Okt/nov 2026 DE KETTINGBRIEF

Door Marjolen Veerbeek, ouderenpastor van de Protestantse Gemeente Lelystad

Telefoonnummer: 06 – 45 73 27 27 E mailadres: marjolen.veerbeek@pg-lelystad.nl



Dankbaar

We rennen door ons leven, gewend aan ons eten, de mensen om ons heen, gezondheid of medische zorg, activiteiten om te doen. Hoe houd je dankbaarheid levend? En kun je ook dankbaar zijn als het leven moeilijk is?

Woensdag 4 nov is het Dankdag. Dankdag is een jaarlijks ritueel om samen stil te staan bij onze dankbaarheid. Een voor de hand liggende vraag misschien: hoe geven we op alle andere dagen van het jaar aandacht aan onze dankbaarheid. Heb je een bepaald ritueel? Of zou je dat wel willen hebben? Misschien zijn de vormen om te danken wel veranderd in je leven.
(Bron: https://petrus.protestantsekerk.nl/artikel/dankdag-waarom-dankbaarheid-dagelijkse-oefening-vraagt/, door Irene vd Meulen)

Wonder

je wordt wakker en staat op
er komt water uit de kraan
de ontbijttafel staat klaar

je hult je in een warme jas
waagt je zonder angst op straat
vrij te kiezen waar je gaat

waar je komt daar ben je vrij
om te zeggen wat je denkt
om te worden wie je bent

alle wegen zijn begaanbaar
alle huizen zijn bewoonbaar
alle vrienden zijn bereikbaar

je went eraan, het is gewoon
maar ook in het gewone
kan een wonder wonen

Een aantal voorbeelden om stil te staan bij je eigen dankbaarheid, die ik allemaal in de loop van de tijd heb gehoord van gemeenteleden:
* danken na de maaltijd of aan het einde van de dag.
* er zijn mensen die een DANKboek bijhouden: elke avond schrijven ze erin waarvoor ze dankbaar zijn.
* je kunt mediteren, stilstaan bij wat je dagelijks ontvangt
* een danklied zingen, bijv ‘Tel je zegeningen’.
* of een gedicht of dagboekje lezen
* ‘s avond even de tuin in lopen en de hemel danken voor de goede dingen
* iemand die iets voor je heeft gedaan laten weten hoeveel dat voor je betekent



Waarom dankbaar zijn?

Dankbaarheid doet ons goed. Op de momenten dat we dankbaar zijn, ervaar je ook meer geluk. En als het leven moeilijk is, kan dankbaarheid je helpen. Dankbaarheid verruimt je blik en creëert lichtpuntjes. Het richt je blik op



goede dingen, die ook aanwezig zijn. Dankbaar zijn doet je kijken naar je eigen leven en daardoor hoef je je niet te vergelijken met andere (die het soms beter lijken te hebben). Dankbaarheid leidt ons naar anderen, naar God, naar degene van wie je iets hebt ontvangen waar je dankbaar voor bent. En door je dankbaarheid te uiten, naar God, naar de mensen om je heen, wordt de relatie versterkt. Je richt je op het goede in de ander, spreekt waardering uit en dat is verbindend.

Dank sei Dir, Herr

Ken je het lied "Dank sei Dir, Herr"? Er zijn twee versies: de klassieke aria (toegeschreven aan Georg Friedrich Händel, maar gecomponeerd door Siegfried Ochs) over de uittocht uit Egypte, en een andere versie, met andere woorden. Deze laatste klinkt nog wel eens bij Nederlandzingt.

De klassieke versie

Dank sei Dir, Herr, dank sei Dir, Herr
Du hast Dein Volk mit Dir geführt,
Israël hindurch das Meer
Wie eine Heerde zog es hindurch, Herr,
Deine Hand schützte es,
In Deiner Güte gabst Du ihm Heil.
Dank sei Dir, Dank sei dir, Herr,

Vertaling:
Dank zij U, Heer, dank zij U, Heer,
U hebt uw volk met U meegeleid,
door de zee heen.
Als een kudde trok het erdoor, Heer,
Uw hand beschermde het,
In uw goedheid gaf U het heil.
Dank zij U, dank zij U, Heer,

De tweede versie

Dank sei dir Herr, Dank sei dir Herr, segne das glück, segne den Tag, Vater der alles vermag. Lasse dein Antlitz über uns leuchten, in Ewigkeit, Gib uns die liebe un Treue für alle Zeit. Dank sei dir Herr

Vertaling:
Dank zij U Heer, dank zij U Heer,
zegen het geluk, zegen de dag,
Vader die alles vermag.
Laat uw aangezicht over ons schijnen, in eeuwigheid,
Geef ons uw liefde en trouw tot het einde der tijden. Dank zij U, Heer

Te beluisteren op
https://nederlandzingt.eo.nl/lied/dank-sei-dir-herr

Woorden uit de Bijbel

*Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en **dank Hem** in al uw gebeden. Dán zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren.*
Ten slotte zusters, schenk aandacht aan alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat rechtvaardig is, alles wat zuiver is , alles wat lieflijk is, alles wat eervol is, kortom, aan alles wat deugdzaam is en lof verdient. Doe dat en de God van de vrede zal met u zijn.
– Filippenzen 4:6-8 en 9b (NBV)



Alle goeds toegewenst, van Marjolen Veerbeek