

**Oneindige liefde**



SARIANNE VAN DALEN

# Oreindige liefde

RICHT JE BLIK OMHOOG



100 KORTE OVERDENKINGEN

J/sestra

Oneindige liefde

*Richt je blik omhoog*

100 korte overdenkingen

Dalen, Sarianne van

ISBN gebonden boek 978-94-64250-75-6

NUR 707

c-NUR 003

Vormgeving boek: Flashworks ontwerpers, Kampen

Omslag illustratie: Carla Veldhuis

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders aangegeven, ontleend aan de Herziene Statenvertaling, © 2010/2016 Stichting HSV.

© 2023 Sestra, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden  
Alle rechten voorbehouden.

[www.jongbloedmedia.nl](http://www.jongbloedmedia.nl)

[www.sestra.nl](http://www.sestra.nl)







*Dit doek toont een jonge vrouw die 'door het vuur is gegaan', zij geniet van de overwinning. Als christen gaan we vaak door allerlei moeilijkheden heen.*

*We betalen een prijs om God te volgen. Dwars door het lijden wordt ons geloof echt op de proef gesteld. Maar zo wordt voor onszelf ook zichtbaar wat echt is en wat niet. In 1 Petrus 1:4-6 kun je lezen dat er een onvergankelijke, fantastische erfenis wacht voor hen die op God vertrouwen.*

Carla Veldhuis





Een bijbels dagboek met honderd kleine stukjes om je relatie met God te verdiepen en te intensiveren. Je hebt niet meer nodig dan je bijbel, een open hart, een kop thee, een rustig plekje en dit verdiepende dagboek.

Richt je hart op Zijn oneindige liefde

**(NAAR 2 THESSALONICENZEN 3:5)**



# *Day 1*

Schep vreugde in de HEERE,  
dan zal Hij u geven wat uw hart verlangt.

**PSALM 37:4**

Misschien merk je dat je ernaar verlangt dat (h)eerlijke woorden je hart raken. Maar de praktijk van alledag is dat je regelmatig ervaart dat er maar een klein druppeltje door je lijf sijpelt. Diep vanbinnen tref je eerder angst en leegte aan. Je hoofd maakt onbetaalde overuren. Geef jezelf ruimte om stil te staan bij Gods waarheid. Ontspan je en reset je lichaam en geest. Ga zitten op de schoot van de Vader. Kom genieten van het moment in zijn aanwezigheid. Denk even niet na over wat moet, wat nodig is. Wees stil.

Ondanks de dagelijkse stressvolle hectiek mag je leren om helder naar je gedachten te kijken. Wat staat er in de weg om (h)eerlijke woorden te laten landen in je hart? Wees creatief en voel, ontdek en ontspan je. Laat je raken door de dagtekst van vandaag.

**VERVOLG VANDAAG BEMOEDIGD JE WEG ...**

## Dag 2

Opdat Christus door het geloof in uw harten woont  
en u in de liefde geworteld en gefundeerd bent.

**EFEZE 3:17**

Niets geeft je zoveel zorgen als je eigen gedachten. Helaas bestaat er geen uitknopje voor je brein. Vaak zijn we meer in contact met ons hoofd en ons denken dan met ons hart. Het denken staat vol aan-  
names. Ons hoofd zoekt zekerheid en houvast.

Het hart heeft een ander tempo. Ons hart vertraagt liever. Wil zich richten op de dingen die er werkelijk toe doen. Zoekt liefde, rust, verbinding en vertrouwen. Wie luistert naar haar hart zal merken dat er een rijk innerlijk leven in ons verborgen zit.

Maar hoe breng je hart en hoofd samen? Hoe leg je verbinding met God wanneer je hoofd vol zit? In 2 Thessalonicenzen 3:5 staat de beweging die je mag maken: *richt je hart op Zijn oneindige liefde*. Voel zijn liefde door jouw lichaam stromen, zodat de wirwar aan gedachten in die stroom aan God gegeven kan worden.

**VERVOLG VANDAAG BEMOEDIGD JE WEG ...**

## Day 3

Geef het op en weet dat Ik God ben  
Ik zal geroemd worden onder de heidenvolken,  
Ik zal geroemd worden op de aarde.

**PSALM 46:11**

Piekeren maakt je ongelukkig. Je denkt na over je deadlines. In gedachten voer je een ingewikkeld gesprek met je baas. Je piekert over een belangrijke beslissing die je moet nemen. De ervaring leert dat je het grootste deel van de dag in je hoofd leeft.

Maar vergeet niet dat er meer is dan jouw aardse denken. Richt je gedachten elke dag even op hemelse dingen en begin met ervaren. Wees je bewust van Gods Geest die in jou woont. Jij mag weten dat je in de aanwezigheid van de allerhoogste Koning bent.

God wil jouw gedachten vullen met de woorden: *wees stil en weet dat ik God ben* (Psalm 46:11 NBV). Het woord 'stil' komt uit het Hebreeuws en betekent 'loslaten' of 'laten gaan'. Sus je gedachten met de wetenschap dat je niet in staat bent om je leven te beheersen maar dat God het in zijn hand heeft.

**VERVOLG VANDAAG BEMOEDIGD JE WEG ...**

## Dag 4

Want in Hem leven wij, bewegen wij ons en bestaan wij; zoals ook enkelen van uw dichters gezegd hebben:  
Want wij zijn ook van Zijn geslacht.

### HANDELINGEN 17:28

Je bent je er niet altijd van bewust dat God iedere seconde van de dag bij je is. Het vraagt om oefening en bewustwording om Hem bij je leven te betrekken. Begin vandaag met oefenen en spreek met God wanneer je wakker wordt, naar je werk fietst of in de wachtkamer van het ziekenhuis zit ... Jouw stem is zo vertrouwd voor Hem.

Hoe vaker jij je ervan bewust bent dat God bij je is, des te gemakkelijker het wordt om je relatie met Hem te verdiepen. Ieder moment van de dag mag jij Hem begroeten of wat tegen Hem zeggen. Ieder moment mag jij je verbonden weten met de Vader.

Zijn Geest leeft in jou, en jij bent zijn eigendom. Niets kan jou scheiden van zijn liefde. En daarom mag jij Paulus nazeggen: *in Hem leef ik, beweeg ik me en besta ik ...* Begin deze zin met een zachte stem en maak de zin steeds iets luider. Totdat het je hart raakt.

**VERVOLG VANDAAG BEMOEDIGD JE WEG ...**

## Dag 5

Want wat baat het een mens, als hij heel de wereld wint en aan zijn ziel schade lijdt? Of wat zal een mens geven als losprijs voor zijn ziel?

**MATTHEÛS 16:26**

Jouw hersenpan kan overuren draaien. Daarom is het bijna onmogelijk om even stil te zitten, niets te doen, te lummelen, je te ontspannen – zelfs voor een kort moment.

Luiheid komt in jouw woordenboek niet voor. Je associeert nietsdoen met nutteloosheid. Maar lief druk mens, een beetje traagheid op zijn tijd is nodig voor je gezondheid. Want in nietsdoen krijg je de gelegenheid om na te denken over de betekenis van je leven.

Bevrijd jezelf van de loodzware druk dat je elke seconde van de dag iets moet doen of presteren. *Want wat baat het de mens ...?* Leer je geest leeg te maken, zodat je in de ontspanning gevuld kunt worden door de Heilige Geest. Reken maar dat het je iets moois oplevert.

**VERVOLG VANDAAG BEMOEDIGD JE WEG ...**

## Day 6

Het is beter tot de HEERE de toevlucht te nemen  
dan op mensen te vertrouwen.

**PSALM 118:8**

Er gewoon zijn is al genoeg. Het is het allersimpelste, maar ook het allerbelangrijkste in deze jachtige maatschappij. Tegelijk is het bijna onmogelijk om er alleen maar te zijn. Want de plicht roept en er alleen maar zijn lijkt voor velen niet echt aantrekkelijk.

Maar als je niet oppast, leef je aldoor voor anderen. Je zegt 'ja' tegen mensen om je niet schuldig te voelen. Het is gemakkelijker om aan de behoeften van anderen te voldoen dan die van jezelf. Maar voor je er erg in hebt, leef je niet echt. Daarom deze vraag: *wat zijn eigenlijk jouw behoeften?*

Span je eens niet extra in om aan ieders wensen te voldoen. Wees eens minder bezig met de vraag: wat zal die ander denken? Leg onrustige stemmen in je binnenste het zwijgen op. Probeer vandaag gewoon te zijn. Laat je liefhebben door God de Vader. Daar hebben de mensen om je heen het meest aan.

**VERVOLG VANDAAG BEMOEDIGD JE WEG ...**



# *Dag 7*

De HEERE zal voor u strijden, en ú moet stil zijn.

**EXODUS 14:14**

Er valt een heleboel te zeggen, maar luister deze dag eens meer dan dat je spreekt. Er valt een heleboel uit te leggen, maar laat even los. Je kunt voor veel strijden, maar begraaf die strijdbijl eens. Je kunt overal wel iets van vinden, maar vind maar eens een tijdje niets.

Er zijn dingen die je ontzettend kunnen raken. Het liefst schreeuw jij je ongenoegen van de daken. Het houdt je in de greep. Het zet je gevangen. Het recht moet zegevieren, nietwaar? Zonder recht geen rust.

Maar in loslaten komt de Almachtige naar jou toe – Hij die alles overziet. Hij die de zonde haat maar de zondaar liefheeft. Hij zegt: ‘Ik zal voor je strijden en ú moet stil zijn.’ Deze grootse woorden mogen jou vandaag bevrijden. God lost jouw problemen op zijn tijd op.

**VERVOLG VANDAAG BEMOEDIGD JE WEG ...**

## *Dag 8*

Waarmee zal ik de HEERE tegemoet gaan en mij buigen voor de hoge God? Zal ik Hem tegemoet gaan met brandoffers, met eenjarige kalveren?

**MICHA 6:6**

Heere, wat wilt U dat ik vandaag doe? Heerlijk wanneer je deze vraag aan God stelt. Want wanneer je deze vraag stelt, dan open jij je hart voor de weg die Hij met je wil gaan. Best spannend hè, want hoe gaat je dag eruitzien?

‘Hij heeft u, mens, bekendgemaakt wat goed is en wat de HEERE van u vraagt: niets anders dan recht te doen, goedertierenheid lief te hebben en ootmoedig te wandelen met uw God.’ (Micha 6:8) Het zijn woorden voor een zinvolle en betekenisvolle dag. Het zijn woorden van God.

Gods plan met je leven is vaak niet helemaal duidelijk. Gods wil daarentegen wel. De woorden uit Micha mogen een stevige basis vormen onder jouw bestaan. Deze tekst mag je in gedachten houden wanneer je op zoek bent naar jouw bestemming. Het is eigenlijk zo simpel, nietwaar?

**VERVOLG VANDAAG BEMOEDIGD JE WEG ...**

## Day 9

Ik loof U omdat ik ontzagwekkend  
wonderlijk gemaakt ben; wonderlijk zijn  
Uw werken, mijn ziel weet dat zeer goed.

**PSALM 139:14**

Kijk met milde ogen naar je imperfectie. Compassie met jezelf hebben betekent dat jij je menselijkheid accepteert. Aanvaard jezelf met al jouw mogelijkheden en beperkingen, jouw situatie, jouw intelligentie en jouw lijf.

Misschien zijn er moeilijke situaties geweest die je eigenwaarde naar beneden hebben gehaald. Je hebt misschien als kind ervaren dat je er niet toe doet. Dan heb je al vroeg in je leven moeten vechten voor je bestaansrecht. Misschien ben je moegestreden?

Wanneer je worstelt met je zelfbeeld, neem dan de woorden uit Psalm 139:14 op je lippen: *ik loof U omdat ik ontzagwekkend wonderlijk gemaakt ben; wonderlijk zijn Uw werken, mijn ziel weet dat zeer goed.* Je bent zijn beminde. Genoeg reden om je plek in te nemen. Leef, lief mens!

**VERVOLG VANDAAG BEMOEDIGD JE WEG ...**

## *Dag 10*

De HEERE nu zei tegen Abram: Gaat u uit uw land, uit uw familiekring en uit het huis van uw vader naar het land dat ik u wijzen zal.

**GENESIS 12:1**

God kennen in al je wegen is je verantwoordelijkheid nemen en vervolgens gaan. Stapje voor stapje ervaren dat God je paden recht maakt. En dan ligt daar direct een groot probleem op tafel. Je leven toevertrouwen aan God is namelijk allesbehalve gemakkelijk.

Denk eens terug aan de opdracht die Abram kreeg. Hij moest alles achterlaten: zijn huis, zijn familie en zijn land. Abraham had geen Google Maps om vooraf zijn wegen uit te stippelen en zijn nieuwe bestemming te leren kennen. Het allermoeilijkste werd hem gevraagd: laat los en vertrouw Mij.

*Toen ging Abram op weg.* (Gen. 12:4) Zijn vertrouwen in God had geen plan of zekerheid nodig. Nu mag jij net als Abram opstaan. Stapje voor stapje mag jij met God op weg gaan. Goede reis, mooi mens!

**VERVOLG VANDAAG BEMOEDIGD JE WEG ...**