Opmaak Boek Steehouder met de liederen op 1 blad.qxp_Opmaak 11-02-2026 10:38 Pagina 1

Goed gaan

Opmaak Boek Steehouder met de liederen op 1 blad.qxp_Opmaak 1 11-02-2026 10:38 Pagina 2

Goed gaan
Zoeken naar een levensweg
Michaël Steehouder

ISBN 9789493198890
NUR 728
1e druk 2026

Tekst: © Michaël Steehouder 2025
Melodieën: © de ter plekke aangegeven componisten
Omslagillustratie: Marjolijn van Ginkel
Omslagontwerp: Limoen Design
Binnenwerk: Chris van Bruggen

© 2026 Uitgeverij Zilt
Alle rechten voorbehouden
www.uitgeverijzilt.nl
www.steehouder.nl

Opmaak Boek Steehouder met de liederen op 1 blad.qxp_Opmaak 11-02-2026 10:38 Pagina 3

Michaël Steehouder

Goed gaan

Zoeken naar een levensweg

Liederen en gedachten uit kerkdiensten

Opmaak Boek Steehouder met de liederen op 1 blad.qxp_Opmaak 11-02-2026 10:38 Pagina 4

Opmaak Boek Steehouder met de liederen op 1 blad.qxp_Opmaak 1 11-02-2026 10:38 Pagina 5

Inleiding

Het is in onze wereld en onze tijd steeds moeilijker om te zeggen dat het goed met je gaat. We leven in kwetsbaarheid van lichaam en geest. We zijn getuigen of slachtoffers van geweld, armoede, woningnood, vreemdelingenhaat, vrouwenhaat. We ervaren klimaatverandering, milieuvernietiging, uitsluiting en verbaal geweld van autoritaire leiders. Het is onontkoombaar, vluchten kan niet meer.
Wat is *goed gaan* in zo'n wereld? Wat geeft het leven zin, wat houdt je op de been? Waardevol zijn mensen die zich die vragen stellen. En wat een geluk als je antwoorden vindt: in een sterke levensovertuiging, in verbondenheid met anderen, in stille meditatie, in kunst, in geloof, hoop en liefde. Zoeken naar wegen om goed te gaan, en af en toe zien waar die gaan. Dat hoef je niet alleen – het kan ook samen. In gesprekken, in gezamenlijke ervaringen en belevenissen, en voor velen ook als vanouds: in kerkdiensten.

Deze bundel bevat een keuze uit liedteksten en andere meditatieve teksten die ik in een periode van ruim 50 jaar heb geschreven voor kerkdiensten. Ze zijn geschreven voor vernieuwende, vaak oecumenische kerkgemeenschappen, als nieuwe woorden voor een oud verhaal.
Ik schreef ze in een tijd waarin steeds meer vragen werden gesteld bij traditionele geloofswaarheden en rituelen, waarin kerken leegliepen en moesten sluiten, waarin vernieuwingen stukliepen op kerkelijk gezag of uitblusten door vergrijzing.
Maar toch waren en zijn er zoveel momenten waarop kringen van mensen blijven samenkomen om te zoeken naar zingeving, bemoediging en verbondenheid. In een kerk, in een school of in een andere ruimte. Om uiting te geven aan verwondering en dankbaarheid, zorgen, droefheid en vreugde, hoop en verlangen. Rond oude Bijbelse verhalen, steeds opnieuw beleefd en bevraagd en gevoegd bij de verhalen van vandaag, over onze samenleving, over onszelf. Voor zulke momenten zijn deze teksten geschreven.
Gaandeweg ontdekte ik dat *goed gaan* vooral is: beseffen dat het kleine meer is dan het grote. Dat alles alleen kan groeien van onderen. Dat mijn plaats is bij mensen die neergebogen worden. Dat vragen en twijfel misschien meer bieden dan de harde leer van zekerheden.

Opmaak Boek Steehouder met de liederen op 1 blad.qxp_Opmaak 1 11-02-2026 10:38 Pagina 6

Ik heb de bundel opgebouwd rond zeven thema's:
- *Levensreis* – over de wondere wegen van het leven
- *Reisgenoten* – over mensen die met je meelopen op de levensreis
- *Woorden* – over taal die mensen op weg helpt
- *Uit de diepte* – over lijden en onrecht
- *Nabije* – over hoofdpersoon in de bijbelse verhalen
- *Pleisterplaats* – over kerk en kerkdienst
- *Einde van de reis* – over sterven, loslaten en dank

Kerkliederen schrijven is een onbescheiden bezigheid. Ik leg mijn woorden in de mond van de zingende gemeente. Waar *ik* staat, betreft het niet alleen mijzelf, maar ook degene die zingt. Ik nodig die uit om zich – al is het maar voor de duur van een lied – met mij te vereenzelvigen. Misschien lukt dat, en hopelijk laat dat dan ook iets goeds na. Het grootste compliment dat ik over een van mijn liederen kreeg, was: "Het zouden mijn woorden zijn, als ik ze maar zelf had kunnen vinden."
Iets soortgelijks geldt voor de overwegingen. Het zijn geen preken, het gaat niet om verkondiging. Eerder zijn het bespiegelingen en persoonlijke ervaringen die de aanwezigen misschien helpen om zelf te overwegen wat ze horen, ervaren en voelen bij de verhalen die verteld worden en de liederen die gezongen worden. Ik mocht 'voorgaan' in dat overwegen.

Hopelijk inspireren de teksten in deze bundel liturgische werkgroepen, predikanten en koren, maar vooral: zingende mensen in een kerkdienst. Want uiteindelijk gaat het niet om goedgevonden woorden, niet om mooie melodieën en akkoorden. Uiteindelijk gaat het om het leven zelf. Om dankbaarheid en eerbied voor de schepping, gerechtigheid, vrede en zorg voor elkaar, liefde met ziel en lichaam. Om goed gaan.
Dank aan de velen die me hebben geïnspireerd bij het schrijven van deze teksten: leden van liturgische werkgroepen met wie ik samenwerkte, componisten die er muziek voor maakten, koren en kerkgangers die ze zongen. Speciale dank aan Chris van Bruggen die me aanmoedigde en het zetwerk van deze bundel deed, en aan Jeanet Hamstra die hem wilde uitgeven. En vooral dank aan die ene reisgenoot die mij al 55 jaar wil dragen.

Enschede, december 2025

Het symbool ♪ geeft aan dat de betreffende tekst een lied is en dat de muziek te vinden is in de muziekbijlage (pagina 139 en verder).

Opmaak Boek Steehouder met de liederen op 1 blad.qxp_Opmaak 1 11-02-2026 10:38 Pagina 7

Levensreis

Opmaak Boek Steehouder met de liederen op 1 blad.qxp_Opmaak 11-02-2026 10:38 Pagina 8

Een zegen

Psalm 1 wordt wel aangeduid als een leerdicht – zelf spreek ik liever over een bespiegeling: een overdenking, beschouwing of meditatie. Over een mens die kiest voor een goede weg in het leven, die zich verdiept in de Thora, de woorden, de overlevering, de wet. Zo iemand is als een boom aan een stroom van helder water.
En daartegenover schetst de psalm wat er slecht kan gaan: de weg van zondaars, kwaadwilligen, spotters, wettelozen, de patsers, of hoe je ze maar wilt noemen.
De mens die de goede weg zoekt wordt *zalig* genoemd, soms zelfs *welzalig.* Een ouderwets woord dat weinig meer zegt.
Vertalers en lieddichters kozen verschillende woorden in plaats van dat *zalig* – met subtiele verschillen. Dikwijls vond ik het woord *gelukkig*, en één keer zelfs: *gefeliciteerd* – dat laatste is in elk geval geen ouderwetse godsdienstige geheimtaal.
Een ander woord is: *gezegend*. Als je mensen gezegend noemt, geef je aan dat ze niet zómaar vanzelf gelukkig zijn, maar dat het geluk ze gegeven is, door een ander, al dan niet met een hoofdletter.
Andere tekstdichters noemden die mens: *goed*, of *een zegen*. Dan gaat het het niet alleen om de vraag of je zelf gelukkig bent, maar ook wat jij betekent voor anderen. Wie een zegen is voor anderen, is meer dan gelukkig en meer dan gezegend.
Kees Waaijman vertaalde 'zalig' met: *welvaart*. Een mooi dubbelzinnig woord. Welvaart is dat je vrucht draagt, dat tot bloei komt wat je doet, wat je onderneemt: een rijk leven, niet alleen letterlijk maar ook figuurlijk. Maar welvaart betekent ook dat je wel–vaart, dat je de de goede richting op vaart, dat je op de goede koers bent.
Een van de velen die Psalm 1 bewerkten, is Gert Bremer, monnik, zenleraar en begenadigd koordirigent. Zijn versie van zalig is: *Houd vol, je gaat goed.* Een troostend en bemoedigend woord. Daar zou het mee moeten beginnen, niet alleen psalm 1, maar elk liedboek en elke kerkdienst. Tegenover al die patsers, goddelozen, graaiers en kraaiers: volhouden en *goodgoan* zoals ze in Twente zeggen.
Wat er ook gebeurt, wat er ook over je heen komt: goed gaan, door het water gaan, opstaan en stevig blijven staan, als een boom. Alle dagen van je leven.

Opmaak Boek Steehouder met de liederen op 1 blad.qxp_Opmaak 11-02-2026 10:38 Pagina 9

Wie het goede zoekt ♪

Gelukkig mensen die niet gaan
de weg van kwaad tot erger,
maar tegenover alle waan
hun zachtheid niet verbergen.

Die richting zoeken in het woord,
die zullen zijn als bomen:
die brengen goede vruchten voort,
gevoed door waterstromen.

Maar patsers zullen zijn als kaf:
de wind zal ze verstrooien,
zij buigen door en breken af,
hun blad zal ver verwaaien.

Gelukkig wie het goede zoekt
in stilte en gedachten,
die vindt daarin nog nieuwe moed
en mag een licht verwachten.

Psalm 1

Opmaak Boek Steehouder met de liederen op 1 blad.qxp_Opmaak 11-02-2026 10:38 Pagina 10

Deze mens ♪

Zegen is een mens
die niet gaat de weg
van kwaad tot erger,

die niet galmt als een blaaskaak
maar wikt en weegt
op goedheid uit,

die wortelt als een boom,
die put uit diepe waterstroom,
die drinkt uit levensbron,

goede vruchten in de hand,
groene bladeren op het hoofd.

Die leeg zijn verwaaien,
hun weg loopt dood –
maar deze daartegen
met woorden van zegen,
een mens van vrede.

Psalm 1

Opmaak Boek Steehouder met de liederen op 1 blad.qxp_Opmaak 1 11-02-2026 10:38 Pagina 11

Goed begaanbaar

Wat een zegen:
iemand die niet meeloopt
in de club van nietsontziende
zoekers naar ophef,

niet op weg met schreeuwers,
niet aan tafel
met graaiers en kraaiers –

je houdt je aan
wat recht en eerlijk is,
zoekt naar woorden
die het hart verwarmen –

een groene boom
aan helder water,
schone vruchten,
niet verstikt in stof
niet verdord in droogte,
je groeit en bloeit –

geen geitenpaadjes,
geen valse waarheid,
verdraaid en versnipperd,
verwaaid in de wind –

eigenrichters houden het niet,
zijn niet bestand
tegen een wolkje van zoekers
naar waar en recht en goed –

en ergens Iemand
die wikt en weegt en zegt:

jouw weg is goed begaanbaar,
die weg loopt niet dood.

Naar psalm 1

Opmaak Boek Steehouder met de liederen op 1 blad.qxp_Opmaak 1 11-02-2026 10:38 Pagina 12

Dat ik goed mag gaan

1
Dat ik gelukkig mag zijn:
wonen waar het goed is
met mensen die ik liefheb,
vrij van vrees en zorgen
uitzien naar het licht.

Dat ik gezegend mag zijn:
alles is om niet gegeven
dan om dankbaar te leven,
waar heb ik het aan verdiend?

Dat ik een zegen mag zijn:
mijn woorden en mijn werken,
voor mensen, aarde, vrede,
dat ik wel mag varen
en goede moed bewaren,
dat ik goed mag gaan.

2
Lijden van mensen zien,
hun klachten horen,
weten wat ze doorstaan,
meegaan om te bevrijden –

maar niet meelopen in de optocht
van schreeuwers en schelders,
ontregelaars die roepen om wraak –

niet instemmen met hun ophef,
hun woorden tegen woorden,
koud als ijzer, hard als steen –

Geen deel zijn van hun tribunalen,
hun wraak en eigen gelijk,
hun dreigementen.

3
Als ik een boom zou zijn
in goede grond,
wortels uitgestrekt naar water,
een stroom van woorden,
oude en nieuwe verhalen –

ik zou zuurstof geven,
adem voor leven,
ik zou vruchten geven,
voedsel voor leven,
ik zou schaduw geven,
veilig behoeden,
ik zou ruimte geven
om te schuilen en
weer uit te vliegen.

Zo'n boom te worden.
Zo zal ik leven.

Bij psalm 1

Opmaak Boek Steehouder met de liederen op 1 blad.qxp_Opmaak 1 11-02-2026 10:38 Pagina 13

Door het water gaan ♪

Alle water van de zee,
overspoelen mag het mij,

maar door het water zal ik gaan,
vrij en helder zal ik opstaan,
zeven dagen mij gegeven
zal ik leven.

Alle stormen, regen, wind
mogen komen over mij,

zware machten mogen slaan,
neergebogen mag ik zijn,

stik ik nog in ademnood,
niet gekomen van de grond,

liggen stenen op mijn hart,
vastgelopen mag ik zijn,

komt na dood de tweede dood,
godverlaten mag ik zijn,

lucht en leegte mag er zijn,
alles gaat zoals het gaat,

maar door het water zal ik gaan,
vrij en helder zal ik opstaan,
zeven dagen mij gegeven
zal ik leven.

Opmaak Boek Steehouder met de liederen op 1 blad.qxp_Opmaak 11-02-2026 10:38 Pagina 14

Onderweg

Pelgrimstocht, mensen onderweg. In onze dagen maken talloze mensen zo'n tocht, vaak te voet of op de fiets. Naar Santiago de Compostella, naar Assisi, naar Rome. Waarheen het gaat, is niet zo belangrijk. Jonge mensen gaan om een weg voor hun leven te vinden. Mensen van middelbare leeftijd gaan om op adem te komen. Oudere mensen gaan om terug te kijken.

Zo'n tocht is afzien soms, onder de barre zon of in de stromende regen. Maar hij biedt ook ongekende ervaringen: adembenemende natuur, bergen en dalen, steden en water. Soms ga je alleen, teruggeworpen op jezelf. Soms vind je reisgenoten, voor kortere of langere tijd, die met je aan de praat gaan. Mensen waarin je dezelfde vreugde, pijn, zorg, behoeften ontdekt als jij zelf hebt.

Pelgrimsreis is beeld van ons leven. Je bent onderweg – waarheen is misschien niet eens zo belangrijk. Soms is het hard en zwaar, soms loopt alles op rolletjes. Soms sjok je maar door, soms kijk je reikhalzend uit naar je bestemming. Soms beleef je wonderen. Soms ga je alleen, soms vind je iemand die met je wil optrekken.

Op de pelgrimsroutes in Europa staan oude kerken. Pleisterplaatsen onderweg. Beeldhouwwerken en andere kunstwerken bieden je stof tot meditatie. Je komt er ook andere mensen tegen. Medepelgrims, misschien even moe en natgeregend als jij. Je hoeft ze niet te zoeken, ze zijn er gewoon. Ze kunnen je helpen om de weg te vinden. Als je met ze praat, ontdek je dat ook zij pelgrims zijn, net als jij.

Pleisterplaatsen waar je elkaar tegenkomt, waar ruimte is voor meditatie, waar je tot jezelf komt, waar je geholpen wordt om de weg te vinden. Plaatsen waar je even ziet dat de wereld anders kan. Momenten waarop je even wijzer wordt. En misschien vang je daar en dan een glimp op van een Blijvende Nabije, die met je mee gaat op de pelgrimsreis.

Opmaak Boek Steehouder met de liederen op 1 blad.qxp_Opmaak 1 11-02-2026 10:38 Pagina 15

Reislied ♪

Op een stem van ver gehoord,
gaan wij onze wegen voort.
Leven is een lange reis
en al gaande word je wijs.

Gaan wij onze wondere wegen
door de wereld, door de tijd,
om elkaar tot levenszegen
zo nabij als God te zijn.

Wordt het donker, wordt het laat,
zoek je naar een pleisterplaats:
huis dat voor jou open staat
en gastvrij jou binnenlaat.

Zie de wonderen op je weg,
voel: wat krom is wordt weer recht,
droom: wat klein is wordt vergroot,
weet: wat steen is wordt tot brood.

Vrede waar geen vrede is,
leven waar geen leven is,
licht waar alles donker is,
brood waar enkel honger is.

Door de wereld, door de tijd
klinkt een woord dat ons bevrijdt:
Leven is een lange reis
en al gaande word je wijs.

Gaan wij onze wondere wegen
door de wereld, door de tijd,
om elkaar tot levenszegen
zo nabij als God te zijn.