



Een handreiking bij afscheid nemen en rouw[©]

Paula Rijnveld-Verhage

Niets uit deze uitgave mag gebruikt worden zonder toestemming van de schrijver

Inhoud

3. Voor jou
4. Nooit alleen
5. Bidden met klei
6. Dag angst
7. De kracht van zegenen
8. Barstensvol licht
9. Mijn favoriete geur
10. Een kusje
11. Ik lauwer jou
12. Nieuwe jas
13. Aangesloten rol
14. Houterig gebed
15. Knipoog van God
16. Krachtige Keien
17. Schatten koesteren
18. Kreukels
19. Wil jij schitteren?
20. Het geheim van de oester
21. Gezaaid in verwachting
22. Schatten in het donker

Voor jou

In tijden van ziekte, een naderend afscheid en een periode van rouw is het fijn een “metgezel” te hebben. Iemand die naar je luistert, een handreiking doet, je iets mee geeft waar je echt iets mee kan. Ik hoop dat ik een stukje met je mee op mag lopen. De rijkdommen en de geheimen die ik leerde in de afgelopen jaren, deel ik graag met jou. Het is mijn verlangen dat ik je op deze manier je praktische handvatten kan aanreiken om in elke fase van het proces van ziekte, afscheid nemen en leren rouwen direct toe te passen. De stukjes zijn kort en praktisch toepasbaar in het leven van alle dag. Ik hoop dat ik je hiermee iets biedt, waardoor je handen en voeten kunt geven aan jouw proces op jouw manier. Bij elk stukje vind je een tip om er direct mee aan de slag te gaan.



Deze handreiking is bedoeld als bronnenboek, vul het aan met je eigen creativiteit en ideeën. Ga op reis door het land van verlies en ontdek nieuwe dingen, die je kunt meenemen als bagage op jouw weg. Ik bid je Gods bijzondere nabijheid toe in dit proces.

Nooit alleen

Soms kun je je alleen voelen, van God en mensen verlaten. Soms voelt eenzaamheid als een zware steen die je meezeult en die niemand begrijpt. Ik merkte bij een zieke oma dat ze te ziek was om nog contact met haar God te voelen en ervaren. Haar lieve kleindochter van 3 kwam op bezoek en zei; “oma ik heb vijf vingers en ik weet er een tekst mee: Ik laat je nooit alleen”. Vijf eenvoudige woorden met zo’n diepe waarheid. Ze drongen door, en er kwam even een glimlach tevoorschijn. “Ik heb oma blij gemaakt”, glunderde de kleine spring in ’t veld. Ze kende de essentie van deze tekst: “..want Hij heeft Zelf gezegd: Ik zal u beslist niet loslaten en Ik zal u beslist niet verlaten. Hebr13:5



We maakten met verf een afdruk van handje en schreven in elke vinger de vereenvoudigde versie van de tekst. Zo kon oma het steeds zien en eraan denken dat de Heere Jezus altijd bij haar is. Dat was haar houvast, Hij is bij mij, voor nu en altijd!

Tip: Leer de tekst uit je hoofd, schrijf hem in je eigen handafdruk. Breng 'm bij iemand die je wilt bemoedigen.

Bidden met klei

Bidden met kinderen. Hoe doe je dat zonder te vervallen in een het zingen van een vast gebedje? Hoe leer je kinderen zelf te bidden? Wat hen bezig houdt in Gods Hand te leggen?

Goed voorbeeld doet goed volgen! Laat de kinderen meedoen als je zelf bidt. Op vaste momenten, maar ook als er iets aan de hand is waarvoor je direct moet bidden. Maak bidden net zo gewoon als eten en drinken. Het is van levensbelang, zonder Gods zegen en hulp kunnen we niet.

Kinderen zijn heel erg visueel en praktisch ingesteld. Dat kun je juist benutten in het leren bidden. Wees concreet in wat je God vraagt, en dank voor de verhooring. Zegen je kind, en leer je kind ook om een zegen over een ander uit te spreken. Leg alles in Gods Hand. Dat kun je heel concreet maken met klei.

Wat heb je nodig? Klei (Dash klei, die hard wordt is erg fijn!) Een mesje, wat stokjes, een beetje water.

1. **Maak een hand, die de Hand van God symboliseert.** Schrijf hierin de naam van het kind. "Zie, Ik heb u in beide handpalmen *gegraveerd*" Jesaja 49:16.
2. **Maak een kruis (Jezus stierf voor mijn zonden en ziekten)** "Voorwaar, onze ziekten heeft Hij [Jezus] op Zich genomen, ons leed heeft Hij gedragen ... Maar Hij is om onze *overtredingen* verwond, om onze *ongerechtigheden* verbrijzeld. De straf die ons de vrede aanbrengt, was op Hem, en door Zijn *striemen* is er voor ons *genezing* gekomen" (Jes. 53:4,5 – HSV).
3. **Maak nu de mensen, kinderen, situaties die je in Gods Hand wil leggen.** "De rechterhand van de HEER doet machtige daden". Psalm 118 In het vervolg staat; in Zijn hand ben ik we veilig, voel ik me veilig en vertrouwd, Hij houdt mij vast.

Je kunt heel eenvoudig bidden, door de symbolen een voor een in de hand van God te leggen. "Vandaag leggen ween.....en...in Uw Hand. Dank u wel dat we veilig zijn in Uw Hand.

Tip: Als je verdriet bij God wilt brengen, kun je druppel in de Hand laten vallen. "14 Gij ziet het immers; want Gij aanschouwt de moeite en het verdriet, opdat men het *in Uw hand* geve."Ps 10:14

Dag Angst

We zijn allemaal wel ergens bang voor...spinnen, het donker, verlies van...en de dood. Stel je voor dat je niet meer bang hoeft te zijn? Wat is het recept tegen angst? Een van mijn favoriete teksten is "Er is in de liefde geen vrees, maar de volmaakte liefde drijft de vrees uit." 1 Joh 4:18 Deze tekst kun je goed illustreren met pingpongballen, een vaas en een kan met rode limonadesiroop.

Pak een pingpongbal en noem een angst. Stop die in de vaas (je hart). Als je al je angsten hebt genoemd en de vaas vol pingpongballen zit, pak je de kan met siroop en die giet je in de vaas. Als de liefde van Jezus je hart vult is er geen ruimte voor angst, kijk maar....Wat gebeurt er met alle pingpongballen? Die gaan drijven...de angsten drijven weg. Het geheim ligt in je hart, waarmee vul jij je hart? Hoe meer er liefde van God in je hart is, hoe minder ruimte er is voor angst.

Als jouw hart tot de rand toe gevuld is met volmaakte liefde, dan ben je niet bang. Hoe vul je je hart met het Gods liefde? Lees Zijn Woord, bidt en zing. Zing je angsten weg! Dit liedje heeft al zoveel troost en hoop heeft gebracht:

Je hoeft niet bang te zijn,
al gaat de storm tekeer,
leg maar gewoon je hand,
in die van onze Heer.

Je hoeft niet bang te zijn,
als oorlog komt of pijn.
De Heer zal als een muur,
rondom je leven zijn.

Je hoeft niet bang te zijn,
al gaan de lichten uit.
God is er en Hij blijft,
als jij je ogen sluit.



Tip: Leer de tekst 1 Joh 4:18 uit je hoofd en doe de pingpongballen oefening.

De kracht van Zegenen

In de kerk klinkt aan het einde van de dienst de zegen. Het lijkt zo dat zegenen alleen voor een dominee of ouderling zou zijn. In de Bijbel lees ik dat zegenen voor gewone mensen is zoals ik en jij. Wist je dat Joodse moeders hun kinderen elke dag zegenen?

In Psalm 129:8 lezen we: "...en de voorbijgangers zeggen niet: De zegen van de HEERE zij met u, wij zegenen u in de Naam van de HEERE."

Petrus schrijft: "... maar zegen daarentegen, omdat u weet dat u daartoe geroepen bent, opdat u zegen zult beërven." 1Pet 3:9 Dit is geschreven aan de hele gemeente.

Zegenen (Barach) betekent in het Hebreeuws iemand *heilzame kracht* geven. Een andere vertaling is *loven, prijzen, grootmaken*. Het Griekse werkwoord zegenen (eulogeo) betekent letterlijk 'goed spreken', het goede van God over iemand uitspreken.

Zegenen is dus het goede van God uitspreken over je kind.

Hoe breng je dit in praktijk? Hoe kun je samen met je kind God grootmaken? Door te knielen maak je jezelf klein en daarmee belijdt je hoe groot en machtig Hij is. (1Kron29:20, Psalm 26:12, 103:1, 134:1).

Wist je dat? Het werkwoord zegenen (barach/ברך) is taalkundig verwant aan het Hebreeuwse woord knie (bèrech/ברך)

Hoe zegen je je kinderen? Spreek het goede van God uit over je kind. Je kunt je hand op het hoofd leggen en deze woorden gebruiken: "Ik bid zegen je in Jezus Naam met vrede, liefde, aanvaarding, ... van God" of "Weest gezegend door de Heere..." 2 Sam .2:5. Of gebruik een Bijbelgedeelte zoals: Gal 1:3-5, Ef 6:23-24, Fil 4:19-20, 2Thes 1:2, 1Tim1:2, of met de Psalmen. Vertrouw erop dat de zegen doorwerkt, niet alleen in jouw kind maar ook in de geslachten daarna; "Hij bewijst goedertierenheid aan duizenden geslachten." Ex34:6, 7

Tip: maak een zegenboekje voor je (klein)kind of geliefde. Schrijf daarin de zegeningen die je voor hen bidt. Decoreer het op een manier die bij jou past.. "De Heere zegene u uit Sion, Hij, die hemel en aarde gemaakt heeft" Psalm 134:3

Barstensvol licht

Van klei maken we een potje. Het is best een klus om een perfecte pot te maken, helemaal glad en gaaf en overal even dun. De pottenbakker heeft veel ervaring in het maken van potten, Hij weet wat hij doet en hoe je een prachtige pot maakt naar zijn ontwerp.

Wij zijn als klei in de Hand van de Pottenbakker. Hij vormt je naar Zijn ontwerp, naar Zijn Beeld. Hij gebruikt de barsten die we oplopen in het leven. Neemt die op in Zijn design en maakt er toch iets moois van. We zijn 'werk in uitvoering' en onze pot is nog lang niet af. Toch plaatst de Pottenbakker Zijn licht in het midden van jouw kleipot. Het licht schijnt door de barsten heen, hoe meer barsten er in de pot zitten, hoe meer Licht er door de pot heen schijnt. Zo worden onze moeilijkheden mogelijkheden; Gods Licht schijnt door onze barsten heen!

“Maar wij hebben deze schat in aarden kruiken, opdat de allesovertreffende kracht van God zou zijn en niet uit ons.” 2Kor4:7



Tip: Maak van klei een potje (dash klei droogt vanzelf en je kunt het daarna schilderen) met scheuren en steek figuurtjes uit. Plaats een waxinelichtje middenin het potje en kijk hoe het licht door de scheuren en gaten heen schijnt. Dank God dat Zijn Licht in en door jou heen schijnt!

Mijn favoriete geur

Wat is jouw favoriete luchtje? Ik hou van rozengeur en jasmijn. Mijn crèmes, balsem en deodorant maak ik zelf. Het is elke keer weer een feestje om mooie geurcombinaties te vinden en zo mijn eigen geur te ontwikkelen. Wat is de natuur rijk aan bloemengeuren en wij mogen die geuren dragen. Nog mooier, we mogen de geur van Christus verspreiden!

“We zijn opgeroepen om de geur van Christus te zijn. En God zij dank, Die ons in Christus altijd doet triomferen en door ons de geur van Zijn kennis op iedere plaats openbaar maakt. Want wij zijn voor God een aangename geur van Christus, onder hen die zalig worden en onder hen die verloren gaan.” 2 Kor 2:15

Hoe kun je iemands geur verspreiden? Dan moet je heel erg dichtbij iemand komen, dan draag je die geur nog heel lang met je mee. Heb jij Hem wel eens geroken? Wat een prachtige frisse, mooie, bloemige geur hangt er soms op plekken waar Hij aanwezig is. Door in Zijn Aanwezigheid te zijn, leren we Hem meer en meer kennen, en gaan we meer van Zijn geur met ons meedragen. Dat is mijn favoriete luchtje!

De geur van Zijn kennis. Als je veel tijd met iemand doorbrengt en dicht bij die Ander bent, dan neem je Zijn geur over. Dan begin je net als die persoon te denken, te spreken en te handelen. Het geheim ligt in een diepe verbondenheid met Jezus. Als we met Hem wandelen, zullen we als vanzelf, de aangename geur van Zijn kennis met ons meedragen en verspreiden. Ik moet denken aan een lied:

Jezus, ik wil heel dicht bij U komen, in uw nabijheid wil 'k zijn.
Zo dicht bij U voel 'k uw liefde stromen, U maakt mij heilig en rein.

In de schuilplaats van de Allerhoogste blijf ik onder uw vleugels, o Heer.
Uw schaduw beschermt mij, uw troon is mijn toevlucht.
U bent mijn leven, mijn eer. (Opwekking 502)

Tip: Als je vandaag je luchtje opdoet, bidt dan dat je de geur van Christus mag verspreiden, waar je ook gaat, wie je ook tegenkomt.

Een kusje

Kinderen kunnen je soms zo verrassen. Een 4jarige spring in 't veld gaf me een heel lief, zacht kusje en zei erbij: "Een kusje voor jou, die blijft voor altijd plakken, ook als je in de hemel bent." Wat ontzettend mooi! Ik dacht er even over na en werd overweldigd door de wijsheid die erin verborgen ligt. "De liefde zal nooit vergaan!" 1 Kor 13:8



Van een 9 jarige kunstenares, die haar moeder had verloren, leerde ik ook iets moois. "Mama groeit in mijn hart mee..." en ze tekende haar hart met een boom erin. Daarna tekende ze nog een hart en nog een en nog een en de bomen in het hart groeiden. De laatste boom groeide haar hart uit en dat was het grootste hart.

Liefde, laten we die koesteren en uitdelen, in kusjes, hartjes, bloemen en bomen, in woorden, geuren, lekkers, dromen...laat de liefde groeien en bloeien.

Tip: Lees 1 Korinthe 13 en kies een woord wat jouw hart raakt. Schrijf het op, geef het vorm, zoals alleen jij dat kan!

Ik lauwer jou

In onze tuin staat een flinke laurierstruik, die ik zo af en toe snoei. De blaadjes droog ik om in de keuken te gebruiken als smaakmaker in de soep, een stoofpotje of een saus. Vroeger werden er lauwerkransen van gemaakt voor winnaars van een wedloop.

Deze week maakte ik van lange takken laurier een krans voor een lieve vriendin die de overwinning heeft behaald en nu bij Jezus is. Ik legde er een klein kaartje bij met de tekst: *De Overwinning is Behaald!*

“Ik heb de goede strijd gestreden. Ik heb de loop tot een einde gebracht. Ik heb het geloof behouden. Verder is voor mij weggelegd de krans van de rechtvaardigheid die de Heere, de rechtvaardige Rechter, mij op die dag geven zal. En niet alleen mij, maar ook allen die Zijn verschijning hebben liefgehad.” 2Tim4: :7-8

Wat een geweldige bemoediging die ons mag aanmoedigen om onze plaats in te nemen, om onze wedloop te lopen. “Weet u niet dat zij die in de renbaan lopen, allen wel lopen, maar dat slechts één de prijs ontvangt? Loop dan zo dat u die verkrijgt. En iedereen die aan een wedstrijd deelneemt, beheerst zich in alles. Zij nu doen dat om een vergankelijke krans te ontvangen, maar wij om een onvergankelijke te ontvangen. Ik loop daarom niet zonder duidelijk doel..” 1kor 9:25,26a

“Welnu dan, laten ook wij, nu wij door zo’n menigte (Letterlijk: wolk. van getuigen) omringd worden, afleggen alle last en de zonde, die ons zo gemakkelijk verstrikt. En laten wij met volharding de wedloop lopen die voor ons ligt, terwijl wij het oog gericht houden op Jezus, de Leidsman en Voleinder van het geloof.” Hebr 12:1

Onze overwinning staat bij voorbaat vast, want wij zijn “...méér dan overwinnaars door Hem, Die ons heeft liefgehad”. Rom. 8: 37

Hoe pas je dit toe in het leven van alle dag? Maak Jezus prioriteit in alles wat je doet.

Tip: maak een lauwerkrans van laurier en andere kruiden en hang die in je keuken, laat het een aanmoediging zijn om je aandacht en activiteiten te richten op Jezus.

Nieuwe jas

Hoe leg je een kind uit wat sterven is? Soms vind je in de gewone dingen van alle dag een beeld wat kan helpen om het uit te leggen. Tijdens het was vouwen moest ik denken aan een tekst die in de Hebreeën brief staat.

“In het begin hebt U, Heere, de aarde gegrondvest, en de hemelen zijn de werken van Uw handen. Die zullen vergaan, maar U blijft altijd. En ze zullen alle verslijten als een gewaad, en als een mantel zult U ze oprollen en ze zullen verwisseld worden; maar U bent Dezelfde en Uw jaren zullen niet ophouden.”Hebr 1:11,12

Een gewaad, een mantel, verwisselen. Dat is beeldspraak waar ik wat mee kan. Ons lijf is net als een oude versleten jas. Die die doen we uit en daarna mogen we een nieuwe, mooie, hemelse mantel van de Heere ontvangen. Die “oude jas” gaat in de grond, die is onbruikbaar geworden. De “nieuwe jas”, verslijt nooit, gaat nooit kapot en blijft altijd mooi.



Afgesloten rol

Verfpapier kun je soms op een lange rol kopen. Ideaal om herinneringen van jaren vast te leggen. Je kunt een periode van wonen in het buitenland uit tekenen, of de tijdlijn van het leven van een geliefde uittekenen op zo'n lang papier. Het gaat over een periode die een einde heeft. Je verlaat je land, je gaat ergens anders wonen. Je verliest iemand die je heel erg lief had, er kwam een einde aan dat kostbare leven.

Als je hiermee klaar bent, pak je een schaar en je knipt na je laatste tekening/woord de rol af. De periode is afgesloten, wordt opgerold.

Er breekt ook een nieuwe periode aan. Misschien woon je nu in een ander land of is er in jouw huis een lege stoel waar eerst wel iemand op zat. Je leeft verder, je gaat anders verder. Hoe ziet je leven van nu eruit?

Een nieuwe rol ligt voor je klaar...

Wat is er nu anders? Waar droom je van? Waar hoop je op? Waar kijk je naar uit?

In Psalm 139: 16 staat: "Uw ogen hebben mijn ongevormd begin gezien, en zij alle werden in Uw boek beschreven" God kent je helemaal en Hij schrijft over jou in Zijn boek. Hij heeft ook over jouw geliefde in Zijn boek geschreven, meer dan jij weet. Bijzonder he?



Tip: koop een rol verfpapier, teken jouw verhaal, knip het af en rol het op en doe er een mooi lint omheen. Leg hem op een plekje waar je je koesteringen bewaart... EN start een nieuwe rol, wat ga jij daarop tekenen of schrijven?

Houterig gebed

Gebed kan veel vormen hebben, bidden met gevouwen handen of met de ogen open. Persoonlijk is kunst een manier om met 'God ín gesprek te zijn'. Het is een hele bijzondere manier van communiceren. Deze keer had ik erg slecht nieuws gehoord en ik wilde mijn boosheid uiten. Ik zocht in de werkplaats naar een stuk hout en wat gereedschap. Tijdens het bewerken van het stuk hout, gooide ik er alles uit; met hart en ziel bewerkte mijn handen het hout en ondertussen schreeuwde ik het uit naar God. En Hij hoorde mij. Gaande weg ontstond er een figuur onder mijn handen. Ik had geen plan, liet me leiden en zo ontstond er uit een stukje afvalhout een vrouw die haar armen ophief naar boven. Niet in wanhoop maar met opgeheven handen om Hem te aanbidden. Een hand brak af, maar dat weerhield haar er niet van om te blijven aanbidden. Het was symbolisch voor mij. Ik bracht al mijn zorgen, twijfels, angst en boosheid bij God en Hij vormde die om, tot een offer van aanbidding. Zelfs in de gebrokenheid van het leven, kunnen we ons verheugen in Hem, omdat Hij Go(e)d is Wij begrijpen Hem niet maar door Zijn genade zijn we “..als bedroefden, maar toch steeds blij..” 2 Kor 6:10

Zo verandert mijn houterige klaagzang in een lofzang.



Tip: Probeer eens op een andere manier te bidden; met materiaal, buiten, wandelend...

Knipoog van God

Ik zat in de auto en zat er helemaal doorheen. Voor mij is de auto een perfecte plek om een goed gesprek met God te hebben, waarbij ik me ongegeneerd kan uiten omdat er niemand meeluistert. De stilte die volgde op mijn hele verhaal, mijn klachten, mijn twijfels, zorgen, vragen...ik legde ze allemaal voor Hem neer zoals in Psalm 62:9 staat: *"..stort uw hart uit voor Zijn aangezicht. God is voor ons een toevlucht. Sela* Ik sloot af met een verzoek: Wilt U mij bemoedigen, tot mij spreken? Ik heb het zo nodig! Ik reed verder. Stilte...rust..pauze..Sela.....en toen viel mijn oog op een tekst die in grote letters op het viaduct geschreven stond:

Ik hou van jou lief prinsesje 

Dat was precies wat ik nodig had, op dat moment. Ik dankte God voor Zijn liefde, dat Hij zelfs graffiti gebruikt om tot Zijn kinderen te spreken en te bemoedigen. Om te laten weten dat Hij mij ziet, me hoort en van me houdt. Ik moest denken aan Psalm 139 op zo'n treffende manier verwoord in Opwekking 518:

Heer, U bent altijd bij mij,
U legt uw handen op mij
en U bent voor mij
en naast mij
en om mij heen.
Heer, U bent altijd bij mij,
U legt uw handen op mij
en U bent voor mij
en naast mij
en om mij heen,
elke dag.



Heb je bemoediging nodig? Vraag Hem tot jou te spreken en kijk goed om je heen.. Hoe kwam God jou, op een bijzondere manier, tegemoet? Deel dat met iemand ter bemoediging en tot eer van Hem.

Krachtige Keien

Ik ben een echte verzamelaar. Als kind zocht ik steentjes en schelpjes en dat ben ik blijven doen. Reizend door verschillende landen raapte ik stenen op en nam die mee; tastbare herinneringen in mijn koffer. Mijn meest recente collectie raap ik op een plek waar ik helemaal tot rust kom en bestaat uit stenen met een kruis erop. Het herinnert mij eraan dat Jezus is gestorven voor mijn zonden, zwakheden en ziekten. Hij heeft geleden en begrijpt mijn lijden. Dat valt zelfs in het niet als ik bedenk hoeveel Hij geleden heeft.

Keien, daar kun je ook goed mee gooien. Soms, als ik ergens mee zit en het moeilijk vind om los te laten, dan neem ik een steen in mijn hand, verteld God al mijn zorgen, alles wat ik bij Hem wil brengen, en werp die steen dan in het water. Zo maak ik zichtbaar wat David zong; "Werp uw zorg op de HEERE, en Hij zal u onderhouden; Hij zal voor eeuwig niet toelaten dat de rechtvaardige wankelt."Ps 55:23



Keien, ze zijn sterk, doorstaan weer en wind en staan symbool voor onvergankelijke liefde en eeuwig geloof. In de Joodse traditie worden vaak steentjes op een graf achter gelaten om zo hun geliefde te gedenken. De steen laat je achter op het graf, maar in je hart leeft je geliefde voort en de liefde vergaat nooit.

Tip: Neem een steen, schrijf daarop, met een stift, de eigenschappen van de jouw geliefde. Leg ze bij elkaar, dank God voor wat je van jouw geliefde hebt ontvangen, gedenk, bemin, wees stil. Wat een kei...Jouw Geliefde!

Schatten koesteren

Voorzichtig droeg ze het doosje. Het puntje van haar tong uit haar mond. Met een zucht zette ze het op tafel. "Dit is mijn schatkist" zei ze trots. Kijk eens dit steentje hebben we samen op vakantie gevonden. En deze schelpen ook. Als ik ze voel en ze aanraak dan voel ik me weer even op vakantie, samen met mama krabbetjes zoeken, zwemmen, lachen tot je er buikpijn van kreeg.

Herinneringen koesteren. Het mooie wat er was in herinnering brengen, even terug in de tijd, je warmen aan die mooie momenten, dat blij gevoel, samen genieten. Een schatkist maken en bewust herinneringen markeren, er een symbool bij zoeken, heeft waarde.

In de Bijbel worden ook stenen gebruikt als teken, om herinneringen vast te houden. Toen het volk door de Jordaan trok namen ze 12 stenen mee. Deze stenen hadden een betekenis; gedenkstenen. De kinderen mochten vragen: . "Wat betekenen deze stenen voor u?" en dan konden de ouders vertellen wat God had gedaan.

Woorden op stenen schrijven kan ook helpen om herinneringen te koesteren. Vat bijvoorbeeld in een woord samen wat iemand die je nu mist voor jou betekende. Je bent een kei en ik mis je en ik koester de herinneringen in mijn vreugdekistje, mijn schatkistje met stenen, met voorwerpen, met geur en kleur die aan jou doet denken.

Tip: zoek een kistje, mandje, doosje en versier het van binnen en van buiten. Spuit er een lekker geurtje in. Vul het met spulletjes die jou herinneren aan je geliefde. Zoek stenen en schrijf of teken erop. Je kunt het zo vaak als je wilt uitpakken, vasthouden, en al die mooie herinneringen koesteren.



Kreukels

Dapper stond hij daar. Voor een nieuwe klas. Gepest op zijn vorige school. Nu in zijn nieuwe klas mocht hij uitleggen wat pesten eigenlijk is. Hij pakte een blad papier uit de teken lade. "Pesten is eigenlijk dit" zei hij terwijl hij een hoek van het papier verkreukelde. "En dit...en dit.." tenslotte had hij het hele papier verkreukeld tot er een prop overbleef. "Weet je, je kunt het papier weer glad maken, maar de kreukels die gaan er nooit meer uit." Treffend!

Kreukels in je leven, door pesten, door verlies, door woorden, door Lijden, hoe je erop reageert, maakt het verschil. Je kunt de kreukels niet wegpoetsen, doen of ze er niet zijn. Ze zijn er en je kunt er door groeien, ervan leren, anderen bemoedigen met jouw ervaring. Kreukels kunnen je belemmeren of iets moois tevoorschijn brengen. Het is maar hoe jij er mee omgaat. In welk licht jij je kreukels ziet. Als je Gods Licht over jouw kreukels laat schijnen, kan Hij er iets van maken wat jij nooit had kunnen bedenken.

"En wij weten dat voor hen die God liefhebben, alle dingen meewerken ten goede, voor hen namelijk die overeenkomstig Zijn voornemen geroepen zijn." Rom 8:28

Kijk maar eens naar Jozef. Verkocht door zijn eigen broers, slaaf in een ander land, onterecht in de gevangenis, wat een kreukels in zijn leven...zou dat ooit nog goed komen? En dan ontmoet hij zijn broers weer, als onderkoning. Zijn broers die jaloers op hem waren, op zijn mantel, op zijn dromen en die hem wilden doden.. Jozef zegt tegen hen: "Jullie weliswaar, jullie hebben kwaad tegen mij bedacht, maar God heeft dat ten goede gedacht, om te doen zoals het op deze dag is: een groot volk in leven te houden." Gen 50:20

Kreukels, je hoeft ze niet glad te strijken, ze mogen er zijn en de basis vormen voor een nieuw patroon. Er is maar een drupje verf nodig om dat zichtbaar te maken.

Tip: Neem een papier en wat verf en verkreukel je verfbled en ga dan een s met waterverf over de kreukels heen, wat zie je?

Wil jij schitteren?

Er is een camping aan een riviertje waar je stenen kunt zoeken. Elke morgen gaan kinderen en volwassenen met hun zeefjes in het water schatten zoeken. Zou er een waardevolle steen bij zitten? Vind ik een steen in mijn favoriete kleur? Enthousiast neem je de stenen mee naar huis, om ze daar vervolgens in een doosje op te bergen. Je doet er niks mee, want eigenlijk moeten eerst ze bewerkt worden om er een glanzend mooi sieraad van te maken. Zonde, zo komt de steen nooit tot zijn recht.

Soms het ook zo met ons leven. Komen we niet tot ons recht. We beginnen als een ruwe diamant, die geslepen moet worden om alle kleuren die er in zitten naar buiten te laten schijnen. Een diamant is de hardste steensoort op de aarde en het kost veel geduld en ambachtswerk om een diamant perfect te slijpen. Een geslepen diamant wordt gezet in een sieraad, vaak samen met andere diamanten en schittert en straalt naar alle kanten.

Onze slijpsteen is het Woord van God. Daardoor kunnen we ons laten vormen en slijpen:

“Want het Woord van God is levend en krachtig en scherper dan enig tweesnijdend zwaard, en het dringt door tot op de scheiding van ziel en geest, van gewrichten en merg, en het oordeelt de overleggingen en gedachten van het hart.” Hebr 4:12

Slijpen is een pijnlijk proces, het houdt in dat de ruwe kantjes eraf geslepen worden, dat we ons steeds meer ontdoen van zondige gedachtenpatronen, begeerten en verlangens. Een grote schoonmaak, de bezem erdoor, van top tot teen. Van het begin tot vandaag. Gelukkig hoeven we dat niet alleen te doen. Samen met Jezus mogen we op weg gaan. Hij weet wat we nodig hebben, wat we aankunnen, Hij is de Meesterslijper. Slijpen doet zeer, maar Hij is erbij, Zijn oog is op jou. En als je geslepen bent naar Zijn design en je past op de plek waar Hij je voor gemaakt heeft, dan zal Hij je op jouw unieke plek, laten schitteren en stralen tot eer en glorie van Zijn Naam.

Wil jij schitteren? Laat je slijpen!



Het geheim van de oester

Vol enthousiasme rende hij het strand op, met een volle emmer in zijn hand. Trots op zijn nieuw gevonden schatten. Met een steen slaat hij hard op de buitenkant van de oester. Wat doe je? Vraagt zijn oudere zus? Ik wil die parel... De oester brak open...en ...alleen maar een glibberig weekdier. Nog een...en weer glibberde er een weke oester uit de schelp..geen parels! Teleurgesteld gooide hij de hele emmer om. Zijn vermeende schat, was waardeloos. Alle energie voor niks... Herken je dat gevoel?

We worden zo snel in beslag genomen met de waan van de dag. We rennen en plannen wat af, ploffen 's avonds moe op de bank en hebben geen energie meer om een goed gesprek te voeren, Bijbel te lezen of te bidden. Als je terugkijkt op je dag, waar was je zo druk mee? Waar ging je tijd aan op? Heb je tijd en energie geïnvesteerd in je schat in de hemel?

“Verzamel geen schatten voor u op de aarde, waar mot en roest ze verderven, en waar dieven inbreken en stelen; maar verzamel schatten voor u in de hemel, waar geen mot of roest ze verderft, en waar dieven niet inbreken of stelen; want waar uw schat is, daar zal ook uw hart zijn.”.Matth 6: 19-21

Waar is je schat? Waar vul je je hart mee? Je ziel is de schatkamer, waar alle schatten voor de eeuwigheid in bewaard worden. Neem je bewust de tijd om dagelijks te investeren in je schat in de hemel?

Hoe doe je dat? *“Zoek eerst het Koninkrijk van God en Zijn gerechtigheid, en al deze dingen zullen u erbij gegeven worden.”* Matt 6:33

Wist je dat de parel wordt gevormd als antwoord op een beschadiging? Een korreltje zand irriteert de oester zo erg, dat die parelmoer eromheen maakt. Elke parel begon als een zandkorrel, iets wat er niet hoort, iets wat pijn en ongemak geeft. In ons leven zijn er genoeg zandkorrels...samen met God mag jij daar parelmoer omheen gaan leggen. Zo komt er uit een beschadiging toch iets moois tevoorschijn.

Tip: Vul je hart dagelijks met 1 vers uit de Bijbel en geef die praktisch vorm.

Gezaaid in verwachting!

Ken je het liedje van Elly en Rikkert over de graankorrel die wordt gezaaid? Zo treffend! De graankorrel wordt gezaaid in de aarde, hij sterft daar...maar heel langzaam breekt het open en er komt nieuw leven aan..

Kon je zien wat er gebeurde onder de grond? Nee, het gebeurde in het verborgene, niemand zag het gebeuren maar ineens was daar het eerste scheutje en toen die halm en daarna een hele aar voor met nieuwe graankorrels!

Het kan soms best alleen of eenzaam zijn als je rouwt. Maar er is een werk in jou bezig, je ziet het nog niet maar dat komt nog.. geef het de tijd, net zoals die graankorrel tijd nodig had om wortel te schieten en op te komen.



Een meisje van 7 schreef een kaartje aan haar vriendinnetje van 5:

Lieve vriendin,

Ik mis jouw moeder ook.

Dat heet rouwen.

Groetjes, H xxx

Rouwen, een verborgen proces in je ziel, waarvan je op een dag vrucht zult zien!

Tip: zaai een zonnebloem, verzorg hem goed en kijk met verwachting uit naar die mooie bloem die langzaam maar zeker tevoorschijn gaat komen.

Schatten in het donker

Schatgraven is een van onze favoriete bezigheden op het strand. Zelfs thuis in de zandbak vinden kinderen het geweldig als ze een door mij verstopte schat mogen opgraven.

Enmaal wat groter zoeken we andere schatten, mineralen, mooie stenen.. sommige stenen zien er aan de buitenkant helemaal niet bijzonder uit maar als je ze open maakt...wow een hele mooie glimmende paarse kleur!

Soms voelt het leven net als schatgraven. Vooral in het donker, als je zoveel onbeantwoorde vragen hebt, als je je allen voelt, als je een dierbare bent verloren kan het zo donker en alleen voelen.

Toen ik deze tekst las, raakte het mijn hart, ik wist dat God tot mij sprak door Jesaja 45:3

“Ik zal u geven de schatten der duisternis en de rijkdommen der verborgen plaatsen, opdat gij weet dat Ik, de Heere ben, die u bij uw naam riep, de God van Israel.”

De schatten die ik in de afgelopen periode van rouw heb ontdekt heb je net gelezen. En er is nog meer, deze schatten vertel ik je in mijn podcast: **Onthulde Schatten**. Daarin vertel ik je meer over wat mij heeft geholpen in tijden van rouw en verlies. Volg je mij?

**Onthulde
Schatten**

Met Paula



WAAR VERDRIET EN VREUGDE ELKAAR ONTMOETEN

Heb je vragen of wil je een afspraak maken voor een spreekbeurt, workshop of coaching? Neem een kijkje op mijn website www.veerkrachtig.net

of app naar 06 3333 1480 Tot gauw!