buiten gewerkt. Dan grijpt ze Jozef, terwijl ze op bed ligt, bij zijn kleed om hem te dwingen bij haar te komen liggen. Jozef rukt zich los en rent weg. Potifars vrouw blijft met Jozefs kleed in haar handen achter.
Ze begint luid te schreeuwen: 'Jozef probeerde me aan te randen!!'
Het personeel buiten hoort haar en gaat naar binnen.
Als Potifar thuis komt kan hij niet anders dan Jozef gevangen laten nemen.

- *Wat zou er door jou heen gaan als je opeens ten onrechte beschuldigd wordt en gedwongen wordt je baan los te laten, zonder mogelijkheid tot verweer?*

(uit Genesis 39: 21 en Genesis 40)
De Eeuwige is met Jozef. In de gevangenis herhaalt zich het patroon. Jozef wordt door de bewaarders vertrouwd en hij mag helpen de andere gevangenen eten te brengen. Hij kan dromen uitleggen. De bakker en de schenker, twee dienaren van de Farao, zitten gevangen. Wie van de twee onschuldig is kan nog niet worden vastgesteld. Ze hebben beiden een droom gehad. Jozef verdiept zich in hen. Hij verklaart hun dromen. De bakker blijkt schuldig. De schenker niet. De schenker mag terug naar Farao. Jozef vraagt de schenker een goed woordje voor hem te doen, want hij zit ook onschuldig gevangen. De schenker vergeet die belofte.

- *Als de schenker zijn belofte vergeet. Welke verwachting moet Jozef dan los laten? Bedenk: wanneer heb je zelf een verwachting bij moeten stellen? (delen als je dat wilt)*

(uit Genesis 41: 1-37)
Veel later heeft de Farao een droom. Niemand blijkt in staat die droom uit te leggen. Dan herinnert de schenker zich opeens Jozef. Jozef wordt uit de gevangenis gehaald en legt de Farao zijn droom uit. Er zullen 7 vette jaren van oogst komen en daarna 7 magere jaren. Als de farao een goed bestuurder wil zijn zal hij schuren moeten bouwen in de 7 vette jaren opdat de bevolking de 7 magere jaren overleeft. Jozef raadt Farao aan om iemand te zoeken die dit plan kan uitvoeren.

- *Wat wordt er van de Farao gevraagd? Welke idee denk je dat deze alleenheerser los laat?*
- *Wat zouden 'macht hebbers' volgens jou hier van kunnen leren?*

(uit Genesis 41:37-57)
Farao en de hovelingen ervaren Jozef als vervuld met de geest van de Eeuwige en besluiten hem aan te stellen om het plan uit te voeren. Jozef bedenkt het plan

om in de 7 vette jaren van de oogst belasting te gaan heffen en de zo ingehaalde oogst op te slaan. Hij trouwt met de Egyptische Asenat, de dochter van de priester van On en krijgt twee zonen: Efraïm en Manasse. Als de 7 magere jaren komen lijden de Egyptenaren geen honger en komen volkeren uit andere landen naar Egypte toe om er voedsel te halen.

(uit Genesis 42)

Omdat ze bijna van honger omkomen zendt Jozefs vader zijn (half)broers naar Egypte. Benjamin, die -net als Jozef- ook zoon van Jacobs lievelingsvrouw is, houdt Jacob thuis. Jozef herkent zijn (half)broers. Zij herkennen hem niet. Hij geeft ze voedsel mee en stelt hun betrouwbaarheid op de proef doordat hij één broer: Simeon gevangen laat nemen. Simeon zal worden vrij gelaten als ze met hun jongste broer Benjamin terug komen. Jacob wil Benjamin niet laten gaan.

- *Wat zou toch de reden zijn dat iemand, die een goede positie in een ander land heeft verworven en er een eigen gezin heeft, tóch blijft verlangen naar zijn eigen gezin van herkomst?*
- *Waarom zou Jacob Benjamin niet willen laten gaan?*

(uit Genesis 43)

Jacob vraagt: 'Waarom heeft die man uit Egypte zoveel vragen gesteld? Waarom hebben jullie van het bestaan van Benjamin verteld?' Uiteindelijk dreigt de hongersnood hen allen te laten sterven. Juda belooft dan aan Jacob dat hij borg zal staan voor het leven van Benjamin. Dan geeft Jacob toe. Hij laat Benjamin met de broers meegaan naar Egypte.
Jozef – nog steeds niet door hen herkend - ontvangt ze apart met een maaltijd. Als hij Benjamin ziet moet hij zich even terugtrekken om zijn emoties de baas te kunnen.

- *Bij welke gelegenheid was je zelf ontroerd bij het weerzien van iemand van je familie of vrienden?*

(uit Genesis 44 en Genesis 45)

Weer stelt Jozef de broers op de proef. Zullen ze Benjamin in de steek laten zoals ze hem zelf in de steek gelaten hebben? Hij stelt hen op de proef en stopt zijn beker in de bagage van Benjamin. Benjamin, beschuldigd van het stelen van Jozefs beker, dreigt te worden vastgehouden in Egypte. Maar dan neemt Juda het initiatief door te zeggen: 'Neem mij in plaats van Benjamin. Laat Benjamin terugkeren met zijn andere broers. Ik kan niet zonder deze jongen bij mijn vader terugkomen. Vaders leed is dan door mij niet aan te zien.' Na die woorden kan Jozef zich niet langer goed houden. Hij maakt zichzelf bekend. Hij valt Benjamin om de hals. Tegen de anderen zegt hij: 'God heeft mij vooruit gezonden om jullie voortbestaan op aarde te verzekeren en om velen het leven te redden. Ga vader halen!'

- *Als jij een van de broers was. Hoe zou je, wat je in Egypte ontdekt hebt, aan je vader gaan vertellen?*

Eerst gelooft Jacob het niet dat Jozef nog in leven is. Maar als hij de geschenken en de wagens, die meegestuurd zijn, ziet, gaat hij op weg naar het land Gosen in Egypte om Jozef weer te zien.

(uit Genesis 47: 1-12)

Jozef nodigt zijn broers en vader uit om in het land Gosen in Egypte te komen wonen om de hongersnood te ontvluchten. Ze moeten vooral zeggen dat ze schaapsherders zijn. Dan zijn ze geen bedreiging voor de stedelingen, want de

Egyptemaren hebben een afkeer van ieder die schaapsherder is*. (Gen. 46:34).* Farao keurt het goed dat ze daar gaan wonen en zegt meteen tegen Jozef: 'Als er bekwame mannen onder hen zijn stel ze dan aan over mijn eigen veestapel.' *(Gen. 47: 6)*

- *Wat zou het voor jou betekenen om je land los te laten om 'gedoogd' in een ander land weer genoeg te kunnen eten ? Om niet als medebewoner aanvaard te worden?*

Jacob wordt ernstig ziek en roept zijn zonen en de kinderen van Jozef bij zich. Elk geeft hij een eigen zegen. En dan horen we in Genesis 49: 29 -33 hoe Jacob het volgende gebiedt en sterft en Jozefs reactie:

Genesis 49: 29-33 en 50: 1 en 2 *(GDB vertaling)*

29 En hij gebiedt hen en spreekt tot hen:
ík, ik word verzameld tot mijn volk;
begraaf mij bij mijn vaderen,
in de grot op het veld van Efron de Chitiet,–
30 in de grot op het veld van Machpela in het zicht van Mamree, in het land van Kanaän,
welk veld Abraham van Efron de Chitiet, als eigen graf verwierf.
31 Dáár begroeven ze: Abraham, en zijn vrouw Sara,
dáár begroeven ze: Isaäk en zijn vrouw Rebekka,
dáár heb ik Lea begraven,–
32 het veld met daarop de grot, aankoop van de zonen van Cheet!
33 Dan houdt Jacob op zijn zonen te gebieden
hij voegt zijn voeten samen op het bed en overlijdt;
en wordt verzameld bij zijn medemensen.
1 En Jozef valt neer op het gezicht van zijn vader;
hij weent over hem en kust hem.
2 Jozef gebiedt zijn dienaren, de artsen, om zijn vader te balsemen;
en de artsen balsemen Israël.

(uit Genesis 50: 3-15)

Alle broers gaan hun vader begraven in het graf dat Jacob heeft aangegeven. Het enige dat Abraham en zijn nageslacht tot dan toe in het land Kanaän bezitten is dit graf.
Voor velen die 'uit Abraham geboren zijn' is het nog steeds van belang te worden begraven bij de voorouders in het land van herkomst.
En - als dat om welke reden dan ook niet kan - om begraafplaatsen te hebben waar de stenen met de namen er op blijven bestaan.

- *Waarom denk je dat mensen het belangrijk vinden dat ze begraven worden in de buurt van hun voorouders?*
- *Welke betekenis hebben begraafplaatsen voor jou?*

Na de dood van Jacob worden de broers bang. Zal Jozef zich nu wreken?
Dan beluisteren we het volgende in Genesis 50: 15-25.

Genesis 50: 15-25 *(GDB vertaling)*

15 Als de broeders van Jozef zien dat hun vader dood is, zeggen ze:
Wat als Jozef wrok tegen ons koestert en ons al het kwaad vergeldt, dat wij hem hebben aangedaan?–
16 En sprekend laten ze aan Jozef overbrengen:
Je vader heeft, voor zijn dood sprekend, geboden:

17 zó zullen jullie spreken tot Jozef:
Ach!, vergeef toch
de ontrouw van je broeders
en dat waar ze zich aan bezondigd hebben:
dat ze je kwaad hebben berokkend.
Vergeef toch de ontrouw van de dienaren van je vaders God!
En Jozef weent als men tot hem spreekt.
18 Dan gaan ook zijn broeders zélf tot hem en vallen voor zijn aanschijn neer;
ze zeggen:
hier heb je ons als je dienstknechten!
19 Jozef zegt echter tot hen:
vreest niet!
want sta ík op de plek van God?
20 en jullie, jullie dachten mij kwaad te doen;
Gód heeft dat ten goede gedacht,
Om te doen waar het deze dag om gaat:
een groot gezelschap in leven te houden,
21 welnu, vreest niet, ik zelf zal jullie en je kroost onderhouden!
Hij troost hen en spreekt tot hun hart.

- *Welke ideeën, die hij in zijn jeugd had, laat Jozef los?*
- *Hoe kijkt hij terug op wat zijn broers hem hebben aangedaan?*
- *Wat ziet hij als het belangrijkste van zijn zijn op aarde?*
- *Welke rol speelt volgens jou de Eeuwige in het leven van Jozef?*

Vlak voordat hij zélf sterft zegt Jozef het volgende tot zijn broers:
Genesis 50: 24 en 25:
24 Jozef zegt tot zijn broeders:
ik ben stervende maar God zal naar jullie omzien
hij voert jullie omhoog uit dit land, náár het land dat hij heeft gezworen
aan Abraham, aan Isaäk en aan Jakob.
25 Jozef laat de zonen van Israël zweren, door te zeggen:
God zal naar jullie omzien!
voer dan mijn beenderen mee omhoog van hier!
26 Jozef sterft, honderdtien jaar oud.
Men balsemde hem en legde hem in een kist in Egypte.

- *Wat spreekt je aan in de manier waarop Jozef zijn leven loslaat?*
- *Wat zou jij anders doen?*
- *Welke verwachting geeft Jozef zijn nabestaanden mee?*

Zie hieronder: de mummie in het Louvre

Los raken van familie

In Nederland leven nog heel wat moeders die ooit gedwongen hun kind moesten afstaan. In de twintigste eeuw werden in Nederland meisjes, die voor het huwelijk zwanger werden, door familie en omgeving gedwongen hun pas geborene af te staan. Hun familie zag het vaak als schande en wilde er niets van weten. Zonder familie of vrienden was er geen voeding, onderdak en kleding voor deze moeders met hun kind. Hoe kon je werken, huur betalen en tegelijk je kind voeden en er op passen? Ondersteuning van de staat bestond niet.
Ik ontmoette veel vrouwen die onder druk van de familie hun kind hadden afgestaan en het zelfs na de geboorte nooit hadden mogen zien. Later bleef altijd die vraag: wat is er van mijn kind geworden? Soms kwam er contact tot stand.
Ik werkte destijds in een huis waarin dienstmeisjes op vrije avonden en weekenden elkaar konden ontmoeten. Eén van de meisjes bracht altijd haar kleine broertje mee. Toen ze een vriendje kreeg biechtte ze ons op dat het broertje eigenlijk haar kind was en dat haar ouders het opvingen door de week maar dat ze het in de weekenden zelf moest verzorgen. En hoe vertelde ze dat nu aan het vriendje dat nu serieus verliefd op haar was?

Katie van de Oudegracht
In de Utrechtse doopsgezinde gemeente kwam ik -toen ze al ouder was- in contact met Katie. Ze was heel jong zwanger geworden van een katholieke jongen. In haar doopsgezinde familie en in haar dorp onbestaanbaar. Ze verliet het dorp kwam terecht in Utrecht waar het doopsgezinde predikanten echtpaar Wuitert haar opving. Nadat de baby geboren was werd besloten dat ze moest gaan werken en zelf in het weekend voor het kind zorgen. Ze solliciteerde naar een baan in het Amsterdamse restaurant Formosa. Tijdens het sollicitatiegesprek vertelde ze de eigenaar dat ze ongehuwd een kind had. De eigenaar zei dat het heel eerlijk van haar was dat ze dat vertelde en dat hij haar de baan aanbood onder de voorwaarde dat ze nooit aan enig personeelslid zou vertellen dat ze een kind had. Als er maandag op het werk gesproken werd over uitjes op het strand, dan vertelde Katie haar verzonnen 'uitjes'. Ze had gewassen, gestreken, eten voor haar kind en zichzelf gemaakt om het kind met schone kleren voor een week zondagavond weer af te leveren bij het pleeggezin. In de tweede wereldoorlog werd het restaurant gesloten. Katie trouwde toen om onderdak te hebben met een weduwnaar met kinderen. Ze zorgde voor dat gezin totdat heel veel later de weduwnaar stierf en ze uiteindelijk haar eigen leven kon gaan leiden. Later zat ze vaak voor de Hema aan de Oudegracht om voor een goed doel geld op te halen. Er werd door Bernard Bussemaker voor de NCRV een documentaire over haar gemaakt: 'Katie van de Oudegracht'. *(Bekijk de documentaire)*

Ook **Johanna Kuiper**, dochter van een doopgezind predikantenfamilie raakte ongehuwd zwanger. Haar familie ondersteunde haar Ze vertelde mij dat ze alle onderbroeken van haar twee zonen bij elkaar geschreven had. Ze schreef jeugdboeken en een heel beroemde Kinderbijbel. ds. F. Melle promoveerde op haar levensverhaal *(te vinden als je 'Johanna Kuiper Melle' op google intikt)* .

Gelukkig is er nu wel geldelijke en psychische ondersteuning voor meisjes die ongehuwd zwanger zijn geworden. In het eerste jaar na de geboorte kan de baby

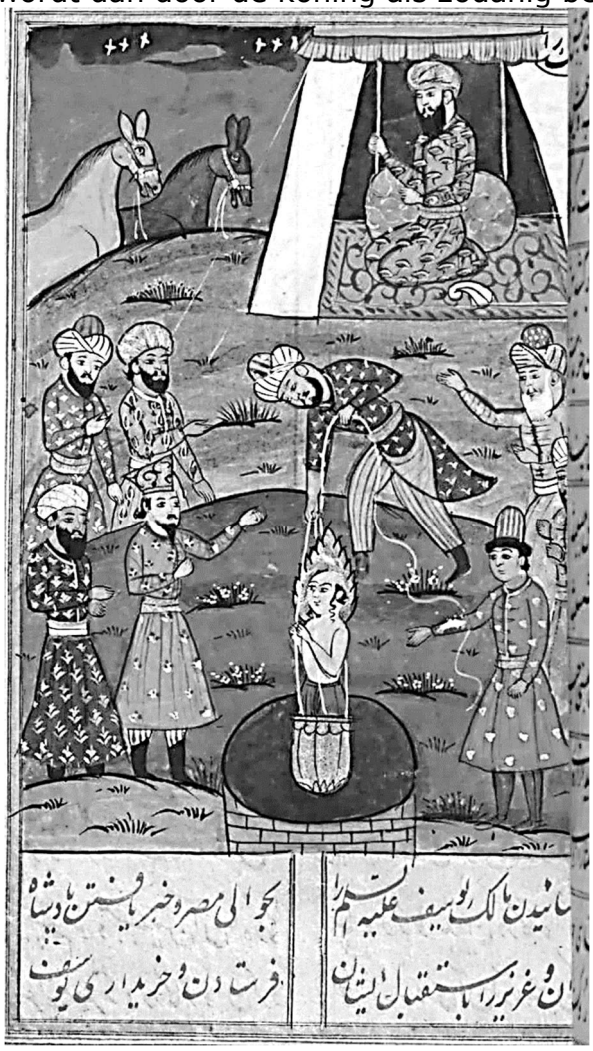
in een pleeggezin opgevangen worden en kan de moeder bij het pleeggezin op bezoek komen om zich aan het kind te gaan hechten of om tot het besluit te komen het kind ter adoptie af te staan.
Teenermeisjes die zwanger zijn geworden hebben sinds kort een website om elkaar te kunnen ondersteunen.
Bij **www. 'teenermoeders'** is een artikel te vinden: 'Tara, was Jehova, tienermoeder gedoemd te mislukken' RTL nieuws 26 juli 2020.
Ze vertelt over haar jeugd en hoe ze de moed en het doorzettingsvermogen had om door ellende heen te komen en op te staan. Ze ging studeren en heeft nu een bedrijf en een dochter die trots op haar is. Ze heeft in januari 2021 plannen op de TV openbaar gemaakt om tienermoeders elkaar te laten ondersteunen en meer in het voetlicht te plaatsen.
In het programma ***''Spoorloos''*** zijn heel veel voorbeelden van 'loslaten' te vinden. We horen van vondelingen, die ooit ergens voor een deur werden neergelegd in de hoop dat ze het daar beter zouden krijgen. We horen van verhalen die bij adoptie niet kloppen. En altijd zien we dan weer die zoektocht. Waarom ben ik 'afgestaan' of 'weggedaan'? Wie zijn mijn biologische ouders?
Spoorloos richt zich op verwanten die elkaar uit het oog verloren zijn of zelfs nog nooit hebben ontmoet. Derk Bolt speurt regelmatig heel wat landen af om mensen bij elkaar te brengen en Jetske van den Elsen gaat met onze zoekers op pad om hen bij te staan tijdens de emotionele hereniging

De lokroep van 'een beter leven' doet een kind ook vaak wegtrekken. Dit is onder andere te zien is in de documentaire die journalist Tom Kleijn maakte in de 2 Doc van de KRO_NCRC ***'Verloren jongens'***:
De jongens blijken te komen uit een dorpje in Tunesië, waar heel weinig vooruitzichten zijn voor de lokale bevolking. De lagere schoolmuur staat daar vol van de kreet 'Italië'. Ouders sparen om hun jonge jongens van 13-14 jaar een veilige overtocht via smokkelaars naar Italië te bieden… en hoe het leven daar dan verder gaat? De ouders zien foto's van hun jongens met goede kleren en een iPhone. Ze beseffen niet dat hun jongens tot straatbendes behoren, medicijnen tegen angst gebruiken en op straat slapen. De ouders weten niet dat alle zaken die hun kinderen hen via de i Phone laten zien gestolen zijn. Het lijkt ze goed te gaan. De ouders sparen voor de overtocht voor het volgende kind!!

d uit de kunst

Het verhaal van Jozef in Perzië *(Iran)*
De plaat op p.71 laat een Perzisch islamitische kunstwerk zien van een scène uit het Jozef verhaal. In de Koran staan alle openbaringen die Mohammed tijdens zijn leven kreeg opgetekend. Er zijn in de Koran niet veel verhalen te vinden. Het verhaal van Joesef is daarop een uitzondering.
Lees dit verkorte Jozef/Joesef verhaal uit de Koran:
Joesef vertelt aan zijn vader Jakoeb dat hij gedroomd heeft van 11 sterren en een zon en een maan, die allemaal voor hem buigen. En zijn vader zegt dan: 'Vertel het niet aan je broers, want ze zullen gemene plannen beramen.'
Maar de broers ervaren dat Joesef en broertje Benjamin door vader worden voorgetrokken. Ze besluiten Joesef in een put te gooien en lopen dan weg. De broers smeren bloed op Joesefs kleren en vertellen hun vader dat een wolf hem heeft verslonden. Handelaren vinden Joesef in de put en voeren hem naar Egypte. Joesef wordt gekocht door een Egyptenaar.

Zoleega de vrouw van die Egyptenaar vraagt Joesef om met hem naar bed te gaan. Joesef zegt: 'zoek je toevlucht tot Allah' en gaat niet op haar verzoek in. Er wordt aan de deur gemorreld. Zoleega grijpt Joesefs kleed. Haar echtgenoot opent de deur en Joesef zegt: 'zij wilde me verleiden.'
Een getuige zegt: 'Als zijn kleed van achteren gescheurd is, zegt Joesef de waarheid'. Dat blijkt het geval. Zoleega's man zegt: 'Het is een vrouwenlist, vrouw vraag vergiffenis.' En tegen Joesef zegt hij: 'Vergeet het maar.' Maar later weet Zoleega met behulp van een aantal vrouwen Joesef tóch in de gevangenis te krijgen. Daar legt Joesef de droom van de bakker en schenker uit en de schenker mag weer wijn schenken bij de koning van Egypte. Die droomt van 7 vette en magere koeien en aren. De wijnschenker zegt tegen de koning: 'Ik kan u de uitleg geven'. Hij gaat naar Joesef in de gevangenis, vraagt daar de uitleg en brengt die uitleg aan de koning van Egypte. De koning wil Joesef uit de gevangenis laten halen, Joesef zegt dan dat eerst de vrouwen die hem onrechtmatig aanklaagden gehoord moeten worden. Die vrouwen zeggen: 'Wij hebben geen kwaad van hem geweten.' En Zoleega zegt: 'Nu komt de waarheid aan het licht. Ik was het die hem tegen zijn wil trachtte te verleiden. Hij behoort zeker tot de waarachtigen. Dit laat zien dat Allah het plan van ontrouwe mensen niet laat slagen.'
Joesef - bij de koning gebracht - stelt zich voor als een deskundig bewaarder van schatten en wordt dan door de koning als zodanig benoemd.



Bekijk deze Perzische uitbeelding

- *Wat valt je op? Wat denk je dat er uitgebeeld wordt?*

Vervolg van het Joesef verhaal in de Koran:
Jaren later komen Joesefs broers eerst zonder en daarna met Benjamin. Bij aankomst neemt Joesef Benjamin apart en vertelt hem wie hij is en verstopt dan zijn beker in Benjamins bagage. Als dat wordt ontdekt zeggen de broers: 'Zoals Benjamin steelt, zo heeft zijn broer vroeger ook gestolen.' Ze gaan zonder Benjamin terug. Jakoeb is heel bedroefd en zegt: 'Ik klaag over mijn verdriet alleen bij Allah. Ga en zoek Joesef en zijn broer, want ik heb van Allah iets gehoord wat jullie niet weten.' Als ze weer voor Joesef staan zegt deze: 'Weten jullie nog niet wat jullie met je broer Joesef gedaan hebben, toen jullie nog onwetend waren?' Dan herkennen ze Joesef. Joesef zendt hen met een kleed van hemzelf naar zijn vader toe. Die ruikt het kleed en zegt: 'Ik ruik Joesef.' Ze gaan met zijn allen naar Egypte. De broers en ouders buigen voor Joesef en die zegt dan:
'O, vader, dit is de vervulling van mijn droom. O schepper van hemel en aarde, u bent mijn beschermer in deze wereld en in het hiernamaals. Doe mij sterven als 'iemand die zich onderwerpt aan Allah' *(=als moslim)* en verenig mij met de rechtvaardigen.'

- *Wat valt je op in vergelijking met het Jozef verhaal uit Tora (Genesis)?*

e liederen

LB 780 ***In de schoot van mijn moeder geweven*** **..**Jij die kleinen je grootheid doet zingen laat het lied om je naam heel mijn leven bestaan om de dreigende nacht te bedwingen (ook bij Jozef is dat langzamerhand leren geweest).

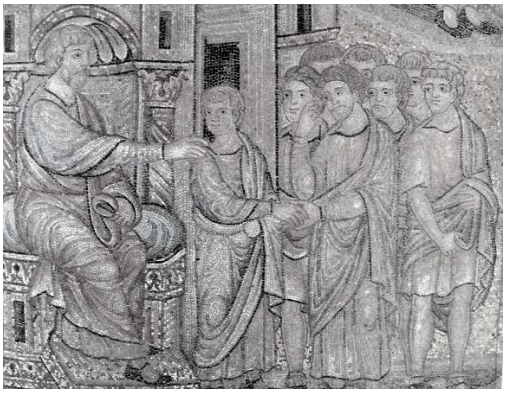
LB p. 1290 ***Een bede***: met als slotzin: 'Dat onze kinderen de waarde wegen van wat zij meekrijgen en daarin de grondtoon van de liefde ervaren.'
Bettine Sietsema

LB 166 a ***Hij wandelt in zijn koningsjas..*** lied over Jozef

LB 320 ***Wie oren om te horen heeft*** Spijzig de armen, vergeef al wie u griefde. De liefde blijft.

LB lied 245 ***'k Wil u o God mijn dank betalen*****..** Loflied aan de avond van het leven. De Eeuwige is in het leven een hulp geweest.

LB 418 ***God schenk ons de kracht dicht bij U te blijven..*** dan worden we niet uit elkaar gedreven.



f groepen

'Je bent volwassen twee jaar voordat je ouders het vinden en twee jaar nadat je het zelf vindt.'

- *Hoe kijk jij tegen deze uitspraak aan?*

Vertel het verhaal van Jozef *(zie bij **b**)*

- *Maak bijvoorbeeld gebruik van de illustratie bij het verhaal op p. 64 en laat hen daarbij zelf vertellen wat ze van het verhaal weten.*
- *Wat zou op het mozaïeken van de Aya Sofia (nu weer moskee) in Turkije te zien zijn? Zie p. 72 en 73.*
- *Wat zie je als drijvende kracht achter Jozef?*
- *Door wie of wat geïnspireerd zou jij je weg door het leven willen gaan?*
- *In hoeverre is jouw leven bepaald door familiebanden?*

Verdiep je in tienermoeders *(zie bij **c**)*

Bekijk samen de documentaire 'verloren jongens' *(zie bij **c**)*

- *In hoeverre vind je het van belang op eigen benen te kunnen gaan staan?*
- *In hoeverre bepalen verwachtingen van familie je keuzes in het leven?*

Peter Pan Als het gaat om los zijn van je familie is de film (of het boek) Peter Pan ook geschikt. Peter Pan is een 'lost boy' net als alle lost boys op het eiland waar kapitein Haak een voortdurende strijd met hen aangaat.

Uit het leven van Jozef: ook op p.72 mozaïek Aya Sofia nu moskee in Istanbul.

e kinderen

In **'Op weg'** van ***Boukje Offringa*** is het verhaal heel goed verteld p.42-55 met fraaie illustraties van ***Lika Tov***. (uitg. Meinema)

Voor groep 8 is het verhaal te vinden op www.debijbelin1000seconden.be
titel: ***Jozef de liefste zoon van Jacob***.

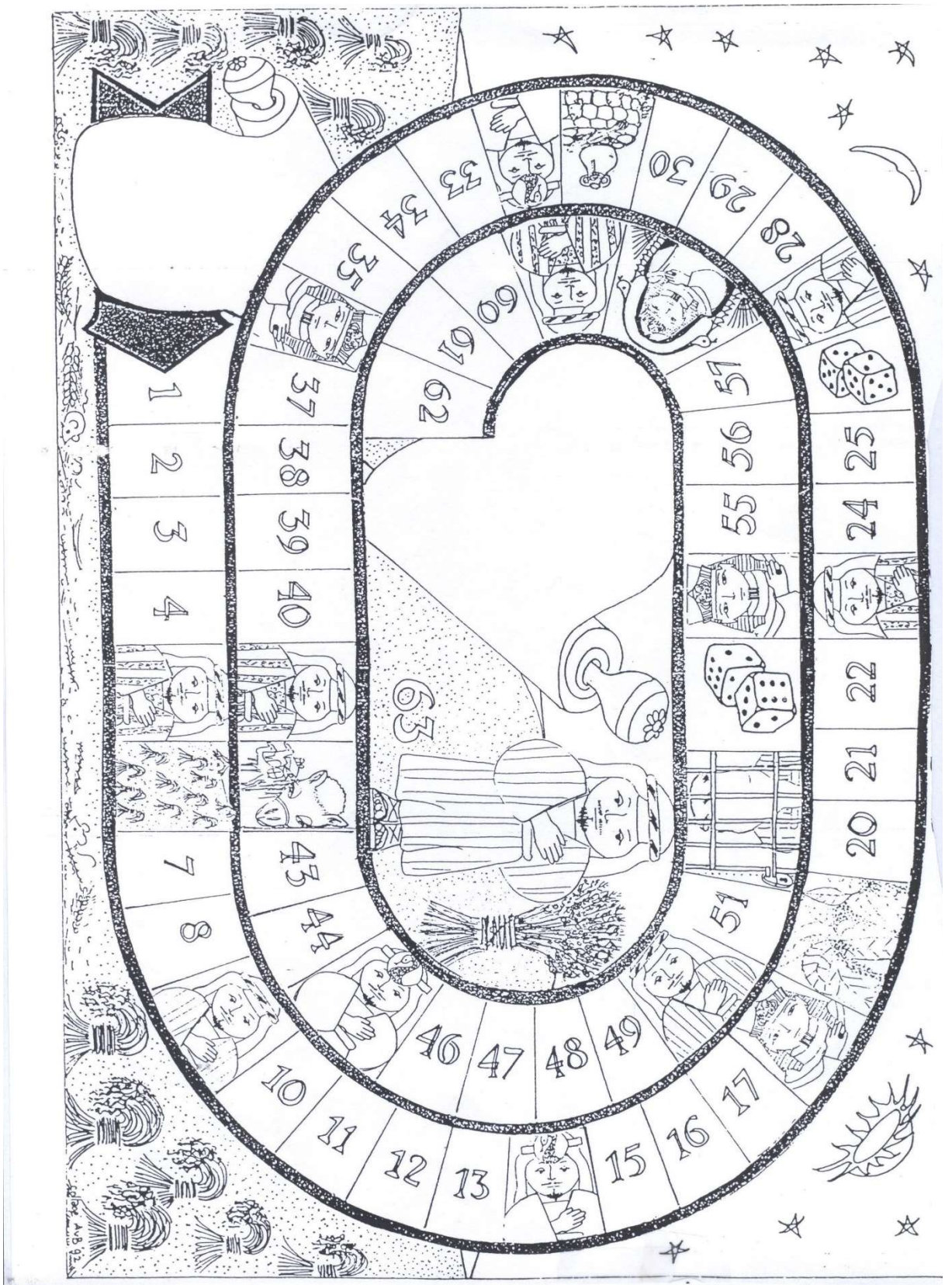
Veel ideeën zijn te vinden in de **Samenleesbijbel** vanaf p. 105

Ganzenbordspel: Jozef (zie het spelbord op p. XX)
Voorbereiding: Kopieer het bord, zodat er ongeveer 4 spelers per bord zijn. Kopieer per bord ook de opdrachten die horen bij de nummers met een plaatje. Per bord: een dobbelsteen, - Ieder kind heeft een pion (bijv. knoop).
Regels:

- Wie het hoogste getal met de dobbelsteen gooit, mag beginnen.
- Als je op 63 belandt met nog punten van de dobbelsteen over moet je gaan terug tellen.
- Wie precies op 63 komt heeft gewonnen.

Bij het spelbord de volgende opdrachten:

5. Jozef krijgt een mooie jas 3 stappen voor uit.
6 Jozef droomt van schoven die voor hem buigen. Zijn broers gaan hem pesten 3 stappen achteruit
9 Vader Jacob verwent Jozef 2 stappen vooruit.
14 Jozef verklikt wat zijn broers gedaan hebben aan vader 3 stappen achteruit.
18 Jozef droomt van zon en maan en sterren die voor hem buigen 2 stappen vooruit.
19 Jozefs broers pesten hem 2 stappen achteruit.
23 Jozef hoeft niet met zijn broers mee, mag van vader thuis blijven 1 stap voor uit.
26 Jozefs broers hebben hem nu zoveel gepest je mag twee keer gooien. Misschien houdt dat pesten op.
27 Jozefs vader is ongerust. De broers blijven lang weg. Jozef gaat hen zoeken. 2 plaatsen vooruit
31 Jozefs broers gooien hem in een put 1 beurt overslaan.
32 Jozef op weg naar Egypte 2 plaatsen vooruit.
36 Jozef op weg naar Egypte 2 plaatsen vooruit.
41 Jozefs broers vertellen hun vader dat hij dood is 3 stappen achteruit
42 Jozef staat te koop op de markt in Egypte 1 plaats vooruit.
45 Potifar koopt Jozef 2 plaatsen vooruit.
50 Jozef werkt goed in het huis van Potifar 1 plaats vooruit.
52 Potifars vrouw heeft leugens over Jozef verteld, hij komt in de gevangenis. 1 beurt overslaan.
53 Jozef komt uit de gevangenis en weet Farao's droom uit te leggen. Je mag tweemaal gooien.
54 Jozef komt aan het hof verzamelt koren voor de magere jaren 3 stappen Vooruit.
58 Jozef trouwt met de Egyptische Asnat 1 stap vooruit.
59 Jozef ziet zijn broers en vader terug 7 stappen vooruit.
63 Je hebt je vader, je broers en vele andere mensen daar in Egypte van de hongersnood gered. Doel bereikt!



Plaat: Anneke van Boltharingen

Rembrandt. f. 1651.

6 Je grootste angst … loslaten 1 Samuel 17: 20-50

a opmaat

'Sinaogopa simba' leerde ik in mijn lessen Swahili, 'ik ben niet bang voor een leeuw'. Maar het is toch verstandig om wel een beetje bang te zijn voor leeuwen, voordat je er één gaat aaien of zo.
Bang in het donker, bang voor spinnen, voor de toekomst, voor een ontmoeting, voor een examen, voor de tandarts, voor een medisch onderzoek, bang om te vliegen … de meeste mensen zijn wel ergens bang voor en zolang dat je leven niet beheerst, is er niets mis mee. In tegendeel, het kan je behoeden voor risico's en gevaar, maar soms zitten ze ook in de weg en dan moet je er misschien iets mee. Het helpt vaak al om erover te praten:

1. Wissel uit waarvoor iedereen bang is. Je kunt er een 'gewoon' kring-gesprek van maken, maar je kunt ook post-its uitdelen en iedereen vragen op te schrijven waarvoor hij of zij bang is. Iedereen krijgt zoveel plakbriefjes als hij of zij wil. Plak de briefjes op een groot vel papier, sorteer ze globaal voor het overzicht en bekijk ze samen.
2. Ieders angst is ieders angst, niets is gek, vreemd of raar, maar niet iedereen is bang voor dezelfde dingen. Wissel uit wat je doet (of zou kunnen doen) om een specifieke angst te overwinnen of er mee om te gaan. Het kan gaan om een angst van jezelf of een goede raad voor iemand anders.

b bijbel 1 Samuel 17: 20-50

Klein Duimpje en de Reus
In het bekende verhaal van ('de kleine') David en ('de reus') Goliath speelt angst een grote rol. Verlammende angst die de reus steeds groter laat lijken. Het verhaal is zo bekend, dat het spreekwoordelijk is geworden, maar wat staat er echt?
In het eerste deel van de boekrol Samuël staat het uitvoerig beschreven voor de fijnproevers, maar ook zonder de hele aanloop kunnen we uit een stukje van het verhaal veel leren over wat angst met je doet en hoe je zonder die angst tot grootse dingen in staat blijkt te zijn.

Inleiding in en samenvatting van het verhaal:
Er dreigt weer eens een oorlog tussen de Filistijnen (één van de oorspronkelijk volken die in het gebied woonden) en de mannen van koning Saul, de Israëlieten. De twee legers hebben hun tenten opgeslagen aan weerszijde van de Terebintenvallei, waar de strijd zal plaatsvinden.
Er stapt een kampvechter van de Filistijnen naar voren, ene Goliat uit Gat die ruim 6 el lang is, een grote kerel met een bronzen helm en pantser dat bij wijze van spreken wel een ton weegt. Zijn scheenplaten en ook zijn kromzwaard zijn van brons en we kunnen ons voorstellen dat dit in de zon, door alle schittering, extra indruk maakt. Hij heeft een lans met een schacht

van een boom met een forse ijzeren punt. Kortom, een verschijning met de bedoeling om de tegenstanders te imponeren – en dat lukt aardig. Hij zal ook best uit de kluiten gewassen zijn geweest, maar een reus?
Hij staat 'op de middenstip' en doet de Israëlieten een aanbod: 'waarom zouden we allemaal risico lopen: Laat één van jullie het tegen mij opnemen. Als hij me verslaat, hebben jullie gewonnen, als ik hem versla hebben wij gewonnen.'
Maar koning Saul en zijn leger staan verlamd van schrik en elke ochtend, veertig dagen lang, staat Goliath daar weer en hij lijkt wel elke dag groter.
Intussen is daar David, de jongste zoon van Isaï uit Bethlehem in Efrata. Zijn vader is te oud om opgeroepen te worden voor de strijd, maar drie van zijn broers zijn wel in dienst: Eliab, Abinadab en Samma. David reist heen en weer tussen de kuddes van zijn vader waarvoor hij verantwoordelijk is, en zijn broers op het slagveld. Op een dag wordt hij naar het slagveld gestuurd met graan en broden voor de broers en kazen voor de legeraanvoerder om een levensteken mee terug te nemen.
Dan volgt de tekst hieronder:

I Samuël 17:20-50 *(GDB vertaling)*

20 En David staat vroeg in de morgen op,
laat het bewaken van het wolvee aan een wachter over, laadt alles op en gaat - zoals Isaï hem geboden heeft - en komt bij de versperring aan.
De legermacht, die juist in slagorde is, trekt uit en begint net strijdlustig lawaai te maken.
21 Israël en de Filistijnen staan in slagorde rij tegenover rij.
22 David laat de spullen, waar hij op moet passen, onder de hand van de bewaker van de spullen en loopt de rij in.
Hij komt aan en vraagt zijn broers naar hun welzijn.
23 Terwijl hij nog met hen spreekt, ziedaar treedt op de man van de tweekampen: Goliat is zijn naam de Filistijn, uit Gat, uit de slagordes van de Filistijnen, en die spreekt in deze eerdere bewoordingen, en David hoort het aan.
24 En alle mannen van Israël rennen, als zij de man zien, van hem weg en worden zeer bevreesd.
25 En de mannen van Israël zeggen:
Heb je de man gezien, die, die optreedt?– Ja, om Israël te honen treedt hij op!– En geschieden zal het: de man die hem verslaat, die zal de koning verrijken met grote rijkdom; zijn dochter zal hij hem geven en het huis van zijn vader zal hij lastenvrij maken in Israël!
26 David zegt tot de mannen die bij hem staan:
Wát zal gedaan worden voor de man die de Filistijn verslaat en die de hoon van Israël afwendt? Want wie is deze Filistijn met voorhuid wel dat hij de slagordes van de levende God hoont?
27 En het volk spreekt in die eerdere bewoordingen:
Zó zal men doen voor de man die hem verslaat!

28 Eliab echter, zijn grootste broer, hoort toe terwijl hij tot de mannen spreekt;
en Eliabs toorn ontvlamt tegen David en hij zegt:
Waarvoor ben je eigenlijk afgedaald?
En aan wie heb je dat beetje schapen in de woestijn overgelaten – ik
ken toch je waaghalserij en het kwaad van je hart, ja, om de strijd
aan te zien ben je afgedaald!
29 David zegt:
Wat heb ik nu gedaan, was het niet alleen een woord?
30 Hij draait zich van hem weg, naar een ander toe, en zegt alles in die eerdere
bewoordingen en het volk geeft hem woord terug gelijk aan het eerste woord.
31 Gehoord worden de woorden, die David gesproken heeft, en zij worden aan
Saul verteld. En deze laat hem halen.
32 David zegt tot Saul:
Nooit ontvalt aan een mens het hart om die daar!
Uw dienaar zal gaan en strijden met deze Filistijn!
33 Saul zegt tot David:
Jij, je bent niet in staat om tegen deze Filistijn aan te treden om
met hem te strijden! Je bent nog maar een jongen en hij is een man
van de strijd van jongs af aan!
34 David zegt tot Saul:
Uw dienaar is voor zijn vader herder van de schapen geweest, kwam
er een leeuw of ook een beer en pakte die een lam uit de kudde,
35 dan trok ik achter hem aan, sloeg op hem in en redde het uit zijn
bek, stond hij tegen mij op, ik greep hem vast bij zijn baard, sloeg
op hem in en doodde hem.
36 Zowel de leeuw als de beer heeft uw dienaar verslagen, deze Filistijn
met voorhuid zal worden als één van hen, want hij heeft de
slagordes van de levende God gehoond!
37 David zegt:
De Eeuwige die mij heeft gered uit de klauw van de leeuw en uit de
klauw van de beer, die zal mij redden uit de klauw van deze Filistijn!
Saul zegt tot David:
Ga, en de Eeuwige zij met je!
38 Saul bekleedt David met zijn uitrusting en zet hem een helm van brons op
zijn hoofd en bekleedt hem met een pantser.
39 En David gordt zijn zwaard over zijn uitrusting en probeert dan daarin te
lopen, want hij heeft het nog nooit uitgeprobeerd; David zegt tot Saul:
Ik kan hierin niet lopen want ik heb het nooit uitgeprobeerd!
David doet ze weer uit.
40 Hij neemt zijn stok in zijn hand, kiest zich vijf gladde stenen uit de beek, legt
die in de herderstas die hij bij zich heeft, in de slingertas. In zijn hand houdt
hij zijn slinger; zo rukt hij op tegen de Filistijn.
41 De Filistijn echter stapt voort, gaat en nadert David, met voor hem uit de man
die zijn schild draagt.

42 De Filistijn kijkt op, ziet David en acht hem beneden zijn waardigheid want hij is een jongen, rossig, en mooi om te zien.
43 De Filistijn zegt tot David:
Ben ik een hond, dat je met stokken naar mij toekomt?
De Filistijn vervloekt David bij zijn goden.
44 Dan zegt de Filistijn tot David:
Kom naar mij toe en ik zal jouw vlees geven aan de vogels van de hemel, en aan de dieren van het veld!
45 David zegt tegen de Filistijn:
Jij komt tot mij met zwaard, met speer en met knots, en ik kom tot jou met de Eeuwige, de Omschaarde naam, de God van de slagorden van Israël, die jij hebt gehoond!
46 Op deze dag sluit de Eeuwige jou op in mijn hand, ik zal je raken, ik zal je hoofd van je afdoen en ik zal de kadavers van het leger van de Filistijnen op deze dag geven aan de vogels van de hemel en aan de dieren van de aarde. Heel de aarde zal weten dat er voor Israël een God is!
47 Dat men het zal weten, heel deze verzamelde menigte, dat de Eeuwige niet bevrijdt met zwaard en speer; de strijd behoort toe aan de Eeuwige en deze geeft jullie in onze hand!
48 En het geschiedde: - als de Filistijn zich verheft, naderbij gaat en nadert, David tegemoet, - haast David zich, rent op de slagorde toe, de Filistijn tegemoet.
49 David steekt zijn hand in zijn tas, neemt daar een steen uit, slingert en treft de Filistijn aan zijn voorhoofd. De steen zinkt weg in zijn voorhoofd en hij valt op zijn gezicht ter aarde.
50 Zo overwint David de Filistijn, met de slinger en de steen; hij treft de Filistijn en doodt hem. En een zwaard in Davids hand?– nee, geen!

Mogelijkheden voor gesprek:

- *Waarop is volgens jou de angst van Saul en zijn mannen gebaseerd?*
- *Het lijkt toch een goede deal dat er maar één man namens hen allen vecht? Waarom zouden ze die kans niet benutten?*
- *Welke angst had David? Hoe overwint hij die?*
- *Waarom zou David de wapenuitrusting van Saul niet willen dragen?*
- *In hoeverre herken jij (uit eigen ervaring) zo'n situatie van 'klein' tegen 'groot'?*
- *Welke wapenrusting gebruik jij om je angst te overwinnen? Voor de bijbelkenners: je kunt bijvoorbeeld denken aan de wapenrusting van God zoals die in Efese 6:10 vv wordt aanbevolen door Paulus.*

c uit het leven gegrepen

Aleksei Navalny wist dat hij risico liep op gevangenisstraf, toen hij openlijk oppositie ging voeren tegen de Russische gevestigde macht en met name tegen president Poetin. Tegenstemmen worden in het algemeen in Rusland niet gewaardeerd en zeker niet als ze ook nog veel volgelingen genereren.
En dan wordt hij ziek, erg ziek en er wordt vermoed dat de geheime dienst hierin de hand heeft. De hele wereld kijkt intussen mee. Om zijn leven te redden, wordt hij naar het buitenland gebracht en in een Berlijns ziekenhuis wordt hij behandeld. Intussen is gebleken dat het inderdaad om vergiftiging gaat en dat de KGB en Poetin zelf hier achter zitten. Wonder boven wonder geneest hij en Navalny besluit terug te gaan naar Moskou, hoewel iedereen hem waarschuwt voor represailles. Maar hij gelooft in zijn zaak en daarom moet hij terug al moet hij daarbij ongetwijfeld zijn angst overwinnen voor wat hem dan te wachten zal staan. Inderdaad wordt hij bij terugkeer op het vliegveld al gearresteerd. Er volgt een proces dat die naam niet mag hebben: hij heeft zich niet gemeld toen hij in het ziekenhuis lag waar hij vocht voor zijn leven. Hij heeft inmiddels een gevangenisstraf opgelegd gekregen en is voorlopig buiten beeld geplaatst.

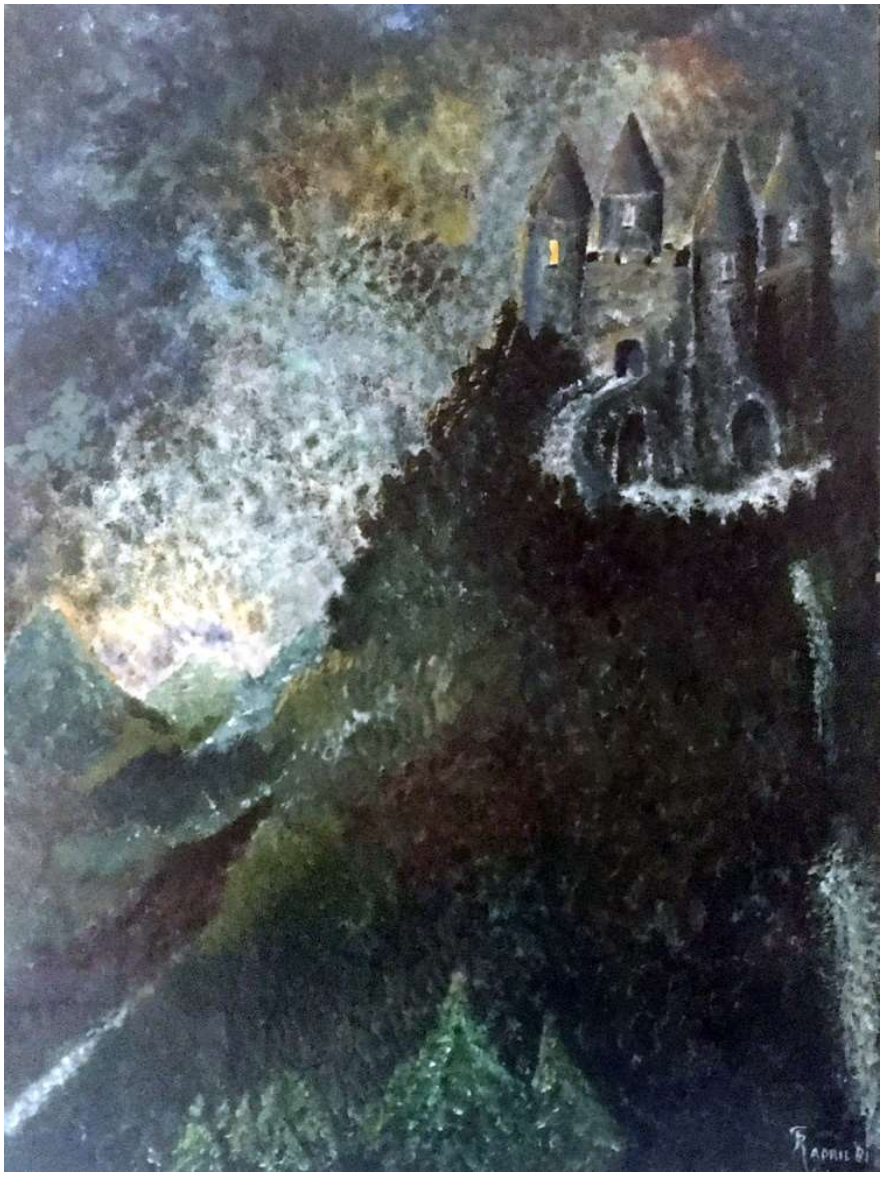
Angst voor wat of wie dan ook kan je leven beheersen. Daarbij kan het gaan om angst voor iets dat in potentie levensbedreigend kan zijn, zoals in bovenstaand geval. Toch moet je soms leren die angst los te laten, te overwinnen, achter te stellen bij het doel dat je wilt bereiken.

Mogelijkheden voor een gesprek
Er klinkt in dit verhaal iets door van Palmpasen (bijvoorbeeld Johannes 12 en verder), wanneer Jezus tóch naar Jeruzalem gaat, hoewel hij weet dat hij op tegenstand zal stuiten en dat zijn leven gevaar kan lopen.

- *Welke parallellen of verschillen zie je in deze twee verhalen?*
- *Welke afwegingen en welke keus zou jij maken?*

d uit de kunst

Bekijk p. 78. Welke zinnen en emoties uit het verhaal heeft Rembrandt hier volgens jou uitgebeeld?



Hierboven: Het kasteel van Drakula: de lichten zijn aan, dus hij is vast thuis. Pas dus maar op!
(Tekening en commentaar Tineke Rueb-Hansma 1918-2001)

Griezelverhalen en griezelfilms zijn in overvloed te vinden.

- *Wat zou mensen bezielen om ze te schrijven en te maken of te lezen en te bekijken?*

- *Wat heeft dat volgens jou te maken met angst en het loslaten van angst?*

e liederen

LB 22 ***Mijn God, mijn God, waarom verlaat Gij mij***

LB 22a ***God, mijn God, waarom hebt Gij mij verlaten***
Deze psalm wordt Jezus in de mond gelegd als hij gekruisigd wordt.
De psalm beschrijft enerzijds zijn grootste angst, maar maakt na de wanhoop een beweging naar overgave en acceptatie.

LB 62c ***Stel je vertrouwen op God alleen***
Dit gedeelte van psalm 62 klinkt als een mantra tegen angst

LB 139d **Heel het duister is vol luister**
.

LB 260 ***Wie blijft er waken als ik ga slapen?***
'Er is een engel die mij bewaart, ik ben niet bang meer voor boze dromen, ik ben niet bang meer, ik val in slaap …'

LB 560 ***Hij ging de weg zo eenzaam***
Toch op weg gaan, misschien met lood in de schoenen…

LB 598 ***Dans nos obscurités***
Steek een licht aan dat het duister verdrijft …

André Hazes, Guus Meewis ***Geef mij nu je angst*** –
Het ultieme lied voor dit hoofdstuk. Het werd ook gebruikt in een uitvoering van de Passion en gezongen door 'Jezus' als slotlied

Sound of Music uit deze filmklassieker: ***My favorite things***
Gouvernante Maria leidt de von Trapp kinderen af als ze bang zijn voor onweer door te bedenken wat hun favoriete dingen zijn.

f groepen

1. Zie bij **a**. opmaat
2. Verzin samen een griezel- of spookverhaal
3. Maak een griezelschilderij naar aanleiding van dit verhaal – kijk voor inspiratie bijvoorbeeld bij **d**.
4. In sprookjes en legenden wordt de draak vaak gezien als belichaming van het kwaad waarvoor grote angst is. Bekend zijn de verhalen en afbeeldingen van Joris en de Draak. Joris gaat met ridderlijk geweld tegen de draak te keer en steekt hem uiteindelijk bloederig neer.
   Een minder bekend verhaal is dat van Martha en de Draak. Zij overwint de draak ook, niet door hem te doden, maar door hem te temmen, zodat hij als een hondje met haar meeloopt.

   - *Welke methode spreekt je het meest aan?*
   - *Hoe zou je zelf met een draak omgaan?*

Zie ook het kinderverhaal over Billy.

De belangrijkste tegenpool van 'angst' is 'veiligheid'. Zorg er dus voor dat ieder kind zich veilig voelt en vertel vooral ook zélf over iets waarvoor je bang bent. Angst hoort erbij, dus niets is gek of dom of kinderachtig.

Kringgesprek:

- *Wie is er wel eens bang geweest? En wie wil erover vertellen?*

Soms is het ook goed om (een beetje) bang te zijn, want dat maakt je voorzichtiger en soms is dat nodig.

- *Wat zou je kunnen doen om minder bang te zijn?*

Het helpt vaak als je gewoon zegt dat je ergens bang voor bent en niet net doet alsof er niets aan de hand is

Verhaal

Vertel het verhaal van Billy en de draak

Billy en de draak

Billy was nogal verbaasd toen hij op een morgen een draak in zijn kamer ontdekte. Het was een kleine draak, ongeveer zo groot als een klein poesje. Het draakje kwispelde met zijn staart, toen Billy hem over zijn kop aaide.

Billy ging naar beneden en vertelde het aan zijn moeder. 'Er is geen draak', zei Billy's moeder en ze zei het alsof ze het echt meende. Billy ging terug naar zijn kamer en kleedde zich aan. De draak ging weer naar Billy toe en kwispelde met zijn staart, maar Billy aaide hem niet, want als er geen draak was, hoefde je hem ook niet te aaien.

Billy waste zich en ging naar beneden voor het ontbijt. De draak ging ook. Hij was nu zo groot als een hond. Billy ging aan tafel zitten en de draak zat op de tafel. Normaal gesproken vond Billy's moeder dat niet goed, maar ze had net gezegd dat er geen draak was. Dan kan je dus ook niet zeggen dat de draak van de tafel af moest.

Moeder bakte voor Billy een paar pannenkoeken, maar de draak at ze allemaal op. De draak was nu zo groot als moeder. Hij maakte het zich gemakkelijk op het kleedje in de hal en viel in slaap. Toen Billy weer beneden kwam, was de draak zo groot dat hij de hele hal vulde.

Billy moest door de woonkamer om bij zijn moeder te komen. 'Ik wist niet, dat draken zo hard groeiden', zei Billy. 'Er is geen draak', zei zijn moeder luid.

Tegen de middag vulde de draak het hele huis. Zijn kop stak uit de voordeur en zijn staart hing uit de achterdeur. Er was geen kamer waar niet een deel van de draak zat.

Er kwam een bakkerskar voorbij. De geur van vers brood was meer dan de draak verdragen kon. Hij rende de straat in, achter de bakkerskar aan en het huis ging mee als een slakkenhuis. Toen vader voor de lunch thuis kwam, merkte hij dat het huis weg was. Gelukkig kon een buurman hem

vertellen naar welke kant het verdwenen was. Hij stapte in zijn auto, reed rond en bekeek alle huizen waar hij langs kwam aandachtig. Eindelijk zag hij iets bekends, want Billy en zijn moeder wuifden uit het bovenraam. Vader klom er over de kop van de draak via de dakgoot naar toe.
'Hoe is dit gebeurd?' vroeg hij. 'Het komt door de draak', zei Billy. 'Er is geen draak …', begon moeder. 'Wis en waarachtig is er een draak', zei vader, 'en wel een tamelijk grote ook!' Billy aaide de draak over zijn kop. De draak kwispelde verheugd met zijn staart en werd al snel kleiner. En al gauw was hij weer zo groot als een poesje. 'Ik vind een draak van deze maat niet erg', zei moeder, 'maar waarom moet hij zo groot worden?'
'Ik weet het niet zeker', zei Billy, 'maar ik denk dat hij aandacht wilde'.

Verhaal David en Goliat uit 'Op weg'
Voor oudere kinderen is 'het bijbelverhaal' geschikt bijvoorbeeld uit 'Op weg' van Baukje Offringa p. 107

Verwerking
Maak samen kleine vliegers – het liefst voor elk kind één, maar als dat te ambitieus is doet één grotere ook dienst.
Bedenk allemaal waarvoor of voor wie je bang bent en leg dat in gedachte op de vlieger. Als je de vlieger oplaat, laat je ook een stukje van je angst los.
Je kunt ook van vouwblaadjes kleine vliegers vouwen en een collage maken door de vliegers op te plakken, nadat je op de achterkant je angst hebt geschreven (die zie je dus niet meer na het opplakken).
Een andere mogelijkheid is om bellen te blazen en zo je angst weg te blazen in een prachtige kleuren zeepbel …. die uit elkaar spat en weg is …

Foto: I. Reinhold

Omar Gielliet: Mozes Rug van Mozes

7 Het leven loslaten Deuteronomium 34: 1-9

a opmaat

Alle mensen zijn sterfelijk. Voor ieder van ons komt er een moment waarop we het leven los moeten laten. Soms onverwachts, soms langverwacht. In sommige situaties komt de dood als een vriend, vaak ook ervaren we de dood als een pijnlijk en verdrietig aspect van ons bestaan en worden we er liever niet te veel mee geconfronteerd. Niets voor niets ziet Magere Hein er in de iconografie vaak zo onheilspellend uit. Maar aan hem ontkomen kunnen we niet.
Hoe we de dood beleven kan ook nog samenhangen met de vraag of we geloven in een hiernamaals. Het uitzicht op een voortleven na dit aardse bestaan is voor veel mensen een troost die maakt dat het loslaten van dit leven niet alleen een einde betekent, maar ook een nieuw begin.

- *Op welke manier speelt de dood een rol in jouw bestaan?*
- *Tegenwoordig wordt er nogal eens gesproken over de zogenaamde 'bucketlist', een lijst van dingen die iemand nog wil doen in zijn of haar leven. Zijn er dingen die jij nog zou willen doen voor je het leven moet loslaten?*
- *Wat maakt het voor verschil voor jouw kijk op het aardse bestaan of er een vorm van voortbestaan is na de dood?*
- *Praat je wel eens met anderen over de dood en met wie doe je dat?*

Foto: I. Reinhold

b bijbel Deuteronomium 34: 1-4

Inleiding
In de bijbel wordt ons het hele leven van Mozes verteld. Hoe hij als kind te vondeling wordt gelegd (omdat hij anders gedood zal worden), hoe hij wordt gered door de dochter van de Farao en opgroeit aan het hof van Egypte. Hoe hij dat land ontvlucht nadat hij uit woede over de onderdrukking van zijn volk een Egyptenaar heeft gedood. Vervolgens horen we hoe Mozes na een aantal jaar als herder 'over de grens' gewerkt te hebben - alwaar hij een leven heeft opgebouwd en getrouwd is met de dochter van de priester van Midian: Zippora - door de Eeuwige geroepen wordt om zijn

volk uit Egypte te bevrijden en met hen op weg te gaan naar het beloofde land. Ze ontkomen door de Rode zee heen aan de vervolging van Farao. Onderweg in de woestijn komt zijn schoonvader hem nog Zippora en de kinderen brengen en goede raad geven. Die weg uit de benauwenis en slavernij voert hen – een symbolische 40 jaar lang – door de woestijn. Vlak voordat ze eindelijk het beloofde land binnen kunnen trekken, krijgt Mozes van de Eeuwige te horen dat hij het beloofde land wél vanaf een berg zal zien maar op die berg zal sterven. Zelf zal hij het beloofde land niet betreden (Deuteronomium 32:48-52).
En dan gebeurt het volgende: te lezen in Deuteronomium 34.

Deuteronomium 34 *(GDB vertaling)*

1 Naar boven klimt Mozes van de steppen van Moab naar de berg Nebo,
naar de top van de Pisga die in het aangezicht van Jericho ligt.
De Eeuwige laat hem heel het land zien, het Gilead tot aan Dan,2 heel Naftali,
het land van Efraïm en Manasse, heel het land van Juda tot aan de daarachter
gelegen zee,3 en de Negev en de streek: de diepte van Jericho, de palmen-
stad tot aan Tsoar.
4 Dan zegt de Eeuwige tot hem:
Dit is het land dat ik heb gezworen aan Abraham, Isaäk en Jakob
zeggend: Aan jouw zaad geef ik het!
5 Dáár sterft Mozes, de dienaar van de Eeuwige,
in het land van Moab, op last van de Eeuwige.
6 Die begraaft hem in de kloof in het land van Moab tegenover Bet Peor;
en niemand weet tot op deze dag waar zijn graf is.
7 Mozes was honderdtwintig jaar oud toen hij stierf;
zijn oog was niet uitgedoofd en zijn frisheid niet vervlogen.
8 De kinderen van Israël bewenen Mozes op de steppen van Moab dertig
dagen.
De dagen van bewening, de rouw om Mozes worden voltooid.
9 En Jozua, zoon van Noen, is vervuld van de geest van wijsheid,
want Mozes heeft met zijn handen op hem gesteund;
de kinderen van Israël horen naar hem en doen zoals de Eeuwige Mozes heeft
geboden.
10 En er is in Israël nooit meer een profeet opgestaan als Mozes,
hem heeft de Eeuwige van aangezicht tot aangezicht gekend
met al de tekenen en wonderen,
waarmee de Eeuwige hem uitzond om ze te doen in het land van Egypte,
voor Farao, voor al zijn dienaars en voor heel zijn land;
12 met alles van de sterke hand,
met al dat ontzagwekkende en grote,
dat Mozes deed voor de ogen van heel Israël.

- *Wat roept dit verhaal bij je op?*
- *Welke gedachten heb je er bij? Welke beelden zie je voor je?*

Gedachten en uitleg bij de tekst:
In haar boek 'Harnas van Hansaplast', dat een requiem is voor haar overleden broer Barend, schrijft Charlotte Mutsaers: 'Elk leven is qualitate qua een *Unvollendete*; voltooide levens bestaan niet.'

Het verhaal van Mozes, van zijn leven tot zijn sterven, weerspiegelt precies dat. Het leven in zijn volheid, met hoogtepunten en diepe dalen, een reis die eindigt terwijl er nog genoeg te wensen, te zien, te bereiken is.
Nog genoeg goed te maken of genoeg wat niet meer goed gemaakt kan worden. Een leven. Dat toch genoeg is en waar De Eeuwige liefdevol wacht aan de horizon.
Die woorden treffen mij steeds weer en ik denk er vaak aan wanneer ik met het levenseinde of met het overlijden van mensen te maken heb. Ook wanneer iemand oud is geworden of wanneer de dood eerder als een vriend dan als een vijand komt, blijven er open einden, losse draadjes, vragen en spijt, dingen die je af had willen maken in je leven of die je graag tot bloei had zien komen.

Terugkijkend op ons eigen leven of op dat van anderen maken we vaak de balans op. En dit verhaal houdt ons voor dat we dat met liefde mogen doen. Altijd. Met barmhartigheid ook. Zoals God dat met Mozes deed. In de Joodse traditie wordt niet voor niets wel gezegd dat Mozes door een kus van God dit leven achter zich liet en werd opgenomen in Gods heerlijkheid. Ik hoor daarin de poëtische verwoording van het geloof dat God ons met ons hele leven omarmt. Hoe dat leven ook was.

Mozes was verre van perfect. Hij heeft fouten gemaakt, zeer ernstige, en hij wordt in de bijbelverhalen wel afgeschilderd als een eenzelvig, eenzaam, gesloten en prikkelbaar man. Geen gemakkelijk mens. Voor anderen niet en denkelijk ook voor zichzelf niet. En toch, aan het slot van dat leven is er dit: een mens die naar vermogen geleefd heeft en die zo door God in liefde wordt ontvangen.

En als ik dat tot me door laat dringen, ervaar ik ook de ruimte om zo naar mezelf en anderen te kijken: met ogen van liefde, met respect en mildheid voor het leven, wat er ook van geworden is. En met dankbaarheid voor al die dingen die mooi zijn geweest en goed.

Er wordt ons ook verteld hoe Mozes, die zijn leven lang op weg was naar het beloofde land, vlak voor de eindstreep strandt. Daar houdt zijn taak blijkbaar op.
Vanaf dat moment zullen anderen het verder moeten dragen, dat visioen. Zo is Mozes (net als wij allemaal) ook slechts een deel van het geheel van de geschiedenis, van dat grote verhaal van God en mensen, een radartje zou je kunnen zeggen, waar hij met zijn talenten en zijn gebreken deel van uitmaakt, maar waarvan hij de volle omvang niet kan zien.
Nico ter Linden zegt het in zijn hertaling van dit verhaal zo:

> *Waar Mozes sterft, uitkijkend op het land der belofte, is dat niet de plek waar alle stervelingen sterven? Niemand kent toch het einde van zijn werken? Geen mens ziet de oogst van wat hij heeft gezaaid. Dat is aan anderen.*

En de ultieme levenskunst is, denk ik, het leven voluit te leven en te doen wat je kunt doen, wat je hand vindt om te doen (zo zegt Prediker), ook

wanneer je de oogst niet mee zult maken. Vanuit het geloof dat elk leven zinvol is en dat elke bijdrage aan een menswaardig bestaan en aan een goede toekomst, hoe klein ook, waardevol zijn en er toe doen.

Mogelijkheid tot gesprek

- *In hoeverre ben je het eens met de gedachte van Charlotte Mutsaers dat elk leven ook altijd iets onafs heeft? Of is een leven soms echt rond en voltooid?*
- *Leef jij meer in het nu, in het verleden of met de blik naar de toekomst?*
- *In de bijbeltekst wordt ook verteld over de periode van rouw na de dood van Mozes. Dertig dagen lang. Hoe gaan wij om met afscheid en rouw in onze maatschappij? Wat maakt een afscheid een goed afscheid?*
- *Welke dromen heb jij nog? Denk je dat die in je leven nog uit zullen komen?*

c uit het leven gegrepen

"Sterven doe je niet ineens,
maar af en toe een beetje,
en alle beetjes die je stierf,
't is vreemd,
maar die vergeet je.
Het is je dikwijls zelfs ontgaan.
Je zegt: ik ben wat moe,
maar op een keer dan ben je
aan je laatste beetje toe."

Toon Hermans

Deze beroemde dichtregels van Toon Hermans geven aan dat loslaten van het leven een voortdurend proces is, dat je zoveel bewust als onbewust beleefd. Vroeger zeiden ze wel: 'Het leven is een gestadig sterven.' Die uitspraak weerspiegelt eigenlijk hetzelfde idee als het gedicht van Toon. In het leven, zo klinkt het, zit ook altijd het aspect van vergankelijkheid. De grootste levenskunst is misschien die vergankelijkheid een plek te geven zonder dat het je levensvreugde vermindert. Uiteindelijk moeten we het leven loslaten, maar dat hoeft onze plannen en dromen niet in de weg te staan. Zeker niet wanneer we niet alleen ons eigen bestaan voor ogen hebben, maar ook dat van toekomstige generaties.
Inspirerend daarbij vind ik de woorden die Martin Luther King op de avond voor zijn dood uitsprak, refererend aan Mozes op de berg: 'Zoals iedereen zou ik graag een lang leven willen leiden. Maar of dat gebeurt, daar maak ik me nu geen zorgen over. Ik wil gewoon Gods wil doen. En Hij heeft me toegestaan naar de berg te gaan. Ik ben op de top geweest en ik heb gekeken. En ik heb het Beloofde Land gezien. Ik kom er misschien niet zelf. Maar ik wil dat u vanavond weet dat wij, als een volk, het beloofde land zullen bereiken!'

Hij kijkt verder dan zijn eigen bestaan. En heeft daardoor velen met hem en na hem kunnen inspireren, zijn eigen leven en dood voorbij.

- *Hoe ervaar jij in je eigen leven dat je, zoals Toon Hermans zegt, steeds een beetje sterft? Bijvoorbeeld doordat je afscheid moet nemen van dromen, kracht, medemensen? Hoe ga je daarmee om?*
- *Welke dromen heb jij die verder reiken dan je eigen bestaan? Hoe probeer je daar iets aan bij te dragen?*

d uit de kunst

We zien op p. 88 een beeld van Mozes. De staf waarmee hij door de woestijn trok in zijn hand. Op zijn borst zie je een vogel, een verwijzing naar de naam van zijn vrouw: Zippora, wat vogeltje betekent. Rechts zie je de zool van zijn sandaal onder de braamstruik. En dat verwijst natuurlijk naar het verhaal van de brandende braamstruik, waarbij Mozes zijn sandalen uit moest doen omdat hij op heilige grond stond.

Dit indrukwekkende houtsnijwerk is van de hand van de Zeeuwse priester en kunstenaar Omer Gielliet. Een bijzondere man, die veelal uit aangespoeld hout zijn beelden creëerde. Dat scheppingsproces had voor hem alles met zijn geloof te maken. Hij begon met zijn werk als kunstenaar toen hij een geloofscrisis had. Het werken aan zijn eerste houten kunstwerk hielp hem de weg naar het leven en het geloof terug te vinden.
Op de website die aan hem gewijd is, staat daarover onder andere het volgende te lezen:
'Als in een soort trance – noem het gerust een bidden – werkt hij aan de beelden, totdat ze hem voldoen. Eerder laat hij ze niet los. Dan komt hij tot rust, pas als ze af zijn. Bij het maken van een beeld beleeft Omer telkens weer zijn diepe afgrond tijdens zijn depressie van 1959/60. Omer: 'Iemand vroeg: 'Waarom beeld je nooit de ellende van de wereld uit?' Dat is het nu juist. Die moet iedere keer opnieuw verwerkt worden om er zelf bovenuit te komen en dat laatste beeld ik dan uit. Dat 'verwerken' is veel meer werk, het is iedere keer de wanhoop overwinnen door het geloof. Want die ellende gaat er iedere keer weer dwars doorheen. Je moet duizenden keren sterven en duizenden keren verrijzen.'

Gielliet maakte in zijn leven (hij overleed in 2017 op 86 jarige leeftijd) heel veel kunstwerken waaronder het beeld van Mozes dat we hier zien. Hoe we weten dat het Mozes is? Meer nog dan aan de voorkant kunnen we het ontdekken aan de rug van de gebeeldhouwde figuur:
Er zit in de boomstam een kloof. Op de rug van Mozes staat een piramide die staat voor het land Egypte waar zijn volk slaaf was. De kunstenaar heeft een diepe kloof gemaakt tussen Mozes en zijn ervaringen in het slavenland. Mozes heeft zijn rug voorgoed gekeerd naar die periode in zijn leven en er radicaal mee gebroken. Hij is een man die vooruit kijkt.

In het verhaal dat wij lazen, is zijn blik gericht op het onbekende land. Ook deze Mozes, zoals hij hier staat, kijkt vooruit, misschien is het wel het moment dat hij na alles wat hij heeft meegemaakt het leven los moet laten terwijl hij de toekomst van zijn volk voor zich ziet. Het land dat hij zelf niet binnen zal gaan.
Bijzonder is dat ook Gielliet in zekere zin zelf ook het leven los moest laten, terwijl hij de vervulling van zijn een van zijn belangrijkste projecten net niet in vervulling zag gaan: Vlak voor zijn dood werkte hij aan een boek met beelden en teksten die hij in de loop van zijn leven had gemaakt. Een autobiografie zou je kunnen zeggen, waarin zijn werk zijn verhaal vertelt. Helaas overleed Gielliet voor dat het boek helemaal af was, graag had hij het zelf nog in handen gehad. Op zijn uitdrukkelijk verzoek werden de drukproeven van het boek meegegeven in zijn kist. Een teken van hoe belangrijk dit document voor hem was.
In het boek (dat nog steeds verkrijgbaar is) staat onder andere dit gedicht van de priester-kunstenaar:

'Ik zal toch 'n keertje moeten sterven / Dan doe ik mijn oude kleren uit. / Er is iets nieuws begonnen / Zie je dat niet - '

Voor Omer Gielliet had de dood duidelijk niet het laatste woord. Hij heeft zijn leven losgelaten in het vertrouwen dat de dood zowel einde is als nieuw begin.

e liederen

LB 962 *Wat ik gewild heb…* Een prachtig lied met een tekst van Huub Oosterhuis, waarin het leven van de mens met alle losse eindjes, al het goede, alle spijt, alle verdriet en alle schoonheid bij God in vertrouwen wordt neergelegd.
LB 949 *Nu leef ik nog, maar eenmaal komt mijn dood…* Een loflied op het sterfelijke bestaan.
LB 947 *Wanneer mijn hart vaarwel moet zeggen…* Een aangrijpend lied van de Duitse schrijver Jochen Klepper die in 1942 met zijn vrouw en dochter besluit uit het leven te stappen wanneer deportatie door de nazi's onvermijdelijk is geworden. Op 10 december 1942 schrijft hij in zijn dagboek: 'Wij sterven nu - ach, ook dat hebben we bij God neergelegd. Wij gaan vannacht samen de dood in. Boven ons staat in de laatste uren het beeld van de zegenende Christus, die voor ons strijdt. Met deze aanblik eindigt ons leven.'
LB 753 *Er is een land van louter licht..* Een oude Engelse hymne, die als oorspronkelijke titel heeft: A prospect of heaven makes death easy. In de tekst wordt verwezen naar het verhaal uit Deuteronomium 34, over Mozes op de berg Nebo.

Wat is een vervuld leven?

In een intussen beroemd onderzoek van de palliatief verpleegkundige Bonnie Ware in Australië vroeg zij aan mensen die ze verzorgde over welke dingen uit hun leven ze spijt hadden. Velen van hen gaven vergelijkbare antwoorden en Bonnie Ware haalde de vijf meest voorkomende antwoorden eruit.
Het ging om deze vijf:

1. ***Had ik maar mijn leven op mijn eigen manier geleid, niet het leven dat anderen van me verwachtten of wilden.***
'Hier hadden ouderen het meest spijt van. Als mensen zich realiseren dat hun leven bijna voorbij is, en er met een eerlijke blik op terugkijken, zijn veel onvervulde dromen opeens duidelijk zichtbaar. Veel mensen vonden dat ze zich te veel hadden laten sturen door verwachtingen van anderen en te weinig door hun eigen dromen en verlangens.'

2***. Had ik maar niet zo veel gewerkt***
'Dit hoorde ik van veel patiënten die ik heb verzorgd. Ze hadden de jeugd van hun kinderen gemist, en de kameraadschap van hun partner. De mannen die ik verpleegde hadden ongelofelijk veel spijt dat ze zo'n groot deel van hun leven werkend hebben doorgebracht. Door een minder dure levensstijl heb je minder geld nodig dan je denkt. En door meer ruimte in je leven te creëren, word je gelukkiger en sta je meer open voor nieuwe mogelijkheden, die misschien wel veel beter bij je passen.'

3. ***Had ik mijn gevoelens maar vaker getoond***
'Veel mensen onderdrukken hun gevoelens om geen ruzie met anderen te krijgen. Daardoor hebben ze genoegen genomen met een middelmatig bestaan, en zijn ze nooit geworden wie ze hadden kunnen worden. Wanneer je je eerlijk uitspreekt kan dit misschien reacties oproepen, maar het brengt je relaties ook naar een hoger en beter niveau.'

4. ***Had ik mijn vrienden maar meer gekoesterd***
'Vaak realiseren mensen zich niet wat voor voordelen het heeft om oude vrienden te hebben, totdat ze in de palliatieve fase komen en het niet meer lukt om deze vrienden op te sporen. Veel mensen zijn zo druk met hun eigen leven, dat ze gouden vriendschappen laten verwateren. En pas te laat realiseerden ze zich hoe ontzettend jammer dit is.'

5. ***Had ik mezelf maar meer toegestaan om gelukkig te zijn***
'Verrassend genoeg wordt dit vaak gezegd door de stervende. Vaak realiseren mensen zich pas op het eind van hun leven dat gelukkig zijn deels ook een keuze is. Ze bleven hangen in oude gewoontes of in een veel te kritische blik op zichzelf. Achteraf hadden ze graag de vrijheid genomen om vaker die dingen te doen waar ze gelukkig van werden, ze wilden dat ze meer de schoonheid van hun eigen lichaam hadden gezien en gewaardeerd, ze hadden graag meer de tijd genomen om te genieten van de goede dingen die er waren.'

- *Wanneer je dit leest hoe kijk je dan naar je eigen leven nu, naar de keuzes die je gemaakt hebt en naar de manier waarop je in het leven staat?*

Toch een vervuld leven?

Hoewel er altijd wel open eindjes zullen blijven in ieder bestaan, dromen die niet waar zijn geworden of dingen waar je spijt van hebt, toch kunnen mensen het gevoel hebben dat hun bestaan voltooid is, dat het goed is zo en dan kunnen ze de dood ook als een vriend verwelkomen.

Interview met Midas Dekkers

Bioloog en schrijver Midas Dekkers schreef een mooi, leerzaam en bij vlagen ook geestig boek over de eindigheid van de dingen en de mensen:' Vergankelijkheid'. Naar aanleiding van het verschijnen van dit boek werd hem in een interview gevraagd wat voor hem in een mensenleven vervulling betekent. Hij antwoordde daarop:

'Vervulling kan zijn, hoe jij je leven ervaren hebt. Als je op je doodsbedje ligt en je denkt dat alles kapot is en een waardeloze zooi, dan lig je daar niet lekker. Maar als je het gevoel hebt dat je alles wat een mens zoal in zijn leven kan doen, wel zo ongeveer gedaan hebt, daar plezier aan hebt beleefd en andere mensen niet al te veel nadeel hebt berokkend, dan kun je dat als een vervulling ervaren. Mijn romantische gedachte over gelukkig doodgaan is dat je op een gegeven moment denkt: ik heb alles wel gedaan en bovendien, ik ben een beetje moe, ik denk dat ik maar eens ga zitten. En dat je, als je dan zit, denkt: ik ben toch meer moe dan ik dacht, ik ga maar eens even liggen, even de ogen toe.'

- *Wat is voor jou een vervuld leven? Denk daar eens rustig over na en wissel uit met je buurvrouw/buurman.*

Verwerkingsopdracht: Leg papier en stiften of potloden klaar.

Neem eens tien minuten de tijd om een tekening te maken van hoe jij zou willen dat je sterfbed eruit ziet (hoe ziet de ruimte eruit, welke mensen zijn er aanwezig of ben je alleen, welke voorwerpen heb je om je heen, waar zit je of lig je, enz.).

- *Bespreek de tekeningen met elkaar. Wat heeft je verrast tijdens het tekenen? Wat valt je op bij je eigen tekening en bij die van een ander?*
- *In hoeverre brengt deze tekening onvermoede verlangens of beelden aan de oppervlakte?*

Een andere opdracht is te vinden in het hoofdstuk van de Startdag p.15

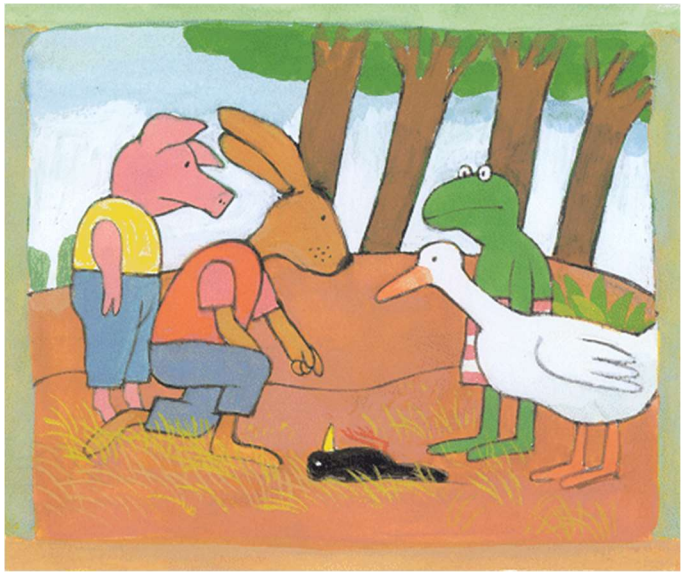
Basilike Kozulaki 2012

Vooraf voor de leiding

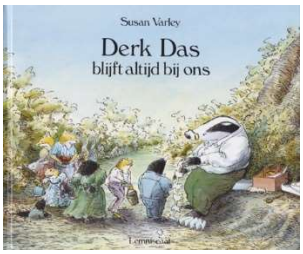
Het kan best een lastig onderwerp zijn om met kinderen te bespreken, de dood. Misschien hebben sommige kinderen uit de groep ingrijpende ervaringen op dat gebied. Het is goed om daar op alert te zijn. Ook kunnen er kinderen zijn die bang zijn voor dat wat met de dood te maken heeft.
Aan de andere kant gaan kinderen soms ook juist op een heel natuurlijk manier om met leven en dood. Ze praten soms net zo natuurlijk en vol vertrouwen over hun opa of oma bij God is als over een huisdier dat naar de hemel is gegaan. Een gesprek over de dood met kinderen kan daardoor zowel licht als zwaar worden. Een vertrouwde en rustige sfeer waar plek is voor die beide kanten is heel belangrijk.

Verhaal

Er zijn verschillende mooie (prenten)boeken waarin de dood centraal staat. Ik noem er enkele:
Kikker en het vogeltje *(*van ***Max Velthuis****,* uitgeverij Leopold*)*
Voor jonge kinderen is het boek Kikker en het vogeltje heel geschikt. In dit boek wordt het verhaal verteld (en getekend) over Kikker die een dode zwarte vogel ontdekt, maar niet begrijpt wat dat betekent. 'Kapot. Hij doet het niet meer', zegt hij. Verschillende dieren proberen uit te leggen wat er aan de hand is met de vogel. Varkentje zegt: 'Hij slaapt', Eend zegt: 'Hij is ziek', en Haas verklaart tenslotte: 'Hij is dood'. Dus begraven ze de vogel. Ze leggen de vogel heel voorzichtig in een kuil en maken er een heel ritueel van. Ze zijn diep onder de indruk.
Bij hun terugkeer wil Kikker tikkertje spelen. Iedereen doet mee en ze maken veel plezier. Dan trekt het gezang van een andere zwarte vogel hun aandacht. Het gewone dagelijkse leven gaat verder. Het verhaal is harmonieus opgebouwd en eindigt positief.
Op de website *dewereldvankikker.nl* zijn verwerkingstips te vinden bij dit verhaal.



Derk Das is altijd bij ons *(**Susan Varley**,* uitgeverij Lemniscaat*)*
Dit boek van Susan Varley gaat over afscheid nemen en de kracht van herinneringen.
'Derk Das was een goede vriend van alle dieren in het bos. Maar hij was oud, héél oud. Op een dag vond Victor Vos een brief van Derk: 'Ik ben de lange tunnel ingegaan. Dag jongens… daaag!' De dieren missen Derk Das heel erg, maar als ze over hem praten is hij toch een beetje bij hen."



Naar aanleiding van dit verhaal kun je met de wat oudere kinderen praten over herinneringen aan mensen, maar bijvoorbeeld ook aan herinneringen aan een huisdier. Welke herinneringen maken je warm van binnen? Als je aan iemand denkt is die persoon er voor je gevoel ook een beetje bij. Hoe zorg je dat je iemand niet vergeet? Als je afscheid neemt van iemand (voor even of voor altijd) wat wil je dan nog zeggen of meegeven?

Als verwerkingsvorm zouden de kinderen bijvoorbeeld een herinnerings-kaars kunnen versieren voor iemand. Op internet is makkelijk te vinden hoe je dat kunt doen.

Een prima boekje over dood voor heel jonge kinderen is **'Lieve oma pluis'** van ***Dick Bruna***. ISBN 90-5647-171-6, uitg Bruma

Het begint als 't volgt: Nijntje was toch zo verdrietig
Nijntje had een dikke traan
Weet je waarom Nijntje huilde?
Oma pluis was dood gegaan
En dan vertelt het verder over oma die in bed lag, gewoon, maar toch weer niet, de begrafenis compleet met speech van papa pluis. En tenslotte gaat Nijntje nog bloemen planten bij het graf.

Loslaten om te groeien. Wat houd(t) je vast?

Ook wel genoemd: N.D.P.

Wat en wie zijn we in ons leven bereid los te laten? Soms is er geen keus en moeten we los laten. Wat of wie houdt ons dan vast? En wat willen we beslist niet los laten? We ontdekken door een pandemie tot onze ontzetting wat er een tijd niet kan. Geen school, geen kringen, niet zingen, niet feesten. Maar er zijn ook nieuwe ontdekkingen. De natuur dichtbij. Thuis werken. Minder verkeer. Ogen voor je eigen buurt krijgen. Er komen vragen op.
Wie ben ik ? Wie zijn wij? Wie zijn zij? Wat heb ik echt nodig? Wie mis ik? Waar is God in de hectiek van mijn leven gebleven?

Bijbelverhalen vertellen over allerlei vormen van los laten. Ze laten ons zien dat je groeit door los te laten. Dat klinkt eerst vreemd. En toch blijkt het ergens de kern van ons leven te raken.
Jezus laat dat als geen ander zien. Vertrouwen op de kracht die met je onderweg is. Diep verlangen blijkt onvervuld vervuld te worden.

Met het materiaal in deze map kun je als gespreksgroep/bijbelgroep of als jongerenwerker in of rond de gemeente op ontdekkingstocht. Er zijn verhalen en youtube filmpjes bij de thema's gevonden. Ideeën voor elke leeftijdsgroep.
Naar het verhaal en naar elkaar luisterend kunnen we zicht krijgen op wat we los kunnen laten en wat ons geestelijk voedt en op de been houdt.
Misschien is dat zicht wel het peil, dat we zoeken.
Schrijvers en samenstellers: ds. Christien Duhoux-Rueb, ds. Leuny de Kam
ds. Kim Magnee, ds. Ineke Reinhold

Loslaten om te groeien. Wat houd(t) je vast?
uitgave van:
de **G**emeenschap voor **D**oopsgezind **B**roederschapswerk
Te bestellen bij: Joop van der Mei; Neubourgstraat 28, 4834 JM Breda
tel. 076 52 11 519 email: gdb@doopsgezind.nl
Kosten € 10 plus verzendkosten.
Bank: **NL89TRIO 03 79 72 99 62** t.n.v. **Stichting GDB Nederland**.
De map is ook *(tegen betaling)* af te halen op het ADS kantoor.

Voor inlichtingen over de inhoud **en het aanbod van de GDB om in vakante gemeenten** het leiden van een bijbelkring aan te bieden: Ineke Reinhold.
email: reinhold@ziggo.nl tel. 020-67 08 312 of 0346 5 64 128