

Marije Vermaas

DANK

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council® (FSC®) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

ISBN 978 90 239 2830 0

NUR 707

Vormgeving Sam Loman

Bijbelteksten zijn overgenomen uit De Nieuwe Bijbelvertaling,
© 2004/2007 Nederlands Bijbelgenootschap, Haarlem,
tenzij anders aangegeven.

© 2014 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden

www.uitgeverijboekencentrum.nl

www.facebook.com/inspiratieboekdank



Marije Vermaas

DANK

Dankwoord

Wat is er mooier dan een boek over het onderwerp ‘dank’ te beginnen met een dankwoord? Een leven wordt nooit alleen geleefd, een boek nooit alleen geschreven. Er is altijd iemand om te danken, iemand die je heeft gesteund, iemand op wie je leunt!

Mijn eerste dank gaat uit naar jou, de lezer van dit boek. Dank je wel dat je dit boek hebt opengeslagen. Zonder lezers geen boeken!

Bij het schrijven heb ik veel hulp gehad. Allereerst heb ik het als een geschenk ervaren dat zoveel schrijvers direct bereid waren om een stukje te schrijven voor dit boek. André, Désanne, Marinus, Carol, Nynke, Margriet W., Joke, Margriet v.d. K., Sam, Madelaine, Matthijn – allemaal ontzettend bedankt voor jullie waardevolle en inspirerende bijdrage! Ik dank de mensen die op mijn oproep reageerden om kort iets te zeggen over wat de woorden ‘dank’ en ‘dankbaarheid’ bij hen oproepen – deze citaten vind je terug in het boek als notitieblaadjes. Dank aan Pauline, Ellen, Nynke, Jacqueline, Frouckje, Mariël, Christien, Sam, Laura, Leantine, Marieke, Kris, Barbara en Aukje.

Ik ben mijn vriendinnen Nynke, Jolanda, Jantine en mijn moeder Ingrid dankbaar voor het meelesen en voor hun waardevolle aanvullingen en suggesties ter verbetering. Ik dank God voor ouders die mij leerden geloven, voor familie die God eert, voor de wolk van getuigen (Hebreeën 12). Ik dank God voor het geschenk van het huwelijk, voor een maatje dat bij mij past: Kris, het leven met jou is een feest – bedankt voor al je steun en bemoediging tijdens het schrijfproces!

Blij verrast was ik met de cadeaus die God tijdens het schrijven op mijn pad bracht. Of dat nou in materiële zin was (een nieuwe laptop toen de oude het begaf) of een nieuw inzicht tijdens een gezellig gesprek met een vriend of vriendin, een mail vol tips over literatuur (dank je wel, Ruben), een kinderboek over dankbaarheid, een open deur bij de uitgever (dank, Inge en Arjen), een precieze corrector of een enthousiaste vormgeefster (Sam). God, onze Maker – dank U wel!

Een dankwoord nicht je aan mensen die je erkentelijk bent voor hun steun. Als blijk van waardering noem je hun namen op een plek in je scriptie, boek of cd-hoes. Als jij een dankwoord van jouw leven tot op heden zou schrijven, aan wie zou je dat dan richten en waarom?

Mijn vader wilde op zijn sterfbed het lied 'Breng dank aan de Eeuwige' zingen. Al acht jaar vraag ik me af hoe het kan dat iemand van achtenvijftig jaar, die zo ziek is en afscheid moet nemen van het leven en geliefden, toch dankbaar kan zijn. Dat hij zelfs aan het einde van zijn leven de Eeuwige wil bedanken. In al die jaren heb ik veel gelezen, opgezocht en nagedacht over dankbaarheid. Ik las onderzoeken die uitwijzen dat dankbare mensen vaak gelukkiger zijn en meer voldoening ervaren in hun dagelijks leven. Ik zocht naar inspirerende, dankbare mensen. Ik probeerde het geheime recept van dankbaarheid te ontrafelen. Want net als iedereen zocht ik naar meer voldoening, zin en blijdschap in mijn dagelijks leven. Als ik mensen over dit boek vertel, vragen ze me vaak: 'Dank... kun je daar een boek mee vullen waar je een heel jaar mee aan de slag kunt?' Ja, dat kan. Het kan eigenlijk niet anders. **Een vreugdevoller, dankbaarder mens word je niet zomaar.** Daar hebben we wilskracht, ambitie en doorzettingsvermogen voor nodig, zodat danken steeds meer onderdeel van ons leven wordt, een *way of life*. Dat heeft tijd nodig – dat red je niet met een serie preken of tien Bijbelstudieavonden.

Zoals een ruwe steen pas glad wordt door jarenlang in de stroom van de beek te liggen, zo worden wij gevormd door onszelf telkens te herinneren aan de dingen waarvoor we dankbaar zijn. Dat vraagt om een dagelijkse routine, om een oefening in dagelijkse dankbaarheid. Daarom gaan we een jaar lang elke week aan de slag met een aspect van dankbaarheid. Ga met me mee op reis om te ontdekken waarom een dankbare levensstijl helpt om meer zin en voldoening in je leven te ervaren. We denken na over de dingen waarvoor je dankbaar kunt zijn en laten ons inspireren door juweeltjes uit de Bijbel, wijze filosofen, liederen en bekende auteurs. We leren hierdoor om elke dag te leven vanuit dankbaarheid – ook als dat niet vanzelf gaat.

Ik hoop dat je de uitdaging aangaat om jezelf te trainen in dankbaarheid! Lees en laat je inspireren, maar ik wil je ook aanmoedigen om te *doen*. **Jouw actieve inbreng maakt dit boek de moeite waard.** Neem de tijd om de stukjes te laten landen – je hebt er een heel jaar voor! Veel hoofdstukken bevatten een creatief element, dat je kan helpen om de tekst van je hoofd naar je hart en handen te brengen. Veel plezier!

Marije Vermaas

INHOUDSOPGAVE

Deel 1. Denken over danken	8	Deel 4. Verwonderen	50
1. Wat is danken?	10	en bewonderen	52
2. Dankbaar persoon	12	19. Bewust leven	54
3. <i>Eucharisteo</i>	14	20. De natuur	56
4. Alles is een geschenk	16	21. Dankbaar voor je lichaam	58
5. Dankbaarheid - <i>Joke Verweerd</i>	18	22. Vol goede moed - <i>André F. Troost</i>	60
Deel 2. Danken is aan te leren	20	23. Schatkist	
6. Als vanzelfsprekend danken	22	24. Hoe geurden 't dennenboschje en de rozen - <i>Margriet van der Kooij</i>	62
7. Tellen en oefenen	24	25. Samen dankbaar	64
8. Een traditie van danken	26	Deel 5. God dank	66
9. Gedenk- en dankstenen	28	26. Dankoffer	68
10. Vier je feesten - <i>Nynke Dijkstra</i>	30	27. Dankgebed bij het avondmaal	70
11. Danken is gezond	32	28. Het Lam	72
12. Heb je het bonnetje nog? - <i>Malkhijn Buwalda</i>	34	29. Dankzeggen is prijzen	74
Deel 3. Danken van binnenuit	36	30. Aanzetten tot dankbaarheid - <i>Carol van Wieren</i>	76
13. Danken gaat vooraf aan het wonder	38	Deel 6. Niets te danken	78
14. Waar doe je het voor?	40	31. Seizoenen	80
15. Dankbaar van binnenuit	42	32. Regenbogen	82
16. Spiritualiteit van de dankbaarheid	44	33. Dankbaar voor trouw	84
17. Van Zandpad tot Dankpad	46	34. Dankbaar voor perspectief	86
18. De kunst van het kleiner worden - <i>Désanne van Bredersode</i>	48	35. Ondanks alles - <i>Sara Lorman</i>	88
		36. Dankbetuiging - <i>André F. Troost</i>	90

o o

Deel 7. Geen dank **92**

37. Ondankbaarheid **94**

38. Ik heb er recht op! **96**

39. Weten en toch niet danken **98**

40. Nee, dank je **100**

Deel 8. Anderen bedanken **102**

41. Dankbaarheid tonen **104**

42. Stank voor dank **106**

43. Danken voor anderen **108**

44. Danken verbindt -

Marinus van den Berg **110**

45. Danken is waarderen **112**

46. Danken is delen **114**

Deel 9. Danken in de wereld **116**

47. Dankdag in Nederland en Zuid-Afrika **118**

48. Thanksgiving Day in de VS en Canada **120**

49. Dankbaarheid in Brazilië **122**

50. Afrika dankt **124**

51. Dankbaarheid in het

Midden-Oosten - Margriet Westers **126**

52. Danken maakt gelukkiger **128**

En nu verder... **130**

Personalia **132**

Noten **134**





Deel 1



DENKEN OVER DANKEN

We beginnen onze reis bij het denken over danken. We verkennen ons terrein: wat is dankbaarheid? Waar denk je aan bij dankbaarheid en waar heeft danken mee te maken? Ook je eigen plaats in het veld van dankbaarheid nemen we onder de loep: vind jij jezelf een dankbaar persoon?



Dankbaarheid is
een glimlach.

Danken is je (kleinste)
zegeningen tellen.

Dankbaar zijn is
een groot geluk.

-Aukje-

Dankbaarheid, vreugde
en nederigheid
vormen een eenheid.¹
-Otto de Bruijne-

Ik ben dankbaar voor:

.....

.....

.....

WEEK

1

DENKEN OVER DANKEN

WAT IS DANKEN?

Of je nou toerist bent of volleerd taalkundige, de eerste woorden die je in een andere taal leert zijn meestal: ja, nee, hallo en bedankt. 'Bedankt' opent overal ter wereld deuren en harten. Als je niets anders weet te zeggen en met handen en voeten je broodje vis bestelt, maar daarna in de lokale taal 'dank je' zegt, ben je verzekerd van een lach – je onhandigheid wordt charmant. Het is de investering waard om het woord te leren. Geldt dit ook voor je innerlijke geloofstaal? Gaan er deuren open als je dank leert zeggen?

Dankbaarheid kent verschillende aspecten. Dit zegt het woordenboek (Van Dale) erover²:

Dankbaar

- 1 dank voelend,
- 2 voldoening gevend: een dankbare taak dank (de; m); (betuiging van) goede gezindheid tegenover iemand vanwege een geschenk, bewezen dienst enz.

Danken

- (werkwoord; dankte, heeft gedankt)
- 1 dank betuigen: dat heb ik aan hem te danken
 - 2 (christendom) in een gebed dank uitspreken: de Heer danken; we gaan nu danken


Ik dank,
dus ik ben.
- Jacqueline -

Laten we deze oefening in dankbaarheid eens simpelweg beginnen met het uitspreken van het woord 'dank'. Woorden hebben kracht – als je een woord vaak achter elkaar zegt, kan het voor je gaan leven. Zeg daarom nu eens meerdere keren hardop: 'Dank.'

Als je het woord uitspreekt, wat voel je dan? Krijg je een spruitjeslucht in je neus of word je er blij van? Ben je iemand die zich door allerlei omstandigheden helemaal niet dankbaar kan voelen? Als ik het woord probeer voor me te zien dan worden de letters die het woord 'dank' vormen heel groot, en word ik zelf steeds kleiner. Er is zoveel om dankbaar voor te zijn, en toch voel ik me vaak ontevreden. **Het wordt tijd om vaker dank te zeggen!** Als je dank uitspreekt, ook hardop tegen God en de mensen om je heen, sta je bewust stil bij wat je wordt gegeven, wat je 'toevalt'. Wat is het fijn om woorden te hebben waarmee je uitdrukking kunt geven aan het gevoel van dankbaarheid!

DOEN

Koop een mooie vaas, blik of pot. Versier hem met een lintje, een sticker of masking tape zodat hij helemaal van jou wordt. Dit wordt jouw dankpot! Zet 'm op een plek waar je vaak langs komt. Stop dit jaar elke dag iets in de dankpot waarvoor je dankbaar bent. Bijvoorbeeld een bioscoopkaartje, een briefje van een collega, een mooie gedachte. Op de wat minder vrolijke of moeilijke momenten kan het je helpen de inhoud te bekijken. Houd je meer van knippen en plakken? Maak dan een dankboekje! Doe in een ringband allemaal mooie papieren blaadjes waar je teksten op kunt schrijven of ansichtkaartjes tussen kunt stoppen.

- 
- »→ Wanneer zeg jij 'dank je wel'?
 - »→ Wanneer voel jij je dankbaar?
 - »→ Doe je ogen dicht en probeer het woord 'dank' voor je te zien. Hoe ziet het eruit? Zijn de letters groot of klein, sierlijk of juist heel strak? Hebben ze felle of ingetogen kleuren? Waar sta jij ten opzichte van het woord, en wat zegt dat over hoe je tegen het onderwerp dank aankijkt?

Het is inmiddels alweer jaren geleden, maar die blik in zijn ogen en zijn zingende krakende stem houden mij nog dagelijks bezig. Hoe kan iemand op zijn sterfbed zingen over zwakken die sterk worden? Hoe kan iemand wiens lijf op een mensonterende manier in verval raakt een lied over dankbaarheid inzetten? Hoe kun je praten over een dankdienst voor je leven, terwijl je afscheid neemt van alles wat je hebt en wat je lief is? Kennelijk kun je ook dankbaar zijn als je moet loslaten, als de dood intreedt. Dankbaarheid kan het laatste woord zijn. Dankbaarheid overstijgt het aardse leven. Dit verdrietige moment van afscheid werd een vreugdevolle herinnering doordat hij durfde te kiezen voor dankbaarheid. Hij ging ons daarin voor. Zijn leven stond in het teken van dankbaarheid en vreugde, ook toen het einde naderde. Tijdens de begrafenis klonk de stem van de dominee: 'Denk aan uw leiders, die het woord van God aan u hebben verkondigd, neem een voorbeeld aan hun geloof en kijk vooral goed hoe hun levenswandel eindigt' (Hebreeën 13:7). Dat is wat ik wil doen. *Leven vanuit dankbaarheid. Tot het eind.*

- »→ Verlang je ernaar een dankbare levensstijl te ontwikkelen?
- »→ Wat wil jij tijdens je leven uitdragen en waar wil jij aan het einde van je leven op terugkijken? Wat is daarvoor nodig? Hoe kun je daar vandaag mee beginnen? Stel jezelf een concreet doel en deel dit op in dagelijkse streep punten. Hoewel we vaak overschatten wat we in een dag kunnen doen, waardoor we gefrustreerd raken, onderschatten we meestal hoeveel we in een jaar kunnen verwezenlijken als we elke dag een beetje vooruitgang boeken.
- »→ Soms lees je op een rouwkaart: 'In dankbare herinnering'. Hoe wil jij herinnerd worden?



*Breng dank aan de Eeuwige,
breng dank aan de Heilige.
Breng dank aan onze Vader
die ons Jezus zond.
Breng dank.
Opwekking 331*

WEEK

3

DENKEN OVER DANKEN

EUCHARISTEO

Het Griekse woord dat het Nieuwe Testament voor danken gebruikt is *eucharisteo*. Wij gebruiken dit woord nog steeds: *eucharistie* is de viering en herdenking van het laatste avondmaal dat Jezus met zijn discipelen had voor zijn dood aan het kruis (zie week 27).

Het woord *eu-charis-teo* is samengesteld uit de woorden 'eu', dat goed betekent, en 'charis'. *Charis* heeft meerdere betekenissen, namelijk genade, geschenk, gratis en vreugde. *Eucharisteo* is danken voor het goede geschenk dat Jezus ons heeft gegeven: vrijheid dankzij zijn offer. Door dit offer kunnen wij vrij zijn van schuld, schaamte, onreinheid, gebondenheid. Het bloed van Jezus nam niet alleen onze zonde weg, maar ook alle andere obstakels om tot God te naderen. Ann Voskamp, auteur van het indrukwekkende boek *Duizendmaal dank*⁴, legt prachtig uit dat het woord *eucharisteo* drie betekenislagen heeft: genade, dankzeggen en vreugde. Hiernaast ontdek je wat elke laag inhoudt.

*Heleen (60) is ongeneeslijk ziek: 'Momenteel voel ik me niet ziek en ge-niet ik enorm van het leven. Ik ben niet iemand die stil gaat zitten en wacht tot hij doodgaat. Maar het doodvonnis hangt wel boven mijn hoofd. Daarom vergeet ik geen enkele morgen God te danken voor een nieuwe dag.'*⁸

-Heleen Nijenhuis-

DOEN

- Schrijver Brennan Manning zei dikwijls dat God dicht bij ons wil zijn, dichterbij dan onze hartslag. Denk daarom, om dit te onthouden, als je inademt 'Abba' (Vader, Pappa) en bij het uitademen 'I belong to You' (Ik behoor U toe, ik ben van U).
- Luister het lied: *This is the air I breathe* (Michael W. Smith) op YouTube en sta eens stil bij wat dit voor jou vandaag betekent.

1 Alles is genade

Charis (geschenk, genade) kom je ook nu nog tegen in het Italiaanse woord *grazie* (dank), of het Engelse woord *gratitude*.⁵ Deze woorden lijken op ons woord 'gratis' of 'gratie verlenen' (iemand zijn schuld kwijtschelden). De naam Grace komt er vandaan.⁶ Ook 'gratificatie', een extra beloning of geschenk vanwege goed werk, is van dit woord afgeleid. Als we al deze woorden nu eens samennemen, dan kun je zeggen: ***genade is een geschenk dat gratis is, waarmee ons gratie wordt verleend.*** Er is een prijs voor ons betaald, we zijn iets waard. Dankzij Jezus' offer zijn wij waarde-volle, waardige mensen. Beth Moore⁷ hanteert deze definitie: 'Datgene wat vreugde, plezier, voldoening, genegenheid, acceptatie geeft (...) winst (...) de volledige onvoorwaardelijke uiting van Gods liefdevolle goedheid voor de mens met als enige motief de gulheid en goedheid van de gever, een onverdiende gunst.' Een houding van dankbaarheid begint daarom met het besef dat alles genade is, dat we alles (gratis en voor niets) hebben mogen ontvangen, dat alles ons gegeven is. Elke dag, elke ademteug is een geschenk van God.

2 Dankzeggen

Dankzeggen is een logische reactie op het besef dat alles een geschenk is, dat we alles als genadegave uit Gods hand mogen ontvangen.

3 Vreugde

Dankzeggen leidt vervolgens tot vreugde. Vreugde omdat je beseft wat je hebt ontvangen, omdat je de dingen niet als vanzelfsprekend ziet maar leert zien als geschenken.

Het katholieke eucharistisch gebed, ook wel Grote Lofprijzing genoemd, is een centraal onderdeel van de katholieke Heilige Mis. Het wordt door de priester uitgesproken. Het is vol dankbaarheid. Bid je dit gebed mee?

Van dankbaarheid, Vader, zijn wij vervuld. Waan wij ook gaan of staan, U zeggen wij dank door Jezus Christus, uw Zoon, in wie Gij uw welbehagen vindt. Hij is het Woord, Bij U van in het begin, door Hem noept Gij tot leven alles wat bestaat. Gij hebt Hem gezonden als onze Redden en van ons weer vrije mensen gemaakt. Van uw heilige Geest heeft de maagd ontvangen, en uw Woord is vlees geworden. Zo heeft uw Zoon uw wil volbracht en op het kruis in zijn uitgestrekte armen een nieuw en heilig volk voor U verzameld. Zijn lijden overwon de dood en zijn opstanding toont de weg naar uw heerlijkheid. Daarom zingen wij met allen die U volkomen toebehoren, het loflied dat de engelen hebben aangeheven: Heilig!⁹