

De kracht van memorisatie

Aan de slag met 52 bijbelteksten



Priscilla Docter & Joanneke Koster

 /sestra

De kracht van memorisatie
Aan de slag met 52 bijbelteksten
Priscilla Docter & Joanneke Koster

ISBN 978-94-64251-19-7
ISBN e-book 978-94-64251-20-3
NUR 707

Ontwerp omslag: Anna van Rumpt | The Stars by Name
Opmaak binnenwerk: Fijnzinnig Ontwerp

De bijbelteksten in deze uitgave zijn ontleend aan de Herziene
Statenvertaling © 2010/2016 Stichting HSV

© 2024 Sestra

Sestra is onderdeel van Jongbloed Christelijke Media - Leeuwarden
Alle rechten voorbehouden.

www.jongbloedmedia.nl
www.sestra.nl

Inhoud

Inleiding	6
Het belang van bijbellezen	8
Het belang van memoriseren	11
Memorisatietips	14
Hoe werkt het?	16
Aan de slag!	18
Nawoord	xx

Inleiding

Pris, ik ben de kinderen bijbelteksten aan het leren en ik zat te denken hoe mooi het zou zijn als we veel meer mensen enthousiast zouden kunnen maken om dit met hun gezin, hun vrienden, hun kerk e.d. te gaan doen! We leren ze iedere week een bijbeltekst aan en aan het einde van het jaar kennen ze er 52! Stel dat we een paar honderd mensen enthousiast krijgen? Dan zou dat toch geweldig zijn! Want dat wat in het hart en hoofd zit, kan nooit worden geroofd.
Liefs, Joanneke

18:03 ✓

Zoals het vaker gaat met ideeën die we hebben, gingen we er gelijk mee aan de slag. Vijf ontwerpers wilden meehelpen met het ontwerpen van de kaartjes, de houten blokjes waar de kaartjes ingezet konden worden werden gezaagd bij een sociale werkplaats. De kaarten werden gedrukt en ingepakt door tientallen vrijwilligers en de gehele opbrengst ging naar goede doelen. We begonnen voorzichtig met een paar setjes, maar inmiddels zijn er minimaal twaalfduizend setjes besteld en worden ze door het hele land door in allemaal boekhandels verkocht.

Op Instagram [@52bijbeltekstenineenjaar](#) wordt de tekst elke week gedeeld met een overdenking. Dit werkt verbindend, want iedereen kan hierop reageren. Door het hele land komen mensen met ideeën om het memoriseren te ondersteunen. Er worden liederen geschreven, filmpjes met gebaren gemaakt, enzovoort.

Naast de kaartjes is dit jaar het idee ontstaan om een werkboek te maken ter ondersteuning van het memoriseren. We zijn er namelijk achter gekomen dat het fijn is als je ondersteund wordt door mee te schrijven. In dit boek geven we een aantal handvatten die kunnen helpen bij het memoriseren. Zo lees je eerst niet alleen het bijbelvers dat centraal staat, maar ook de context van dit vers. Hier stellen we vragen over, zodat je de context

van het vers beter begrijpt. We hebben bij elk bijbelvers ook een gebed geschreven. Daarnaast ga je ook met een woordspin aan de slag, zodat een bijbeltekst beklijft. Verder biedt dit boek je een hulpmiddel aan om de tekst uit je hoofd te leren, door elke keer een stuk tekst weg te laten. Dit boek zal een waardevol verlengstuk zijn in de week dat jij een bijbeltekst memoriseert. Het bevat praktische tools en veel schrijfruimte. Het werkboek zal ook helpen om de bijbelteksten van ons hoofd naar ons hart te laten zakken. Op deze manier mag je nog meer leren hoe je de tekst moet interpreteren en wat God zelf tegen jou wil zeggen. Ook delen wij graag iets over de kracht van memorisatie en de waarde van het kennen van de Bijbel.

Volg ons ook op Instagram [@52bijbeltekstenineenjaar](https://www.instagram.com/52bijbeltekstenineenjaar), want daar zullen we ook wekelijks een overdenking delen waar jij vervolgens weer op kunt reageren en de ander kunt stimuleren. Wij gunnen jou een hart vol van Gods woorden en een hoofd vol van zijn waarheid.

**Want dat wat in ons hart en hoofd zit,
kan nooit worden geroofd.**

Liefs,

Joanneke en Priscilla



Scan de QR-code
om op het Insta-
gramaccount van
[@52bijbeltekstenin-
eenjaar](https://www.instagram.com/52bijbeltekstenineenjaar) te komen

Het belang van bijbellezen

Een pasbekeerde jongen zei: 'Ik lees wel drie uur per dag in de Bijbel, dat is langer dan dat ik op mijn telefoon zit!'

Hij had voor zichzelf een methode ontwikkeld waarvoor hij vier markeerstiften had gekocht. Elke kleur stond voor een thema. Daarnaast schreef hij de teksten die hij moeilijk vond op in zijn notitieboekje, zodat hij mensen die langer christen zijn kon vragen om advies. Hij is helemaal enthousiast en vol passie over de Bijbel. Wij werden door deze pasbekeerde christen ook weer enorm aangevuurd en enthousiast gemaakt. Want Gods Woord is levend en krachtig (Hebr. 4:12). Deze jongen kent God nog maar net, maar er is zoveel hemelse honger in hem losgemaakt. En deze honger bewerkt de heilige Geest in hem. Zo mogen wij ook bidden om meer honger naar het Woord van God.

Wist je dat wij 64 tot 73 dagen zonder eten kunnen? Eerst kun je het nog wel even zonder eten uithouden, maar je zult steeds slapper worden en minder helder kunnen nadenken. Op een gegeven moment kun je niet meer goed reageren op je omgeving. Je zult sneller ziek worden, omdat je weerstand minder wordt doordat je geen gezonde bouwstoffen meer in je lichaam krijgt. Na een langere tijd zonder eten zul je bijna niet meer kunnen bewegen en op een gegeven moment kun je alleen maar liggen totdat je sterft.

Voor geestelijk voedsel geldt dit net zo. Zonder geestelijk voedsel zullen we geestelijk steeds slapper worden en het niet meer helder krijgen. En uiteindelijk sterft ons geloof. Eerst kunnen we het nog wel een tijdje zonder uithouden, maar dan ga je het merken. Je voelt je niet meer sterk in God, je hebt geen voeding om de dag door te komen. Als er mensen met vragen komen over de Bijbel, weet je hier geen antwoord op, want je hebt geen kennis van de Bijbel. Maar ook op jouw eigen vragen heb je geen antwoorden. Je wordt onzeker, omdat alles wat mensen om je heen over jou zeggen jou raakt. Je gaat zelfs twijfelen aan God: is het wel echt zo dat God zo is? Bestaat God wel echt? Op een gegeven moment worden we geestelijk zwakker en zwakker. Dat kan zelfs tot de geestelijke dood leiden.

Wij weten hoe moeilijk het is om dagelijks Gods Woord te lezen, maar we ervaren ook hoe belangrijk het is in ons leven. Het kinderlied *Lees je bijbel, bid elke dag* is zo waar. We hebben het levende brood dagelijks nodig om geestelijk te (blijven) groeien.

Het gaat niet vanzelf. Het bijzondere is dat hoe meer je leest, hoe meer

honger je krijgt! Je raakt onverzadigbaar. Dus niet lezen maakt dat je steeds minder behoefte krijgt aan lezen en meer lezen maakt dat je meer wilt lezen!

De meeste mensen kost het de eerste weken vaak moeite om de bijbel te lezen. De honger is er nog niet echt, je begrijpt het niet echt. Het vraagt dan echt om discipline. Maar de heilige Geest komt ons tegemoet. Hij is onze Helper.

Het kost tijd om nieuwe gewoonten aan te leren, en zo is het ook met bijbel-lezen. Geef dus niet op, maar houd vol om jezelf deze discipline aan te leren. Wij mogen Gods hulp vragen om ons meer honger naar zijn Woord te geven, maar we moeten er zelf ook iets aan doen. In Mattheüs 7:8-11 zegt Jezus het volgende:

Want ieder die bidt, die ontvangt; wie zoekt, die vindt; en voor wie klopt zal opengedaan worden. Of is er iemand onder u die zijn zoon een steen zal geven, als hij om brood vraagt? Of als hij hem om een vis vraagt, zal hij hem een slang geven? Als u, die slecht bent, uw kinderen dan goede gaven weet te geven, hoeveel te meer zal uw Vader, Die in de hemelen is, goede gaven geven aan hen die tot Hem bidden.

Wist je dat uit een Amerikaans onderzoek blijkt dat de mensen die in ieder geval vier keer per week uit de Bijbel lezen:

- 30%** minder eenzame gevoelens hebben
 - 32%** minder boosheid ervaren
 - 40%** minder last hebben van bitterheid
 - 57%** minder kans hebben op een alcoholverslaving
 - 59%** minder graag porno kijken
 - 60%** zich minder snel geestelijk gestagneerd voelen
- (Cole en Caudill Orvigho 2009)*

Dit is wat Gods Woord met ons doet!

Want het woord van God is levend en vol van kracht. Het is scherper dan een tweesnijdend zwaard, het dringt zo diep door dat het alles in ons van elkaar lossnijdt, zelfs onze diepste gedachten en verlangens.

Hebreeën 4:12, HTB

We hebben Gods Woord nodig in ons leven, want ...

Uw woord is een lamp voor mijn voet en een licht op mijn pad.

Psalm 119:105

Mocht je het verlangen naar Gods Woord missen, dan mag je dit gebed met ons meebidden:

Lieve God en Vader,

Ik heb U nodig in mijn leven. Zonder U wil en kan ik niet leven. Heer, wilt U meer en meer het verlangen aanwakkeren naar Uw Woord? Wilt U mij helpen om uw Woord te lezen, te onthouden en toe te passen in mijn leven?

Amen

Het belang van memorisatie

Psalm 1 begint met het belang van memorisatie.

Welzalig de man die niet wandelt in de raad van de goddelozen, die niet staat op de weg van de zondaars, die niet zit in op de zetel van de spotters, maar die zijn vreugde vindt in de wet van de HEERE en Zijn wet dag en nacht overdenkt.

Het dag en nacht overdenken is memoriseren. Als je dagelijks memoriseert, gaat het Woord van God van je hoofd naar je hart en overdenk je het zonder dat je er heel veel moeite voor doet, zelfs in de nacht!

Psalm 1 is als het ware een 'poortpsalm' voor de rest van het boek. Voor we bij de lofprijzing of smeekbeden naar God komen, moeten we aandacht geven aan de wet van de Heere. Het Woord helpt ons om God te leren kennen en geeft ons dagelijks richting. Psalm 1 roept ons op om deze wet dag en nacht te overdenken. Met andere woorden: om het ons helemaal eigen te maken, moeten we het memoriseren. Ons leven moet doordrenkt zijn met het Woord van God.

Waarom zou je teksten uit je hoofd leren? Ten eerste omdat God het ons gebiedt! In de Bijbel komt het onthouden van teksten uitgebreid aan bod. Bijvoorbeeld in Deuteronomium 6:6-9:

Deze woorden, die ik u heden gebied, moeten in uw hart zijn. U moet ze uw kinderen inprenten en erover spreken, als u in uw huis zit en als u over de weg gaat, als u neerligt en als u opstaat. U moet ze als een teken op uw hand binden en ze moeten als een voorhoofdsband tussen uw ogen zijn. U moet ze op de deurposten van uw huis en op uw poorten schrijven.

En er zijn nog meer redenen terug te vinden in de Bijbel, zoals dat het je weerbaar maakt tegen de duivel. Denk maar aan de verzoeking van Jezus in de woestijn. Veertig dagen wordt Jezus verzocht. Op een gegeven moment, toen Jezus echt honger had, probeerde de satan Jezus steeds aan te vallen op zijn identiteit. Als u de zoon van God bent dan ... De satan kwam elke keer met bijbelteksten, want ook hij kent de Bijbel heel goed. Maar steeds wist Jezus de teksten van de duivel te weerleggen door met andere bijbelteksten te komen. Jezus kende het Woord van God. Hij kende

deze teksten uit zijn hoofd. Zoals de satan Jezus verzocht door met halve waarheden te komen, te misleiden en verleiden, zo doet hij dit ook bij ons. Het is zo belangrijk dat je weerstand kunt bieden tegen hem door teksten uit je hoofd te kennen. En de leugens, of halve waarheden, die hij in jouw hoofd wil planten te weerleggen met het Woord van God.

Als Jezus dit al moest doen, hoeveel te meer dan wij! Maar daar moeten we Gods Woord wel voor leren kennen. Memoriseren is eigenlijk teruggaan naar de schoolbanken en jezelf Gods Woord aanleren. Het uit je hoofd leren kennen. Het kost je echt moeite en tijds, maar je hebt er je leven lang iets aan. Je doet niet zomaar iets, je doet iets wat van eeuwigheidswaarde is!

Het jodendom en memorisatie

In het jodendom speelt de studie van heilige teksten, zoals de Tora en de Talmoad, een belangrijke rol. In de joods-orthodoxe cultuur beginnen ze al vanaf jonge leeftijd met het leren van basisprincipes van het jodendom. Ze leren eenvoudige gebeden en liederen, vaak door herhaling en zang. Het memoriseren van teksten is dan ook erg belangrijk binnen het jodendom. Het helpt niet alleen om over de religieuze voorschriften en verhalen te leren, maar het is ook een manier om een diepere verbinding te krijgen met God.

1. Cognitieve voordelen: het memoriseren van teksten kan cognitieve voordelen hebben, zoals verbeterde geheugenfuncties en sterkere verbindingen in de hersenen. Dit kan bijdragen aan een beter cognitief welzijn, wat vooral belangrijk kan zijn voor oudere volwassenen om cognitieve achteruitgang te vertragen.
2. Emotioneel welzijn: het memoriseren van bijbelteksten kan ook bijdragen aan emotioneel welzijn. Het geeft een gevoel van doelgerichtheid en structuur, wat kan helpen om stress en angst te verminderen. Het herhalen van vertrouwde teksten kan een rustgevend effect hebben en een gevoel van veiligheid en stabiliteit geven.
3. Gemeenschapsgevoel: het deelnemen aan het gezamenlijk memoriseren kan ook sociale verbinding versterken. Dit gevoel van gemeenschap en verbondenheid zorgt voor een verbeterd emotioneel en sociaal welzijn (Freeman 2005; Milgram 2008).

Dallas Willard, professor in de filosofie aan de Universiteit van Zuid-Californië, schreef:

‘Bijbelmemorisatie is absoluut fundamenteel voor geestelijke vorming. Als ik moest kiezen tussen alle disciplines van het geestelijk leven, zou ik

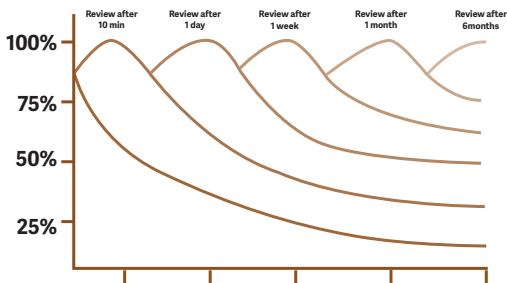
kiezen voor bijbelmemorisatie, omdat het een fundamentele manier is om onze geest te vullen met wat het nodig heeft. Dit boek van de wet zal niet wijken uit je mond. Daar heb je het nodig! Hoe komt het in je mond? Memorisatie' ('Geestelijke Vorming in Christus voor het Hele Leven en de Hele Persoon' in *Vocatio*, Vol. 12, nr. 2, Lente, 2001, p. 7).

Hoe kun je je geheugen verbeteren?

In 2017 was er een onderzoek dat liet zien hoe wij de technieken van geheugenkampioenen konden gebruiken om net zo goed dingen te onthouden op de lange termijn. Martin Dresler, een van de onderzoekers, zei dat zelfs deze geheugenkampioenen maar een paar weken voor een wedstrijd oefenen, en dan ongeveer een half uur tot een uur per dag. De rest van de tijd oefenen ze af en toe.

Dresler geeft aan dat geen enkele techniek werkt als je er niet actief mee aan de slag gaat. Dus om echt baat te hebben bij de strategieën moet je er een gewoonte van maken om te oefenen. Een veelgebruikte techniek om beter te onthouden is de gespreide techniek.

Deze techniek is gebaseerd op het idee dat we beter leren door informatie meerdere keren te zien met steeds langer wordende tussenpozen tussen de herhalingen. Hermann Ebbinghaus kwam met het idee van 'de vergeet-curve'. Die laat zien hoe onze hersenen informatie na verloop van tijd vergeten, tenzij we het met tussenpozen herhalen.



In deze grafiek zie je dus terug dat het erg belangrijk is om steeds het boek of de kaartjes erbij te pakken, zodat je de teksten opnieuw kunt herhalen en jezelf kunt (laten) overhoren zodat de teksten steeds beter zullen beklijven en uiteindelijk verankerd zullen worden.

Bron: artikel in *Neuron* uit 2017, van Martin Dresler

Memorisatietips

Een tijdje terug las ik in een blad van Open Doors over hoe een groep binnen de vervolgte kerk teksten memoriseerde. Er was maar één bijbel in dat dorp, maar iedereen had het Woord nodig. De vervolgte christenen hebben heel helder hoe belangrijk het is dat ze de inhoud van de Bijbel kennen. Ze hadden het prachtige idee om allemaal stenen te zoeken en daarop bijbelteksten te schrijven. De steen ging elke week naar een ander huis. Zo leerden zij dus 52 bijbelteksten in een jaar.

Met dit boek ken je, aan het einde van het jaar, ook 52 bijbelteksten. Het vraagt wel doorzettingsvermogen. Het gaat dus echt helpen om het samen met iemand anders te doen, bijvoorbeeld een bijbelstudie- of vriendinnen-groep. Als de een de moed verliest, kan de ander weer even aanmoedigen. Maak bijvoorbeeld speciaal voor het memoriseren een WhatsAppgroep aan waarin jullie elkaar blijven uitdagen.

Hier is een aantal tips om je op weg te helpen:

- **Zeg de verzen hardop**

Op deze manier spreek je meerdere zintuigen aan. Je gebruikt niet alleen je ogen om te lezen en je hersenen om te begrijpen, maar ook je stem om te spreken en je oren om te horen. Dit versterkt de informatie in ons geheugen. Je kunt je ook beter concentreren, omdat je actief met de inhoud bezig bent.

- **Verzin gebaren bij de tekst**

Naast dat je de tekst opzegt, kun je ook gebaren gebruiken bij de woorden van de tekst. Je gebruikt dan naast jouw visuele en auditieve zintuigen ook motorische vaardigheden. Door de gebaren maak je sterke verbindingen in je hersenen. Zo veel mogelijk zintuigen inzetten bij het leren noem je ‘multi-sensorisch’ leren en het helpt je hersenen om informatie nog beter op te slaan. Studies laten zien dat kinderen die gebaren gebruiken, woorden en zinnen beter kunnen onthouden. Mocht je kinderen deze teksten gaan aanleren, dan is het heel mooi om samen met de kinderen gebaren bij de woorden in de tekst te bedenken en ze daarna steeds te herhalen.

- **Zing de tekst**

Linda heeft bij elke bijbeltekst een lied geschreven. Achterin het boek

vind je de QR-code naar de lijst. We krijgen van heel veel mensen terug dat het zingen van de liederen erg helpt. Ook in onze eigen gezinnen merken we dit.

Wetenschappelijk onderzoek toont dit ook aan. Ritme en melodieën schijnen geheugenopslag te vergemakkelijken. Ook activeert muziek emotionele gebieden in de hersenen. Dit kan helpen om herinneringen sterker en duurzamer te maken.



Via deze QR-code kom je bij de liederen

- **Hang briefjes met de tekst erop door het hele huis**

Door teksten op verschillende plekken op te hangen, zul je de teksten steeds weer zien. Wij hebben de teksten bijvoorbeeld op het toilet hangen. De kinderen zeggen bij ons thuis regelmatig een tekst op als ze net van het toilet af komen. Ze hebben deze dan net weer gezien en gelezen. Het steeds weer zien van de tekst helpt om de tekst visueel te verankeren in het geheugen. Je ziet de tekst en de lay-out van het kaartje erbij in jouw gedachten. Hang de teksten dus op plekken in huis op waar je veel bent, bijvoorbeeld naast de spiegel bij het tandenpoetsen, op het toilet, bij de eettafel, etc. Als achtergrondscherf van je telefoon is ook een gouden tip, aangezien we die ook dagelijks zien ;).

- **Lees de teksten in de context**

Door middel van dit boek gaan we je helpen met het lezen van bijbelteksten in de context. Het is namelijk erg belangrijk om zo een dieper begrip te krijgen van de tekst. Het helpt je bij het leggen van verbanden en verhoogt de betrokkenheid. Het is dan niet 'gewoon' een tekst die je opzegt, maar je weet ook echt waar het over gaat. Het gaat van je hoofd naar je hart en heeft dus echt invloed op je leven.

Zelf heb ik bijbelteksten op de deur van mijn koelkast en toiletdeur gehangen. Hier hangen briefjes met verzen die ik regelmatig nodig heb in het leven om standvastig te blijven. Na het eten zing ik met mijn gezin de bijbeltekst van die week en zo hoor ik ze (zelfs geneuried door mijn tieners :) de hele week door, en reken maar dat de bijbeltekst dan blijft hangen! Naast dit boek verkopen we ook nog kaartjes met 52 bijbelteksten die prachtig vormgegeven zijn en waar je gewoon heel blij van wordt als je deze in huis tegenkomt. Zo zie en lees je de bijbeltekst steeds weer opnieuw.

Hoe werkt het?

Context

DAG 1

Je gaat je deze dag verdiepen in de context van de bijbeltekst door de bijbehorende bijbelgedeelten te lezen. Je kunt hier eventueel zelf nog bronnen bij zoeken om meer te weten te komen over de tijd waarin het geschreven is, de culturele context en de persoon die dit bijbelgedeelte geschreven heeft.

De vragen bij het bijbelgedeelte gaan je helpen om de bijbeltekst beter te begrijpen. Als je weet wat de bijbeltekst betekent en weet waarom deze geschreven is, blijft hij veel beter hangen. Je kunt hiervoor de schrijfruimte bij de vragen gebruiken en de extra ruimte achterin het boek. Aan het einde van elke bijbeltekst staat een gebed dat je kunt bidden.

Woordspin

DAG 2

Op de tweede dag schrijf je alles op wat jou opvalt en aanspreekt in de tekst. Eventueel kun je later in de week nog verder onderzoek doen in de Bijbel naar de dingen die jou opvallen.

Een voorbeeld van hoe je te werk kunt gaan:



Memoriseren

DAG 3,4 & 5

Deze dagen ga je over tot het memoriseren van de tekst door elke keer een stukje tekst weg te laten. Hier word je bij geholpen, bladzijde voor bladzijde. We laten iedere keer een woord weg, zodat je de hele week met de bijbeltekst bezig bent. In dit werkboek vind je een los blad dat je op het gedeelte kunt leggen dat je wilt memoriseren, zodat je niet meer kunt spieken. Je kunt op deze manier elke dag een stapje verder.

Liederen

Linda Jongsma schreef vorig jaar bij elke bijbeltekst een lied. Ook dit jaar heeft ze weer 52 liederen geschreven. We zijn dankbaar dat zij hier zo veel tijd en energie in gestoken heeft. Onze ervaring en dit horen we ook terug van heel veel andere mensen, is dat het zingen van bijbelteksten heel erg helpt bij het memoriseren.



*Via deze QR-code kom
je bij de liederen:*





Checklist

Ken je de tekst uit je hoofd? Vink 'm dan hier af.

week 1		week 19		week 37	
week 2		week 20		week 38	
week 3		week 21		week 39	
week 4		week 22		week 40	
week 5		week 23		week 41	
week 6		week 24		week 42	
week 7		week 25		week 43	
week 8		week 26		week 44	
week 9		week 27		week 45	
week 10		week 28		week 46	
week 11		week 29		week 47	
week 12		week 30		week 48	
week 13		week 31		week 49	
week 14		week 32		week 50	
week 15		week 33		week 51	
week 16		week 34		week 52	
week 17		week 35			
week 18		week 36			

Deel dit op social
media om anderen
aan te moedigen
en vergeet
@52bijbelteksten
niet te taggen 😊

DAG 1

Ik ben met Christus
gekruisigd; en niet
meer ik leef, maar
Christus leeft in mij.

Galaten 2:20a

DAG 2

Maak een woordspin bij de tekst (zie p. 16)



Bekijk hier de
introduction video.



Lees & schrijf

Lees Galaten 2:15-21 en Efeze 5:2

Schrijf eens in je eigen woorden op wat Paulus hier bedoelt met: 'Ik ben met Christus gekruisigd.'

Wat zou God tegen jou willen zeggen door deze teksten heen?

Wat leeft er nog te veel in jou? Waar gaat jouw aandacht te veel naar uit en wat houdt je weg van Christus?



Gebed

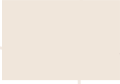
Heer, help mij alles te kruisigen wat niet van U is. Ik wil niet meer voor mezelf leven, maar in alles U gehoorzamen. Leid mij, heilige Geest, en maak mij moedig zodat ik nee leer zeggen tegen mijn vlees, en ja tegen de dingen van uw Geest. Amen.

week
1

DAG 3

Ik ben [] Christus
gekruisigd; en []
meer ik leef, maar
[] leeft in mij.

Galaten 2:20a

Ik ben  
gekruisigd; en 
meer ik  maar
  in mij.

Galaten 

week 1

DAG 5

Ik



en



meer ik



maar

