



Verkenning Dal van verdriet

ontdek Gods rust in moeilijke tijden

4 dagen lang reis je met een Bijbeltekst op weg door het periodes van verdriet in je leven, zodat er rust komt. Deze pelgrimage hoort bij een 12-delige audioreis rondom dit thema. De komende vier dagen reizen we met je mee door het dal. Samen ontdekken we schatten uit de diepte. In deze verkenning met Bijbelverhalen krijgt verdriet de ruimte en wordt in perspectief geplaatst.

Thema's:

1. Jij mag roepen
2. Je bent heilig als je treurt
3. De treurende als koning
4. Vertrouwen in het wachten

Landvanverdriet.nl



Jij mag roepen

Psalm 34 : 18-19

Zij roepen en de HEERE hoort, Hij redt hen uit al hun benauwdheden. De HEERE is nabij de gebroken en van hart. Hij verlost de verbrijzelden van Geest.

De verhoudingen zijn duidelijk

Rouw en verdriet – ieder krijgt er op zijn eigen manier mee te maken. Het liefst wil je het dal zo snel mogelijk doorlopen. Hoelang moet het nog duren?

De komende vier dagen reizen we met je mee door het dal. Samen ontdekken we schatten uit de diepte. Na deze vier dagen kun je desgewenst aanhaken bij een bijzondere luisterserie die nog dieper op het onderwerp ingaat. In deze verkenning en de luister serie trekken we een lijn van Bijbelverhalen waarin verdriet de ruimte krijgt en in perspectief geplaatst wordt. We lezen de teksten uit de Herziene Statenvertaling. Misschien klinken de gedeeltes soms wat ouderwets, maar in deze vertaling zitten parels verborgen die soms net een ander licht werpen.

De vraag op deze eerste dag is deze:

Waar ben jij verdrietig over?

Schrijf dit voor jezelf in een brief naar God. Je mag roepen! In de tekst uit Psalm 34 staan de verhoudingen duidelijk opgetekend.

Zij die treuren, roepen.

God redt, komt nabij en verlost.

Dat is een bevrijdende boodschap: wij hoeven onszelf niet te verlossen. Maar ook lastig: want je moet toch ook zelf aan de slag? Daar hebben we het later deze dagen nog over.



Je bent heilig als je treurt

Mattheüs 5 : 4

Zalig zijn zij die treuren, want zij zullen vertroost worden.

Zalige treurende

Wanneer je diep in de put zit, voelt dat vreselijk. Je bent niet de enige persoon die het liefst om zijn of haar verdriet heen loopt. Je doet er van alles aan om je snel weer goed te voelen. Maar wacht even...

Je bent zalig als je treurt. Zalig heeft meerdere betekenissen. Het staat onder andere voor 'sainted'. Je bent heilig, bovenaards en aangenaam. Dat is toch niet te geloven! Hoe kan het dat een onaangename toestand in Gods ogen er zo anders uitziet.

God kijkt anders. Treurende mensen zijn zalige mensen omdat ze getroost zullen worden. Ten diepste is God een trooster. Zijn moederlijke troostende kant is deel van Hem. Denk aan de Heilige Geest die ook de Trooster wordt genoemd. Hij kan niet anders dan daarvan uitdelen. Een treurend mens staat open voor deze specifieke liefde van God en het is een vreugde voor Hem om deze troost over jou uit te gieten.

Waar treur jij over?

Wat is zeer onaangenaam?

Als een symbolische daad kun je over deze woorden heen blazen, alsof je Gods Geest eroverheen blaast. Al zie je het nu nog niet – jij zult vertroost worden. Dat staat er in directe wijs. Het is voor God geen vraag maar een weet. Al vraag jij je af of je ooit weer zult lachen, Hij weet dat dit zo is. Het enige wat Hij door middel van deze tekst aan je vraagt, is overgave aan Zijn troost. Hij maakt je heilig.

Jij mag zijn wie jij bent.

Dan kan Hij zijn wie Hij is.



De treurende als koning

Jesaja 57:15

Want zo zegt de Hoge en Verhevene, die in de eeuwigheid woont en Wiens Naam heilig is: Ik woon in de hoge hemel en in het heilige en bij de verbrijzelde en nederige van Geest, om levend te maken de geest van de nederigen, en om levend te maken het hart van de verbrijzelden.

Koning van de toekomst

God heeft een aantal woonplaatsen en een daarvan ben jij. Uit deze tekst wordt duidelijk dat hij niet zomaar een willekeurig plekje in jou uitkiest. God kiest het meest verbrijzelde plekje in jou uit om juist daar te wonen. Alsof hij zijn tent opslaat in het gebied waar jij juist voor wilde wegvluchten.

God woont in de hoge hemel, in alles wat heilig is en bij de verbrijzelden.

Ik weet nog goed dat ik mijzelf verbrijzeld voelde door een gebeurtenis in mijn leven. Lange tijd liep ik met een boog om die situatie heen. Maar op een dag kon ik er niet meer omheen. Toen moest ik afreizen naar mijn pijn. Tot mijn grote verbazing zat Jezus daar al op mij te wachten. Hij had het zichzelf gemakkelijk gemaakt in mijn chaotische gebied.

Waarom zou Jezus juist in jouw chaos willen wonen?

Wat verlang je dat Hij daar doet?

Spreek het naar Hem uit.

Vertrouwen in het wachten

Psalm 13

Hoelang nog HEERE? Zult u mij voor altijd vergeten? (...) Ik echter vertrouw op uw goedertierenheid ...

Ik vertrouw op Uw liefde

Verdriet kan zo langzaam gaan. Waar fijne gevoelens in een oogwenk voorbij flitsen, lijkt verdriet op een trage rivier. Traag verdriet vraagt om trage liefde. Een liefde die dieper gaat dan een kort moment.

David vraagt hier om goedertierenheid. Een woord dat we niet vaak meer gebruiken. In andere vertalingen staat liefde. David vertrouwt hier op een diepe vorm van liefde.

Goedertierenheid betekent:

- 1) Barmhartigheid
- 2) Compassie
- 3) Edelmoedigheid
- 4) Genade
- 5) Gratie
- 6) Mildheid

Midden in de trage stroom van pijn, vertrouwt David op de milde gratie en genade van God.

Waar verdriet lijkt op een reusachtig monster, komt God gracieus binnen, vol compassie en edelmoedigheid.

Wanneer je overstelpt wordt door gebeurtenissen die je machteloos maken, denk dan aan deze gratie van God.

Zijn liefde is als een danser die het donkere toneel opkomt en de gehele voorstelling verandert.

Luister naar Psalm 13 van Ronald Koops. Dit is de letterlijke tekst op muziek. Samen met Ronald maakte ik 12 meditatieve overdenkingen waarin we je meenemen in een muzikaal arrangement voor jouw periodes van verdriet.

Luister hier

<https://www.mirjamvandervegt.nl/wp-content/uploads/2026/05/Psalm-13-Ronald-Koops.mp3>



MIRJAM VAN DER VEGT

Deze tekst werd je aangeboden door Mirjam van der Vegt.

Samen met Ronald Koops maakte zij ook een audioreis met 12 extra afleveringen in combinatie met muziek.

Je kunt hieraan meedoen naar draagkracht.

Ontdek meer op www.landvanverdriet.nl



Reizen door het land van verdriet

Audioreis 12 dagen Mirjam van der Vegt & Ronald Koops

© alle rechten voorbehouden

Wil je meer audioreizen beluisteren: www.opreisnoarjehart.nl