



Inspirerende teksten over dood, rouw, loslaten en aanvaarding

*Niet enkel in november
maar in het breken van gedachten
telkens jij om de hoek van dagen kijkt,
wil ik je tooien met de warme kleuren
van chrysanten en het ingetogen na jaar*

*weemoed en vreugde om wie en hoe je
lachend levend was en voor mij
nooit sterven zal.*

R. Rank

Dood en rouw

Verhalen rond dood en rouw

De parabel van de blokfluit

Er was eens een boom, een grote boom die met zijn brede takken langs de waterkant stond. Op zekere dag kwam er een man langs, gewapend met een bijl. De boom hield van schrik het ruisen in. Maar er was geen ontkomen aan. De man sneed de mooiste tak van de boom en nam hem mee naar huis. Drie dagen later kwam hij terug. De boom was angstig en bezorgd en dacht : 'Welke tak is nu aan de beurt ?'

Maar de man ging zitten aan de voet van de boom en blies op een fluit die hij van de tak had gemaakt. De boom luisterde en verstond het lied :

'Hoor je mij ? Herken je mij nog ?'

Ik ben van jou, uit jouw hart gesneden.

Ik zing nu voortaan mijn eigen lied,

Maar vergeten doe ik je niet.

Ik leef en ik zing, en ik dank het aan jou !'

Bron: <https://opvoedingsproject.wordpress.com/rouw-en-verlies/vieringen/>



De parabel van de veerman

"Hij noemde zich de veerman van de laatste oever.
Hij wachtte met zijn bootje en vertelde somtijds van de overkant.
Hij zou de mensen kunnen overvaren, iedereen die wilde, die in hem geloofde.
Er lag een verre glimlach in zijn ogen en vrede in zijn woorden, vrede zonder einde.
Maar, hoe zou hij kunnen overvaren? Hoe wist hij dat er een andere oever was?
En dan nog met het bootje van een visser, naar een oever die niet zichtbaar was?..
Er groeide spot en wrevel, vijandigheid en weezin rond zijn figuur.
Hij werd bedroefd en vreesde voor het ergste. Op een donkere avond zijn de mensen teruggekomen.
Zij hebben hem van de kant geduwd. Zij dachten: nu zal het uit zijn met dromen en met zijn overkant.
's Anderendaags is alles weer normaal verlopen.

Er was geen veerman meer, geen die van de overkant vertelde.
Alleen zijn bootje is daar blijven liggen, het bootje van de visser.
Het is nu oud geworden, ligt al eeuwen aan de oever vast gemeerd.
De kabels zijn verroest, de loopplank ligt gebroken. Er zitten scheuren in en barsten. Wie durft er nog mee naar de overkant? Maar in zijn boegbeeld en zijn lijnen zingt nog het heimwee naar de volle zee.
Het ligt nog altijd gereed om te vertrekken voor iedereen die wil en die gelooft.

Elke avond komen mensen samen aan de laatste oever.
Zij staren naar de onbekende verte... 'Waar is de tijd toen hij nog bij ons was?'
Het leven op het land heeft hen nooit bevredigd. Zij hebben veel gezien, veel meegemaakt, veel geleden, veel genoten. Maar, aangekomen op de laatste oever, zoeken zij de veerman van weleer.

'Zou hij niet terugkomen?' Als deze oever bestaat, dan moet er ook een andere oever zijn... Zij staan en kijken en verlangen... Zij gaan, ten einde raad, met zijn allen op het wankel bootje. En als zij rond de tafel zitten in de kleine kajuit, en weer elkanders leven delen, het goede en het slechte, dan is het of zij in elkanders ogen weer de verre glimlach van de veerman zien. Zijn vrede zonder einde is hun deel geworden. Als zij door de patrijspoort kijken komt de andere oever zachtjes naderbij."

Manu Verhulst

Bron: <http://www.kerkleuven.be/gebedsleiders/pdf/Uitvaartliturgie.pdf>

Het sprookje van verdriet

Er was ooit een klein vrouwtje, dat op een stoffig pad langs een akker wandelde. Ze was al heel oud, maar haar gang was licht en ze had in haar gezicht de frisse glimlach van een jong meisje. Op een gegeven moment zag ze aan de rand van het pad een in elkaar gezonken figuur zitten. Ze bleef staan en bekeek hem aandachtig. De zittende persoon leek op een grijze deken met menselijke contouren. De kleine vrouw boog naar deze gestalte en vroeg: "Wie ben jij?"

2 levenloze ogen keken op naar haar. "Wie ik ben? Mijn naam is Verdriet." zei hij heel zachtjes; zo zachtjes zelfs, dat de vrouw hem nauwelijks kon verstaan.

"Ach, jij bent Verdriet?" riep het kleine vrouwtje zo blij alsof ze net een oude vriend had ontmoet.

"Jij kent mij?" vroeg het Verdriet wantrouwend.

"Natuurlijk ken ik je! Heel vaak zijn wij in het verleden een deel van de weg samen gegaan".

"Ja, maar...ben je dan niet bang voor mij? Waarom ren je niet heel snel weg?"

"Waarom zou ik weggrennen, lieverd?" zei de oude vrouw. Je weet best, dat jij iedereen die wegrent vroeger of later in zult halen. Maar mag ik vragen, waarom jij dusdanig moedeloos bent?"



“Ik ben zo verdrietig.” zei de grijze gestalte.

De oude vrouw ging bij hem zitten. “Nou, vertel mij dan waarom je zo verdrietig bent.”

Het Verdriet zuchtte diep. “Ach, weet je” begon hij heel aarzelend en heel verbaasd over het feit, dat iemand wilde luisteren naar zijn verhaal. “Niemand mag mij. Het is mijn bestemming om tussen de mensen te zijn en bij de één en ander een tijdje te vertoeven. Maar als ik kom, dan schrikken ze, ze worden bang, alsof ik een zware ziekte ben. Ze hebben zelfs toverspreuken uitgevonden waarmee ze mij weg willen jagen. Ze zeggen: “Het leven is genieten” en van hun valse lach krijgen ze maagkrampen en ademnood. Ze zeggen: “Wat ons niet dood, maakt ons hard” en vervolgens krijgen ze een hartkwaal. Ze zeggen “ Je moet je vermennen” en ze voelen de pijn in de schouders en in de rug. Ze zeggen: “Alleen zwakkelingen huilen” en door de opgekropte tranen dreigt hun hoofd te barsten. Of ze verdoven zich met alcohol en drugs zo dat ze mij niet hoeven te voelen.”

“Ja, dat is waar”, bevestigde het oude vrouwtje, “ zulke mensen ben ik al vaak tegen gekomen.”

Het Verdriet zonk nog meer in elkaar. “ En dit terwijl ik de mensen alleen maar wil helpen. Als ik heel dicht bij ze ben, dan komen ze in contact met zichzelf. Ik help ze een nest te bouwen om hun wonden te verzorgen. Wie verdrietig is heeft een zeer dunne huid. Menig leed breekt open, net als een wond die slecht genezen is en dat doet zeer. Maar alleen als ze dit verdriet toestaan, als ze alle ongehuilde tranen vergieten, kan een wond echt genezen. Maar de mensen willen dit niet. In plaats dat ze me laten helpen smeren ze een dikke laag make-up op hun littekens. Of ze bouwen een dikke muur van bitterheid om zich heen.” Het verdriet begon te huilen, eerst heel zwakjes en toen steeds harder en zeer wanhopig.

De kleine oude vrouw nam de in elkaar gezonken gestalte in haar armen. Hoe zacht dit aanvoelt, dacht ze en liet haar hand over het trillende hoopje verdriet strijken. “Huil rustig, Verdriet”, fluisterde ze liefdevol. “Rust uit, zodat je weer kracht kunt verzamelen. Vanaf nu moet je niet meer alleen door de wereld gaan wandelen. Ik zal je begeleiden, zo dat de moedeloosheid niet nog meer macht krijgt.” Het Verdriet stopte met huilen. Vol verbazing keek hij naar zijn nieuwe kameraad. “Maar..., maar – wie ben jij eigenlijk?” “Ik?” zei de kleine oude vrouw met een glimlach – Mijn naam is Hoop.”

Bron: <http://www.omarmdetijger.nl/divers7.htm>

Over de dood

Toen vroeg Amrita: spreek tot ons over de Dood.

En hij zei: Je wilt het geheim van de dood weten. Maar hoe zal je dat vinden tenzij je zoekt in het hart van het leven?

De uil die alleen in de nacht kan kijken kan het mysterie van het licht niet kennen

Als je echt de ziel van de dood wilt kennen, open je hart dan voor het leven

Want leven en dood is een, zoals de rivier en de zee ook een zijn.

In de diepten van je hoop en je wensen, ligt de stille kennis van het gindse

En zoals zaden die dromen onder de sneeuw droomt jouw hart van de lente

Vertrouw op de dromen, want in hen ligt de poort naar de eeuwigheid

Je angst voor de dood is alleen het trillen van de schaapherder

als hij voor de koning staat die zijn hand oplegt om hem eer te betonen.

Hij zal het merk van de koning dragen en is dat niet vreugdevol?

Maar toch houdt hij zich meer bezig met het trillen van zijn angst

maar wat is de dood anders dan naakt in de wind te staan en in de zon te versmelten?

En wat is het ophouden van de adem anders dan vrij te zijn van de adem met zijn rusteloze eb en



vloed, zodat het omhoog rijst en God onbekommerd tegemoet kan gaan?

Alleen als je drinkt van de rivier van de stilte zul je inderdaad kunnen zingen.
En als je de bergtop bereikt hebt dan zul je beginnen te klimmen
En als de aarde je botten claimt pas dan zul je werkelijk dansen.
En de profeet zei: Jullie willen het geheim van de dood kennen,
maar hoe vind je dat, tenzij je zoekt in het hart van het leven?

De uil wiens nachtogen blind zijn voor de dag
kan het geheimenis van het licht niet ontsluiten.
Als je de geest van de dood echt wilt aanschouwen,
zet je hart dan wijdopen voor het lichaam van het leven,
Want evenals de rivier en de zee zijn leven en dood één.
In de diepten van je gevoelens van hoop en verlangen
ligt de stille kennis van het hiernamaals besloten.

Als zaden die onder de sneeuwlaag liggen te dromen, droomt je hart van de lente.
Verlaat je op die dromen, want daarin gaat de poort naar de eeuwigheid schuil.
Wat is sterven anders dan naakt staan in de wind en opgaan in de zon?
En wat is ophouden met ademen anders dan de ademhaling bevrijden uit haar
rusteloze getijden, opdat ze opstijgt, zich uitbreidt en God ongehinderd zoekt.

Kahlil Gibran
Uit: "De profeet"

Gedichten rond dood en rouw

Zin

Laat me vloeken om de onrechtvaardigheid van het leven.
Laat me beven voor de onpeilbare diepte van de dood.
Laat me huilen als een weerwolf om de pijn van het verlies.
Laat me niet begrijpen waarom.

Gun me mijn woede voor ik me buig voor de onbeheersbare krachten.
Gun me mijn verzet voor ik deemoedig erken:
Het is zo,
Het zij zo.

Zodat ik me weer kan openen voor het leven,
heropbouw wat te herstellen valt
En leer te leven met wat definitief verloren ging.

En laat me, wanneer de pijn weer opborrelt,
laat me dan opnieuw beginnen
Met de eerste 'zin'.

(Vleugels, 2001)



Ik duur maar kort

Ik ben een mens en duur maar kort
De nacht is beangstigend en overweldigend
Maar ik kijk omhoog
De sterren schrijven
Onwetend weet ik
Ook ik word daar geschreven
En juist op dit ogenblik
Spelt iemand mijn letters.

Mexicaanse schrijver Octavio Paz

Sterven is als een herfstblad

Sterven is als een herfstblad dat zijn leven heeft voltooid
en dat aan het einde, als zijn levensenergie is weggevloeid,
een bonte kleurenpracht vertoont,
als het ware een laatste ode aan de schoonheid
het ontzielde blad wordt naar de aarde geblazen
om de gewassen van het volgende jaar te voeden,
om de cyclus te voltooien van duisternis naar licht,
van aarde naar zon

Yehudi Menuhin

Sterven doe je niet ineens

Sterven doe je niet ineens
maar af en toe 'n 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 'n keer dan ben je aan
je allerlaatste beetje toe

Toon Hermans

Ik wil alleen zijn

Ik wil alleen zijn
met de oneindige zee
Ik wil voor een langere periode niet
spreken
Stilte wil ik kennen
Ik wil weten of ik besta

Pablo Neruda



Waar bent u God

Waar bent U God,
wanneer de dood
als een vuist
op het leven neerkomt?
Waar horen wij thuis
wanneer verdriet
de aarde onherbergzaam maakt?
Wees niet de verre onbekende.
Laat ons niet achterblijven
in het leven
als in een leegstaand huis.

Kom naderbij, God,
dat wij mededogen
in uw zwijgen voelen.
Wees in het hart
van de man die schreit.
Wees in de blik van het kind
dat niet begrijpt.
Wees in het zwijgen van de moeder
die alles deed wat ze kon.

Laat over ons
geen eindeloze schaduw vallen.
Maar kom naderbij.
Bewaar het licht in onze ogen.
Gij, onze hoop die ons hebt toegezegd:
'Ik zal er altijd zijn'.

Uit: DM febr. 09

Bron: <https://opvoedingsproject.wordpress.com/rouw-en-verlies/>

Geen dag is zonder heimwee naar jou
door een klank of herinnering word ik overmand.
Er zijn dagen dat mijn stap lichter is
andere dagen weegt hij loodzwaar.
En toch wordt deze belofte waar:
met ogen van verlangen blijf ik je zoeken
in een eeuwigheid van Liefde zal ik je vinden.

Rose Rank



Afscheid nemen

Afscheid nemen is met zachte vingers wat voorbij is dichtdoen en verpakken in goede gedachten der herinnering...is verwijlen bij een brok leven en stilstaan op de pieken van pijn en vreugde...Afscheid nemen is met dankbare handen weemoedig meedragen al wat waard is om niet te vergeten...

Leven is -vanaf zijn geboorte- voortdurend afscheid nemen, losshaken om voort te gaan, zichzelf verliezen om zich te vinden... Het risico nemen van de graankorrel om vruchten voort te brengen. Afscheid nemen is het moeilijkste in het leven. Men leert het nooit.

Gelovig sterven is afscheid nemen van de tijd, niet van het leven. Het is zichzelf blijven zoals men geworden is, het ene mysterie verlaten om het andere in te gaan en op het woord van Jezus de hoop verwisselen voor de zekerheid dat God liefde is.

Gelovigen nemen nooit afscheid van het Leven.

Ward Bruyninckx

Bron: <http://www.kuleuven.be/thomas/pastoraal/vieringen/ritual.php?id=1413>

Sta niet aan mijn graf te huilen

Do not stand at my grave and weep,
I am not there, I do not sleep.
I am in a thousand winds that blow,
I am the softly falling snow.
I am the gentle showers of rain,
I am the fields of ripening grain.
I am in the morning hush,
I am in the graceful rush
Of beautiful birds in circling flight,
I am the starshine of the night.
I am in the flowers that bloom,
I am in a quiet room.
I am in the birds that sing,
I am in each lovely thing.
Do not stand at my grave and cry,
I am not there. I do not die.

Mary Elizabeth Frye

Sta niet aan mijn graf te huilen
Ik ben niet daar, noch ben ik er slapende
Ik bevind me in een duizend winden die waaien
Ik ben de zacht vallende sneeuw.
Ik ben de zacht neervallende regen,
Ik ben de velden van rijpend graan.
Ik ben de ochtendstilte,
Ik ben de gracieuze trek
van prachtige vogels in cirkelende vlucht.
Ik ben het sterrenlicht in de nacht.
Ik ben in de bloemen die bloeien.
Ik ben in een stille kamer.
Ik ben in de vogels die zingen.
Ik ben in elk lieflijk voorwerp.
Sta niet aan mijn graf te huilen,
Ik ben niet daar. Ik ga niet dood.

Vertaling Wikipedia.org



De pijn verzacht

De pijn verzacht
de tijd slijt
vlijmscherpe punten af
waaraan ik me bezeerde
waar iets van jou gebleven was
een hek sloot af
wat onherroepelijk voorbij
ging aan wat komen moest.

R. Rank

God keek rond in Zijn tuin

<p>God looked around His garden and found an empty space He then looked down up on the earth and saw your tired face He put His arms around you and lifted you to rest God's garden must be beautiful He only takes the best</p> <p>Auteur onbekend</p>	<p>God keek rond in Zijn tuin en zag een lege plaats . Toen keek Hij neer op onze aarde en zag jou moe gelaat . Hij deed Zijn armen om je heen en nam je mee om uit te rusten . Gods tuin moet wel prachtig zijn ; Hij neemt alleen de beste ...</p>
---	--

Bede om ontferming

We hebben elkaar veel meer nodig dan we laten blijken,
We hebben elkaar veel meer te bieden dan we gewoonlijk geven,
We hebben elkaar veel meer te zeggen dan we meestal uitspreken.
We kunnen elkaar veel meer troosten dan we beseffen,
We kunnen elkaar veel meer danken dan we vermoeden,
We kunnen elkaar veel meer steunen dan we tot nu toe deden.
We kunnen elkaar veel meer nabij zijn in het begrijpen,
We kunnen elkaar veel meer aanmoedigen in het goede,
We kunnen elkaar veel meer helpen in het moeilijke,
We kunnen elkaar veel meer begeistere met het vuur en licht van de liefde.

Bron: <https://opvoedingsproject.wordpress.com/rouw-en-verlies/vieringen/>



Sterfbed

Mijn vader sterft; als ik zijn hand vasthoud,
voel ik de botten door zijn huid heen steken.
Ik zoek naar woorden, maar hij kan niet spreken
en is bij elke ademtocht benauwd.

Dan schud ik kussens en verschik de deken,
waar hij met krachteloze hand in klauwt;
ik blijf zijn kind, al word ik eeuwen oud
en blijf als kind voor eeuwig in gebreke.

Wij volgen één voor één hetzelfde pad
en worden met dezelfde maat gemeten;
ik zie mijzelf nu bij zijn bed gezeten
zoals hij bij zijn vader zat:
straks is hij weg en heeft hij nooit geweten
hoe machteloos ik hem heb liefgehad.

Jean-Pierre Rawie

Uit: 'Onmogelijk geluk' Bert Bakker, Amsterdam

Als...

Als ik de dingen niet meer weet
Als ik de namen niet meer ken
En wat ik weet meteen vergeet
Zodat ik onherkenbaar ben
Denk dan aan de weg door mij gegaan
Zo heb ik het niet voor niets gedaan

Ciska Lentze

Als het rouwrumoer is verstomd

Als het rouwrumoer rondom jou is verstomd,
de stoet voorbij is, schuifelende voeten,
dan voel ik dat er een diepe stilte komt,
en in die stilte zal ik jou opnieuw ontmoeten.
En telkens weer zal ik je tegenkomen,
we zeggen veel te gauw, het is voorbij,
Hij heeft alleen je lichaam weggenomen,
niet wie je was, en ook niet wat je zei.
Ik zal nog altijd grapjes met je maken,
we zullen samen door het stille landschap gaan,
nu je mijn handen niet meer aan kunt raken,
raak je mijn hart nog duidelijker aan.

Toon Hermans



Moeder

Moeder
Omdat jij de ader was waaruit wij groeiden
Omdat jij de bodem was waaruit wij bloeiden
Omdat jij wist wat ons kon deren
Zullen wij je altijd eren

Auteur onbekend

Vervolg gedicht op <https://nl-nl.facebook.com/www.ripmama.nl/posts/340479052713880>

Vroeger is over

Vroeger is over
later - een ster.
Gisteren is oud
en morgen nog ver.

Toon Hermans

Zij kon als de zon zijn

Zij kon als de zon zijn, als het felste middaglicht
zij kon als de maan zijn, als de stilste stilte
zij kon als de sterren zijn, als een lantaarn in de straat
zij kon één en al lach zijn en beken bevloeien
zij kon een luisterend oor zijn een vraag zonder antwoord
zij kon toch zoveel dat wij met stomheid geslagen ons afvragen:
'Waarom'

Edith Oeyen

Geen bestaan wordt uitgewist

Geen bestaan wordt uitgewist
We verleggen kiezels in het zand
En geven wortels aan dromen.
Proeven met vreugde en verbazing
Hoe zielen zich verbinden
Harten verzuchten
Dat niets van wat was
Ooit verloren gaat.

Claire Vanden Abeele



Volhouden in de leegte

Volhouden in de leegte
van je angst en onzekerheid
van je verdriet en je gemis
van je verlies en je handicap
van je twijfelen en niet-weten
de leegte van het ontbreken van alle zekerheid en vaste grond met betrekking tot
je werk
je gezondheid
je levenskeuze
je leven
je God

Volhouden in de leegte, ook als...
de krachten uit je wegvloeien
je weg wilt kruipen in aarzeling,
verwijt en schuldgevoel
je jezelf in de weg zit,
de wereld en het leven je ontglipt
de onrust en de verbittering in je groeien
zwakheid of verslagenheid je verlammen

Volhouden in de leegte: niets willen;
maar zomaar 'laten zijn'
Je niet overgeven aan het noodlot.
Je niet uit angst je niet-durven-verroeren
maar, zomaar laten zijn...
zoals een boom, die in de winter
alle bladeren verliest,
maar het nieuwe leven al voedt
Zoals de zee die voortdurend komt in eb en vloed en nooit verliezer is.

Volhouden in de leegte en geloven
dat elke crisis een groeimoment is
Dat elke pijn een groeipijn is.

Volhouden in de leegte en geloven dat:
elke duisternis een schaduwkant van het licht is
dat in elke stilte
onverwacht
het leven kan doorklinken
-toch –

Marijn van Zon

Bron: www.dezielgaattevoet.nl



Na mijn dood

Strooi uit mijn as voor alle winden,
dat wat mijn lichaam was de weg kan vinden
naar alles wat het eens beminde, naar wolk en zee
en zich daarmee verbinden.

Martha Muusses

Uit 'Het witte schip', C.A. Mees, Santpoort

Vogels zaaien liederen

Vogels zaaien blauw liederen
boven 't rijpend koren.
Als de blonde maaiers
van de zomer komen
zullen ze nog lang
de blijde liederen horen.
Hoewel de blauwe vogels
reeds zijn weggevlogen.

Walter Schelfout

Weet je wat de hemel is?

Weet je wat de hemel is?

De hemel, dat is alle plaatsen waar wij ooit gelukkig geweest zijn,
dat zijn alle dingen die wij graag gedaan hebben,
dat zijn alle woorden die wij graag gehoord of zelf gesproken hebben.

Ons lichaam zal weer stralend en gaaf en jubelend zijn;
geen pijn meer, geen beklemming, geen onrust, alleen maar blijdschap en vrede.

En wachten op de achtergeblevenen tot zij ook tot de vreugde en het blijde samenzijn herboren worden.

Luc Versteyleen

Al scheur ik jaar na jaar

de dagen uit kalenders
toch blijft de dag waarop jij kwam
de pijn waarmee jij ging
in tijd en hart gegrift

waarover ik de zachte balsem leg
van wat ons vreugde gaf
om 't blijvend schrijven te bedaren

Rose Rank



De dag van Eden

Als ik vanavond thuiskom ben je weg.
Ik zal de tuin inlopen rokend en verdrietig
om al het liefs dat ik je wilde zeggen.
Je zware stoel staat in het erwtenbed.
Je zat er vaak tussen twee beurten in
nog met je handen aan de groene lussen
een uur vol gras en vogels uit te rusten,
de druppels zweet al haastig weggewist.
Een fijne sluier zand ligt op je stoel.
Ik zal hm in spiraaltjes openblazen
want je bent weg, ik moet mij nooit meer haasten.
Voor hoeveel jaren is dat nu voorgoed.

(In memoriam Matris)

Uit: ik adem mijn eigen aarde (1974)

Want wat is sterven anders

Want wat is sterven anders dan naakt staan in de wind
en samensmelten met de zon?
En wat is ophouden met ademen anders
dan de adem bevrijden van zijn rusteloze eb en vloed,
opdat hij ombelemmerd oprijst en zich ontvouwt en op zoek gaat naar God?
Alleen wanneer je uit de rivier van stilte gedronken hebt, zul je waarlijk zingen.
En wanneer je de top van de berg bereikt hebt,
pas dan zul je beginnen met klimmen.
En wanneer de aarde je ledematen zal opeisen,
pas dan zul je werkelijk dansen.

Kahlil Gibran

Herstellen van de rouw

Herstellen van de rouw
is als ontwaken
uit een lange winterslaap,
de warmte van de zon voelen,
de wind in de bomen horen ruisen,
het zachte gegons van de bijen horen,
de vogels horen zingen,
de geur van de bloemen ruiken,
het zout van mijn tranen voelen,
mijn zintuigen laten strelen door
de schoonheid van de natuur
de stilte ervaren binnen mij
als een haven van pijn.

Diannne MC Kissocky

Uit: Vingerafdruk van verdriet: woorden van bemoediging, Manu Keirse, Lannoo.



Maar soms even

Maar soms even
wordt het lijden opgeschort,
of dragen mensen het samen.
Zo zouden wij moeten leven.

Huub Oosterhuis

Quotes rond dood en rouw

Er is een land der levenden en een land der doden
en de brug tussen die beide is de liefde,
het enige blijvende, het enige wat betekenis heeft.
-Thornton Wilder

Tranen reinigen het hart.
- Dostojewski

De dood vroeg aan het leven: 'waarom houdt iedereen van jou en haten ze mij?
Het leven antwoordde: 'Omdat ik een mooie leugen ben en jij een lelijke waarheid.'
-Anoniem

Blijf kloppen...
de vreugde die binnen in je woont zal eens
een raam openen om te zien wie er voor de deur staat.
-Rumi

Niet door uit te ademen en niet door in te ademen leeft al het sterfelijke
Maar door iets anders leeft het, wat ook de grond is van het ademen.
-Kātha upanishad

Verdriet is de grootste leraar in het leven en
geeft je de mogelijkheid je angsten onder ogen te zien.
Het laat je zien dat er niets is in het leven dat je toebehoort,
alles is slechts voor even te leen.
Anoniem

Wat sterft heeft nimmer echt bestaan.
Wat echt bestaat kan nimmer sterven.
-Erik van Ruysbeek

Er is geen begrijpen en aanvaarden is moeilijk.
Er zijn geen woorden en ons voelen doet pijn.
Er is alleen het weten dat zijn naam in de palm
van Gods hand geschreven staat.
-Guido Gezelle



Wie zin geeft aan het leven, geeft ook zin aan de dood
-Antoine de Saint-Exupéry

In slaap gesust door het tikken van de tijd sluimert in ons de eeuwigheid
-Sri Aurobindo

Onze meest verborgen tranen zoeken nimmer onze ogen.
- Kahlil Gibran

Beproeving en vijand dagen me uit
maar het mysterie staat achter me
en houdt mijn rug recht.
- Hafiz

Rubaiyat rond dood en rouw van Omar Khayyam

37

Ik kan de Hemel niet zien;
ik heb teveel tranen in m'n ogen!
De vuurhaarden van de Hel zijn niet meer dan kleine
vonken als ik ze vergelijk met de vlammen die
mij van binnen verscheuren. Het Paradijs
voor mij? Een ogenblik van
rust en vrede.

38

Slapen op aarde.
Slapen onder de aarde.
Boven en onder de aarde is het vol met
dode lichamen. Overal het Niets. Een vlakke
vol lege hulzen. Mensen die komen.
Mensen die gaan

74

Wanneer mijn
en jouw ziel onze lichamen
verlaten hebben zal men een baksteen boven ons
hoofd plaats. En op een dag zal een steenhouwer
het stof van ons beiden in zijn klei
verwerken.

90

Ik vraag me af
wat ik echt bezit.
Ik vraag me af wat er van me overblijft na
m'n dood. Ons leven is kort als een brandend vuur.
Vlammen die de voorbijganger vergeet,



as die de wind verwaait;
een mens heeft geleefd.

145

Onze wereld
is als een prieel vol rozen.
Onze bezoekers zijn de vlinders. Onze
muzikanten de nachtegalen. Wanneer er geen rozen,
geen bladeren meer zijn, dan zijn de
sterren mijn bloemen en jouw haar
is mijn bos.

147

Wanneer je wankelt onder de last van verdriet,
en je geen tranen meer over hebt, denk dan aan het
groene loof dat schittert na de regen. Wanneer de glans
van de dag je uitput, wanneer je hoopt dat een
laatste nacht neerdaalt over de wereld,
denk aan het ontwaken van een kind.

157

Kijk om je heen.
Je ziet niet anders dan smart,
angst en wanhoop. Je beste vrienden zijn dood. Verdriet
is je enige metgezel. Maar richt je op. Open je handen!
Pak dat wat je verlangt en wat je nu kan bereiken.
Het verleden is als een dood lichaam
dat je moet begraven.

165

Lampen
die uitgaan, verwachtingen
die aangestoken worden. De dageraad.
Lampen die aangestoken worden,
verwachtingen die doven.
Nacht.

169

Wees stil, verdriet!
Laat me een geneesmiddel zoeken.
Ik moet leven, want de doden hebben geen
herinneringen meer. En ik wil
me m'n geliefde nog
even herinneren!

Bron en meer Rubaiyat van Omar Khayyam: <http://home.kpn.nl/hansvanrossum/rubaiyatnl.html>
Vertaling door Hans van Rossum naar de Franse vertaling van Franz Toussaint.



Loslaten

Verhalen rond loslaten

De bruggenbouwer

“U heeft een mooi beroep”, zei het kind tegen de oude bruggenbouwer, “maar het moet wel zwaar zijn, bruggen te bouwen”.

“Als men het geleerd heeft, is het niet lastig”, zei de bruggenbouwer. “Bruggen van beton en staal bouwen is gemakkelijk, maar andere bruggen die ik in mijn dromen bouw, die zijn veel moeilijker”. “Welke andere bruggen?” vroeg het kind. De oude bruggenbouwer keek het kind nadenkend aan. Hij wist niet of het kind het begrijpen zou.

Toen zei hij: “Ik wil een brug bouwen van nu naar de toekomst. Ik wil een brug bouwen van de ene naar de andere mens, van het donker naar het licht, van verdriet naar vreugde. Ik wil een brug bouwen van nu naar de eeuwigheid over al het vergankelijke heen”.

Het kind had aandachtig geluisterd. Het had niet alles begrepen, maar merkte op dat de oude man verdrietig was. Om hem op te vrolijken zei het kind: “Ik geef U mijn brug!” En het kind schilderde voor de bruggenbouwer... een kleurrijke regenboog!

Bron: <https://opvoedingsproject.wordpress.com/rouw-en-verlies/vieringen/>

De tweeling

Er was eens een tweeling, die net ontvangen waren en in het verborgene van de baarmoeder groeiden. Ze ontwikkelden zich en werden zich bewust van elkaar en hun omgeving. *Wat is het geweldig dat wij leven!* Samen gingen ze op onderzoek uit in de wereld waarin ze leefden. Toen ze hun navelstreng ontdekten, waren ze blij: *Kijk eens hoe groot de liefde van onze moeder is; zij deelt haar leven met ons!* De weken werden maanden. De jongens merkten dat ze erg veranderden. *Wat betekent dat? vroeg de een. Als dit zo doorgaat, moet het wel betekenen dat er straks een eind komt aan ons verblijf in deze wereld,* zei de ander.

Maar ik wil hier helemaal niet weg, zei de eerste, *ik wil hier altijd blijven. We hebben niks te kiezen,* zei de ander, *maar misschien is er wel leven na de geboorte. Hoe kan daar leven zijn?* antwoordde de eerste. *Dan moeten we de navelstreng loslaten en hoe is er leven zonder navelstreng van onze moeder? En nog iets: we hebben bewijs dat hier anderen geweest zijn, maar geen van hen is ooit terug gekomen om te vertellen dat er leven na de geboorte is. Dit moet het einde zijn.* Zo werd de eerste wanhopig en radeloos. *Als onze wereld eindigt in geboorte, wat is dan de zin van het leven in de baarmoeder? Het is zinloos. Misschien is er wel helemaal geen moeder. Maar er moet wel een moeder zijn,* zei de een. *Hoe zijn we hier anders terecht gekomen? Hoe blijven we anders in leven? Heb jij onze moeder wel eens gezien?* vroeg de ander, *misschien bestaat ze alleen maar in onze verbeelding. Misschien hebben we haar bedacht, omdat die gedachte ons een prettig gevoel geeft.*

Zo kwam het dat die laatste dagen in de baarmoeder vervuld waren van angst en wanhoop. Eindelijk kwam de dag van de geboorte. Toen de jongetjes met moeite hun wereld verlaten hadden, deden ze hun ogen open. En ze huilden van pure vreugde. Want wat ze zagen overtrof hun stoutste



verwachting!

Dat is geboorte ... en dat is dood.

Bron: <http://www.verhalenapotheek.nl/de-tweeling>

Loslaten is een keuze

Een man vroeg eens raad over loslaten aan een wijze goeroe. Hoe kunt u mij bevrijden van die nare terugkerende negatieve gedachten?

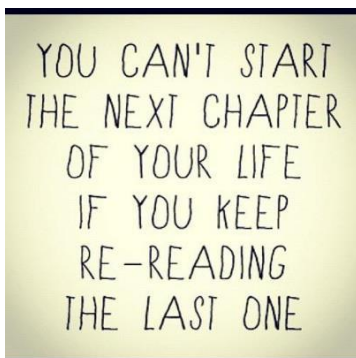
De goeroe rende naar de ingang van de tempel en pakte daar én van de pilaren vast, roepend: 'Red mij van deze pilaar, red mij van deze pilaar!'

'Maar goeroe', sprak de man, 'die pilaar heeft jou niet vast, jij houdt de pilaar zelf vast. Je kunt hem toch gewoon loslaten?'

'Juist' sprak de goeroe. 'Nu weet je alles wat je weten moet.'

Bron: <http://www.verhalenapotheek.nl/de-tweeling>

Quotes over loslaten



Vrije vertaling:

Je kan geen nieuw hoofdstuk in je leven beginnen wanneer je constant het vorige blijft herlezen.

Bron afbeelding: www.wijwordenwakker.org

Ontdek in je tranen een verborgen lach,
zoek tussen de puinhopen naar de schat,
jij die leeft vanuit oprechtheid.

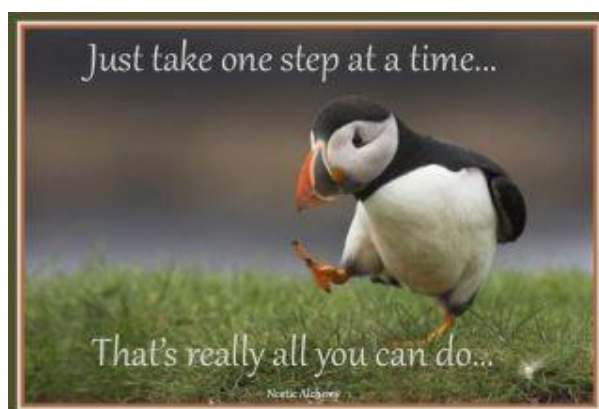
Rumi

Vrije vertaling:

Neem gewoon één stap per keer.

Dat is werkelijk alles dat je kan doen.

Bron afbeelding: Noetic Alchemy



Gedichten rond loslaten

Mijn laatste groet

Mijn laatste groet
is voor hen
die mij
in mijn onvolmaakheden
kenden en mij
liefhadden.

Tagore

Loslaten

Ze liet het los
Zonder een gedachte of een woord, ze liet LOS.
Los laten van de angst.
Los laten van de oordelen....
Los laten van de samenvloeiing
van goed bedoelde adviezen in haar hoofd.

Los laten van al de herinneringen die haar tegen hielden.
Los laten van al de angsten die haar tegen hebben gehouden
om vooruit te komen
Los laten van de planning en alle berekeningen
over hoe je het nu precies goed doet.
Ze had niet beloofd om los te laten

Zoals de bladeren van een boom vallen, ze liet gewoon los.
Er was geen inspanning .
Er was geen strijd.
Het was niet goed en het was niet slecht .
Het was wat het was, en het is precies goed.
In het universum, daar liet ze het gewoon los.
Een kleine glimlach kwam over haar gezicht .
Een licht briesje blies door haar.
En de zon en de maan scheen voor altijd.

Rev Safire Rose

De zaden van gisteren

Nu groeien je wortels diep in de grond die je droeg
en stijgt je hoog op naar grenzeloze rijken,
waar wijsheid zich als regen tot gedachten vergaart.
De zaden van de dag van gisteren hebben bloesem gedragen.

Hajjar Gibran



Ik liet jou los

Het hart was koud
Het woord wat stil
De wind stak op
De regen viel...

De lucht was grijs
Het vuur verdween
Ik zag jou naam
Verstild in steen

De hemel leek
Zo ver van mij
De koude grond
Was zo dicht bij

Ik was nog nooit
Zo klein geweest
Ik zag jouw naam
Verstild in steen

Opeens een stem
Van binnenuit
Een zachte schreeuw
Een stil geluid

Mijn hart stond op
De angst verdween
Ik zag jouw naam staan
Verstild in steen

Ik liet jou los
Ik liet jou gaan
Ik zag dat alles wat geweest is
Blijft bestaan

Ik zag het licht
Ik vond de rust
Ik zag de ruimte
Zag de wolken
In de lucht

Mijn hart stond op
De angst verdween
Zag jou in alles
Om me heen

Stef Bos
Album: Donker en licht



Verwelkt Blad

Elke bloesem wil tot vrucht,
elke morgen wil avond worden,
niets eeuwigs bestaat op aarde
dan de verandering, het vervagen.

Ook de mooiste zomer wil,
ooit eens herfst en verwelking ervaren.
Hou jij, blad, je geduldig stil,
wanneer de wind je wil ontvoeren.

speel je spel en verzet je niet,
Laat het stil gebeuren.
Laat door de wind, die je breekt,
je naar huis toe waaien.

Hermann Hesse (1877 - 1962)

Als ik een bloem was

Als ik een bloem was,
zou ik dan nu bloeien?
Of zou ik een bijzondere bloem zijn,
een onvoorstelbare bloem,
een bloem die niet kan kiezen
tussen bloeien en niet bloeien,
en die over de rand van een vaas voorover leunt
om te zien of zijn afgrond een bodem heeft?

Of zou ik alleen maar kunnen bloeien,
moeten bloeien,
rood en gedachteloos,
op een ongerepte schoorsteenmantel,
ergens tussen schaamte en geluk?

En als ik een bloem was,
zou ik dan weten wanneer ik moest verwelken?
Nu nog niet?'

Toon Tellegen

Leven is als sneeuw

Leven is als sneeuw
Je kunt het niet bewaren
Troost is dat jij er was
Uren, maanden, jaren

Herman van Veen



Leef maar

Leef maar
naar het licht toe
verder dan ik kan reiken.
Geen hand houdt je vast.

Leef.
Ik geef wat ik niet heb.
Elk hebben wordt éénmaal verliezen.
Liefhebben alleen
zal nog duren:
zorgvuldig je plaats
in mijn huis bewaren.
En zonder omzien
je tegemoet gaan.
Desnoods over water.

Kris Gelaude

Nog een geluk dat

Zoals met de gek uit het grapje
die zich voortdurend met een hamer
op het hoofd sloeg, en naar de reden gevraagd, zei:
"Omdat het zo prettig is, als ik ermee ophou"-
zo is het een beetje met mij. Ik ben ermee opgehouden
je te verliezen. Ik ben je kwijt.

Herman de Coninck

Als kiemen in de donkere aarde

Het zal zijn als
kiemen in de donkere aarde
barsten uit de knop
ontvouwen van nieuw groen
na ijs en dorre koude
Het zal zijn als
een ontwapenende glimlach
twee vragende ogen
hoop in woorden
warme nabijheid
die je doen opstaan
uit wat je verpletterend verlamde

K. Boedt



Ergens

Dolend door de zandzee van het leven,
Gloeiend, kreun ik vaak een jammerklacht.
Ergens echter, weet ik, haast vergeten,
Bloeien tuinen, schaduwrijke pracht.

Ergens echter in mijn verste dromen,
Weet ik dat een rustplaats op mij wacht,
Waar de ziel tenslotte thuis kan komen,
Waar ze wachten: sluimer, sterren, nacht.

Hermann Hesse

HI 8,6-7

Draag mij
als een zegel op je hart,
als een zegel op je arm.
Sterk als de dood is de liefde,
beklemmend als het dodenrijk de hartstocht.
De liefde is een vlammend vuur,
een laaiende vlam.
Zeeën kunnen haar niet doven,
rivieren spoelen haar niet weg.

Avondgebed

De avond is gevallen,
De dag gaat dood, –
De bomen worden allen
Wonderlijk groot.

In de verte, in de landen,
Daar ligt wat goud, –
De nacht maakt onze handen
Zo stil – zo oud.

Schoonheid hebt gij ons leven
Eenmaal gekust,
Dan gaan wij t' avond even
Zwijgend te rust.

C.S. Adama van Scheltema

Ook dit is afscheid nemen:

Jezelf verwarmen in de tederheid van de mensen die je graag zien.
Je laten dragen door hun liefdevolle handen

Tinny in het magazine van Het nieuwsblad van 6/9/2014, interviewer Frauke Foossen



De lente is daar!

De egelantier, de roos en de tulp
schudden het stof van zich af en jij ligt nog te slapen?
De meiregen woont in mijn ogen en tranen zal het regenen
over het graf dat je gevangen houdt
totdat ook jij het slapend waken van je afschudt.

Hafiz

Weggaan

Weggaan is iets anders
dan het huis uitsluipen
zacht de deur dichttrekken
achter je bestaan en niet
terugkeren. Je blijft
iemand op wie wordt gewacht.

Weggaan kun je beschrijven als
een soort van blijven. Niemand
wacht want je bent er nog.
Niemand neemt afscheid
want je gaat niet weg.

Rutger Kopland

Uit: Het orgeltje van yesterday, Amsterdam, 2000.

Boom in de herfst

Nog worstelt vertwijfeld met de koude
Oktobernachten om zijn groene kleed
Mijn boom. Hij heeft het lief, hij treurt erom,
Hij droeg het vrolijke maanden lang,
Hij zou het graag behouden.

En weer een nacht, en weer
Een rauwe dag. De boom raakt afgemat
En vecht niet meer en geeft de ledematen
Losgelaten over aan de vreemde wil,
Tot die hem helemaal bedwongen heeft.

Nu echter lacht hij goudrood
En rust in het blauw diep gelukkig.
Omdat hij zich vermoeid aan het sterven bood,
heeft hem de herfst, de milde herfst
Tot nieuwe heerlijkheid getooid.

Hermann Hesse



Ik ruik gemaaid gras

Ik ruik gemaaid gras
doe mijn ogen langzaam dicht
en hoor het groeien.

Ben van Uden

Geschenk van mijn vader

Wij zaten samen, zwijgend, bij het vuur, mijn lieve vader en ik.
Bij elk klokgetik kwam zijn stervensuur nader en nader.

Hij was rustig en goed;
lijk de moeder die haar kindje heeft gedekt tot de kin
en die heengaat op lichten voet, stil en verblijd.
Zo wist hij zijn denken en daden bedolven onder Gods warme barmhartigheid.

Hij stond langzaam van zijn zetel op, recht en sterk lijk hij had geleefd.
Zijn fijne hand op mijn hand: een nevel over ontwakend land.

Toen heeft hij zijn laatste daad gedaan:
hij gaf me zijn uurwerk, eenvoudig, zonder één woord
en monkelend is hij te rust gegaan.

Maar, toen ik hem zacht naar het bed geleidde,
wist ik hoe een Engel zingend aanschreed achter ons beide.
Want moedig had mijn vader, in mijn handen
afstand van daad en tijd gedaan.
Trots en wenend ben ik van hem heengegaan.

Marnix Gijsen

Uit: 'Het huis', Meulenhoff/Nijgh en Van Ditmar

De nacht is voorbij

De nacht is voorbij,
en wij kinderen van de nacht moeten sterven
als de dageraad tevoorschijn springt van achter de heuvels;
uit onze as zal een machtiger liefde verrijzen.
Deze liefde zal lachen in de zon en onsterfelijk zijn.

Kahlil Gibran



Aanvaarding

Gedichten rond aanvaarding

Hoe zou ik vrezen

Hoe zou ik vrezen wat bestemming is?
Het bodemloze diep in mij roept mij tot zich.
De bodemloze zee in mij vult weldra mijn druppel uit.
De stroom vloeit in de oceaan en is volkomen.
De straal klimt in de zon en is de zon.
Hoe zou ik vrezen wat ik eeuwig ben?
Twee spiegels en maar één weerspiegeling.
Twee blikken en maar één gelaat.
Mijn woorden de weerkaatsing van mijn zijn.
Het wereldruim de dichtheid van mijn pit.
Hoe zou ik vrezen waar geen vrees bestaat?
De sterren bestendigend het licht, bestendigend de oogst.
Ik ben het licht.
Ik ben de eeuwige oogst.
Laat dan de korrel gaan.
Hoe zou ik vrezen waar geen dood bestaat?

Silesius

Fasen

Ontwikkelingsstappen in het leven zijn vaak metamorfoses.

Metamorfoses in de natuur zijn die van blad naar bloem, of van rups naar vlinder. We zien ze ook in het ritme van de seizoenen. Het metamorfoseproces zelf is onzichtbaar. We zien alleen wat ervoor was en wat erna is. De oude vorm wordt losgelaten (rups) en de nieuwe gedaante verschijnt (vlinder). In de natuur vinden we dat prachtig, maar voor onszelf hebben we er broertje dood aan. We strubbelen tegen en zijn bang om los te laten, uit angst dat we iets verliezen, misschien wel onszelf. Maar in werkelijkheid kondigt zich met de noodzaak om iets ouds los te laten, het nieuwe al aan. Maar we kunnen het pas vastpakken, nadat we het oude hebben losgelaten. Hermann Hesse beschrijft dit proces prachtig in zijn volgende gedicht:

Fasen

Zoals ooit elke bloesem welkt en jeugd
Ooit zwicht voor ouderdom, bloeit elke wijsheid,
Elke levensfase, tevens elke deugd
Bijtijds, maar niet voor eeuwig en altijd.
Wanneer het leven roept, moet ieder hart
Bereid zijn tot vaarwel en nieuw begin,
Om zich met dapperheid en zonder smart
In andere, nieuwe bindingen te geven.



In elk begin schuilt een betovering
 Die ons beschermt en die ons helpt te leven.
 Van plek naar plek zullen we lopen, welgezind,
 Aan niemand blijven hangen als aan een vaderland;
 Geen wereldgeest die ons verenigen mag of bindt,
 Hij zal ons tree voor tree verheffen; want,
 Amper zijn we aan een levenskring gewend
 En ingeburgerd, of verslapping is een feit;
 Slechts wie kan weggaan en tot reizen is bereid
 Ontkomt aan de verlamming die de sleur ons brengt.
 Misschien stuurt ook ons stervensuur ons ooit,
 Heel jong nog, nieuwe oorden tegemoet;
 De oproep die het leven aan ons doet, sterft nooit....
 Kom, hart, neem afscheid en, genees maar goed!

Hermann Hesse
 Vertaling: Koen Stassijns

<p>Stadia</p> <p>Zoals elke bloem verwelkt en iedere jeugd voor ouderdom wijkt, bloeit elke levensfase, bloeit iedere wijsheid ook, en heeft elke deugd zijn tijd en kan niet eeuwig duren. Het hart moet bij iedere levensroep bereid tot afscheid zijn en nieuw beginnen om zich dapper en zonder spijt te wijden aan andere, nieuwe dingen. Bekoring schuilt in elk nieuw beginnen dat ons beschermt en leven helpt.</p> <p>Blijmoedig moeten we alle stadia doorlopen en niet blijven hangen als aan een vaderland. De wereld wil ons niet kluist'eren en benauwen, maar tree voor tree verheffen en verruimen.</p> <p>Nauwelijks thuis in eigen levenskring genoeglijk ingeburgerd, of er dreigt verslappen. Alleen wie bereid is te vertrekken en te reizen kan zich de verlamminge sleur ontrukken. En ook al zal het stervensuur misschien ons nog nieuwe ruimten schenken, de roep van het leven zal nooit zwijgen... Vooruit dan, hart, neem afscheid en word gezond!</p> <p>Gedicht 'Stufen' van Herman Hesse, vertaald door Evert van Leerdam uit: Hermann Hesse 'De kunst van het ouder worden', Soesterberg, 2001, ISBN 90 5911 003 X</p>	<p>Treden</p> <p>Zoals de bloesem valt en iedere gloed van jeugd verbleekt, bloeit iedere levenstrede, ook iedere wijsheid, iedere deugd bloeit op zijn tijd en mag niet eeuwig duren. Het harte moet bij elke roep van 't leven bereid tot afscheid nemen zijn en tot een nieuw begin, met onverschrokkenheid en zonder treuren opnieuw zich binden kunnen en zich willen geven. En de betovering daarin, zal ons beschermen en ons helpen leven. Gaan met een licht gemoed, waar de opdracht leiden moge en van 't volvoerde vrij weer verder werken. De geest van het heelal wil binden, noch beperken, maar tree voor tree ons wijden en verhogen. Ternauwernood is ons een levenswijze vertrouwd tehuis, daar dreigt verval. Slechts wie bereid is tot vertrek en reizen, zich aan gezapigheid ontrukken zal. Misschien kan zelfs de stervensnacht ons nieuwe vergezichten wijzen, des levens roep blijft van ons eisen..... Hart, neem dan afscheid en verzamel kracht.</p> <p>Vertaling: het genootschap 'de blauwe bloem'</p>
---	---

Bron: <http://www.levensvragen.nu/upload/midlife.pdf>



Ierse zegenbede

<p>I wish you not a path devoid of clouds, nor a life on a bed of roses, not that you might never need regret, nor that you should never feel pain. No, that is not my wish for you. My wish for you is: That you might be brave in times of trial, when others lay crosses upon your shoulders. When mountains must be climbed and chasms are to be crossed; when hope scarce can shine through. That every gift God gave you might grow along with you. and let you give the gift of joy to all who care for you. That you may always have a friend who is worth the name. Whom you can trust, and who helps you in times of sadness. Who will defy the storms of daily life at your side. One more wish I have for you: That in every hour of joy and pain you may feel God close to you. This is my wish for you and for all who care for you. This is my hope for you, now and forever.</p> <p>Traditional Irish Blessing https://youtu.be/G7O9OqBd2us</p>	<p>Niet dat je weg puur over rozen gaat, dat je nooit tranen van spijt voelt of je dagen zonder pijn en smart zijn, nee, dat alles wens ik je niet toe. Maar wel is mijn wens dat je mag groeien in wie je bent, met de gaven die God je gegeven heeft. Dat ze het hart van je geliefden met blijheid mogen vervullen. Ik wens dat je in vreugde en smart Gods nabijheid blijft zoeken, en dat Hij je mag zegenen overvloedig en rijk.</p> <p>Ierse zegenbede</p>
--	---

Gelouterd door de smart

Ik open mijn ogen en doe ze dicht
bewogen door het licht
het duister heeft mijn blik niet zwart gekleurd
ik kom juist dichterbij het hart
gelouterd door de smart
raak ik de hemel aan.

Mariëtte van Olffen



De golven van de zee

Soms overvalt mij dat waarom.
Het valt als een strik om mij heen.
Ik kom er niet uit.
Het waarom verstikt me haast,
sluit me af,
trekt me naar beneden,
maakt me razend.
Niemand
die het waarom kan geven.
Geen mens....
geen God.
Elk daarom sluit me verder af.

In mijn waarom ben ik alleen.
Langzaam drijft de bui over.
Het waarom verliest
zijn greep over mij.
Een daarom is er niet
gekomen, maar wel

'hoe nu verder?'
'wie ben ik nu?'
'hoe ga ik nu door?'
Mijn waarom verandert
in een waartoe.
Stap voor stap
vind ik mijn weg verder
met mijn verlies en
met mijn kansen.
Niet berusting is mijn antwoord,
maar aanvaarding:
een nieuwe weg aanvaarden
en zo mijn nieuwe bestemming vinden.

Een lotgenote

Uit: Vingerafdruk van verdriet: woorden van bemoediging, Manu Keirse, Lannoo.



Quotes rond aanvaarding

Herinneren is een vorm van ontmoeten.
- Kahlil Gibran

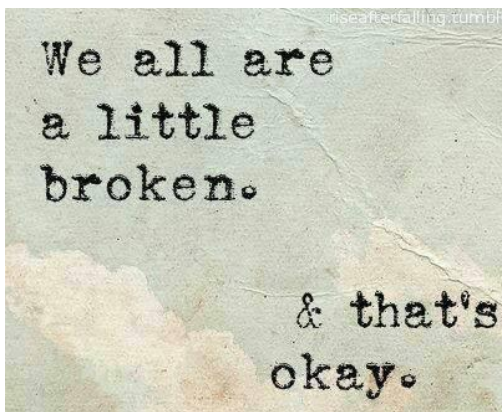
Mijn leven was een risico, en ik nam het!
-Robert Frost

Dit maakt ons leven tot gave:
dat we het accepteren.
- Carla Pols

Liefje, God houdt van je zoals je bent.
-Corallie Buchanan

Ik vraag je ten diepste om geduldig te zijn
naar alles dat onopgelost is in je hart,
en om alle vragen lief te hebben als gesloten kamers.
-Rainer Maria Rilke

Zolang je je niet helemaal geeft, lijkt alles zwaar en moeilijk.
Als je je geheel en al kunt geven, is niets meer moeilijk.
-Sjams



Vrije vertaling:
We zijn allemaal een beetje gebroken.
En dat is ok.

Bron: www.wijwordenwakker.org

Ontbloeï, bevroren ziel, de mei staat voor de deur.
Gij blijft voor eeuwig dood, bloeit gij niet nu en hier.
-Angelus Silesius

De oude vijver:
Een kikker springt erin
De klank van water
-Basho

Zin geven aan verandering doe je door er vol in te duiken,
mee te bewegen en deel te worden van de dans.
-Alan Watts

Schoonheid is eeuwigheid naar zichzelf starend in een spiegel.
-Kahlil Gibran



Vrije vertaling:
Het leven is een opeenvolging
van lessen, die geleefd moeten
worden om ze te kunnen
begrijpen.

Bron:
www.wijwordenwakker.org

In de winter lopen de zeven sterren op een kristallen bos
- Soen Nakagawa (1907-1984)

Afgescheidenheid is een gevoel, een idee.
Al is de ijsberg in de zee bevroren water, het is water.
- Marcel Messing (Uit: De meester van de eindtijd)

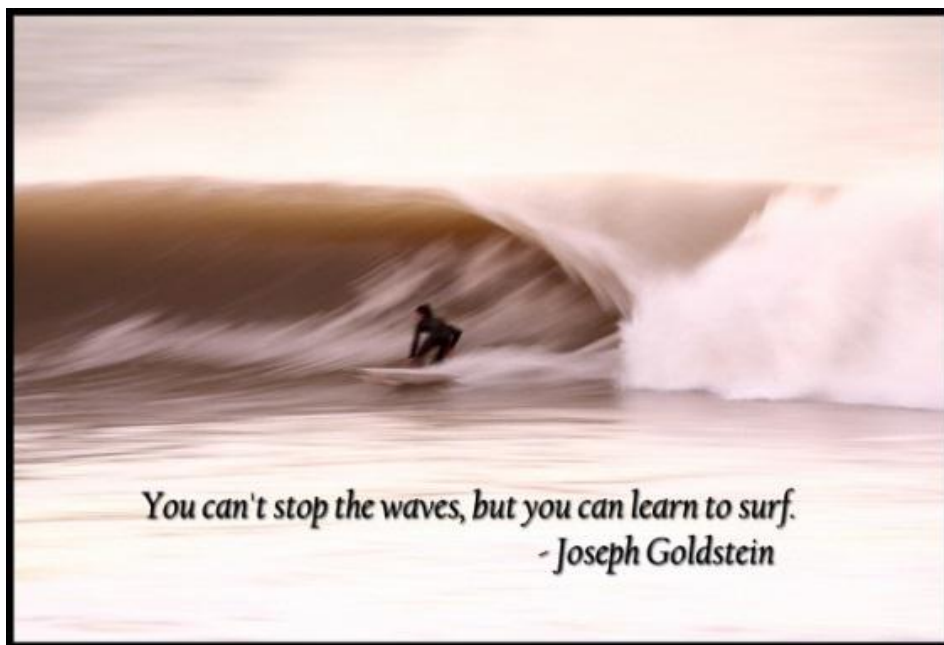
**When you come out of the storm,
you won't be the same person
who walked in.
That's what this storm is all about."**
HARUKI MURAKAMI

Vrije vertaling:
Als je uit de storm komt ben je niet
meer dezelfde persoon voor dat je er
in terecht kwam, dit is waar het bij
een storm om draait

Oosters citaat van Haruki Murakami



Vijver vol sterren;
Een winterbui rimpelt hem,
telkens en telkens.
-Sora



Vrije vertaling: Je kan de golven niet stoppen, maar je kan wel leren surfen.

Vooroverbuigend,
wereld op zijn kop,
bamboe in de sneeuw

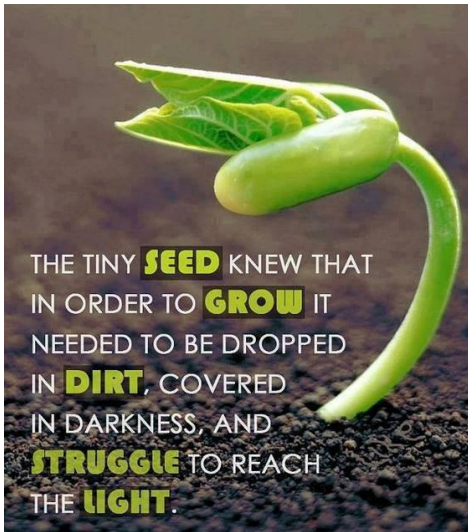
Bashō

Slechts vlinders
en zonlicht
in een volslagen lege wei.

Bashō

Vraag het goddelijke niet om beschutting tegen de wind,
maar vraag:
'Leer mij de draden spannen
van het weefraam waarop ik een mantel kan weven
waarmee ik de barre storm in kan gaan.'

Anoniem



Vertaling:

Het kleine zaadje wist,
dat om te kunnen groeien,
het in de modder gestopt zou worden,
bedekt door de duisternis,
En moest vechten om het Licht te bereiken....

Bronnen en extra inspiratie

Meer teksten over loslaten, rouw, dood of aanvaarding:

- <http://www.beweging.net/algemeen/nieuws/443-zingeving/1733-overwegingen-en-mijmeringen-bij-allerheiligen-en-allerzielen-2015>
- <http://fran.sneeknet.nl/homepage/show/pagina.php?paginaid=251792>
- <https://opvoedingsproject.wordpress.com/rouw-en-verlies/>
- <http://www.pastoralezorg.be/page/lijden-rouw-en-hoop/>
- <http://www.kuleuven.be/thomas/page/gedichtendatabank/label/1822/>
- <http://www.kuleuven.be/thomas/page/gedichtendatabank/label/1870/>
- <http://thomas.theo.kuleuven.be/pastoraal/vieringen/ritual.php?id=1413>
- <http://www.wijwordenwakker.org/content.asp?m=m3&s=M77&ss=P321&l=NL>
- <http://www.wijwordenwakker.org/content.asp?m=m3&s=M77&ss=P1837&l=NL>
- <http://www.rouwcentrumsabbe.be/gedichten.htm>
- <http://www.myhomeplanet.nl/Verdriet1.html>
- <http://www.gedichtenbundel.be/afscheidkort4.html>
- <http://www.drukkerijsurdiacourt.be/images/uploads/pdf/78a9646a31153bba185e0398162e5b00.pdf>
- <http://uitvaartvancleef.be/teksten-gedichten/>
- <http://www.theobaldusparochie.nl/lit-tekst11.html>
- <http://edwinkist.nl/index.php/drukwerk/gedichten>
- <http://www.gedachten-gedichten.nl/overlijden-herdenking.htm>
- M.KEIRSE, Vingerafdruk van verdriet: woorden van bemoediging, Lannoo.

Wend je gezicht naar de zon toe
dan valt de schaduw achter je.
Manu Keirse