

Woord vooraf

De zonnestralen voel je op je huid. De wind laat alles aan je wapperen. Daar sta je met een mooie, witte jurk aan in een veld vol bloemen. De geur van vers gras neem je volledig in je op en ieder krekeltje klinkt als muziek in je oren. Dansen wil je, dansen, dansen . . . maar iets houdt je tegen.

Aandachtig leven is 'in'. Heel wat woorden zijn erover geschreven in boeken en tijdschriften. Hoe meer de mens overspoeld wordt met prikkels, hoe meer het verlangen er is om te leven in eenvoud, liefde en vrijheid. Logisch, God heeft de mens geschapen om met aandacht te leven. Het is echter niet eenvoudig om met aandacht te leven in deze onrustige wereld.

Dit bijbels dagboek is meer dan een verzameling 'stukjes' die je informatie verstrekken. Dit boek wil jou helpen om aandacht te schenken aan de dingen die ertoe doen in het leven. Je wordt iedere dag bewust stilgezet bij de dingen die jouw aandacht waard zijn. Wanneer je aandacht schenkt aan de waardevolle dingen die God aan jou toevertrouwt, dan mag je geloven dat deze gaan groeien, bloeien en vrucht zullen dragen. Jouw hart zal dan ook weer vervuld worden met pure verlangens die op hun beurt aanzetten tot meer . . . Wat houdt je dan nog tegen om te dansen in een veld vol bloemen, heel hard te zingen in de bergen of een ander verlangen van je hart te vervullen? Je mag leven in eenvoud en vrijheid en daarbij mag je al je zintuigen gebruiken.

Paulus vraagt aan de mens om aandacht te schenken aan de waardevolle dingen van het leven. ' . . . schenk aandacht aan alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat rechtvaardig is, alles wat zuiver is, alles wat lieflijk is, alles wat eervol is, kortom, aan alles wat deugdzaam is en lof verdient.' (Filip. 4:8) Deze woorden mag je ook vandaag in je leven integreren. Doe dit niet alleen met je verstand, maar gebruik al de zintuigen die je hebt.

Ik hoop en bid dat God jouw diepste verlangens weer aanwakkert, zodat jij echt vrij mag leven. Durf het maar te ontvangen en laat los wat je los mag laten, want als je met aandacht leeft, ontvang je iedere dag een cadeau. Ze komen zomaar op je pad omdat je er oog voor hebt. Geef jij je leven ook de aandacht die het verdient? Geef je God de eer voor de dingen die hij je wil geven?

Hoe kun je dit boek gebruiken?

Er staan in dit boek 56 overdenkingen en 8 werkvormen. Je kunt dit boek alleen doornemen, maar het is ook prachtig om dit proces samen te doorlopen met je vriendinnen- of vrouwengroep. De werkvormen zijn heel geschikt om samen te behandelen.

Gaan jullie dit avontuur samen aan? Op de eerste bijeenkomst is het goed om je verwachtingen naar elkaar uit te spreken over de reis die je gaat maken. Schenk aandacht aan elkaar en probeer te ontdekken wat ieders verlangens zijn. Hoe beter jullie op elkaar afgestemd zijn, hoe intenser jullie deze reis ook met elkaar kunnen beleven. Neem dus de tijd en geef elkaar de ruimte om jezelf te zijn. Het is slim om de eerste bijeenkomst hier helemaal aan te besteden. Naast de acht andere werkvormen komen jullie dus negen keer bij elkaar. Thuis kun je de overdenkingen lezen die toewerken naar een gezamenlijke werkvorm, zodat je een aantal weken handen en voeten kunt geven aan alles wat aandacht verdient.

Mijn gebed voor jou is dat je tijdens het verwerken van dit boek opnieuw of voor het eerst het verlangen van jouw vrouwenhart gaat ontdekken en dat je met God het avontuur van het leven met aandacht zult bewandelen. Het is heerlijk om met aandacht te leven!



Inhoud

Week 1	Schenk aandacht aan alles wat waar is	9
	Stap over de streep	24
Week 2	Schenk aandacht aan alles wat edel is	27
	Lectio Divina	42
Week 3	Schenk aandacht aan alles wat rechtvaardig is	45
	Maaltijd	60
Week 4	Schenk aandacht aan alles wat zuiver is	63
	Beeldend bidden	78
Week 5	Schenk aandacht aan alles wat lieflijk is	81
	Creatieve workshop	96
Week 6	Schenk aandacht aan alles wat eervol is	99
	Ontmoetingswandeling met God en met elkaar ...	114
Week 7	Schenk aandacht aan alles wat deugzaam is	117
	Organiseer een 'swop'-meeting!	132
Week 8	Schenk aandacht aan alles wat lof verdient	133
	Afsluitmeeting	148

Week 1

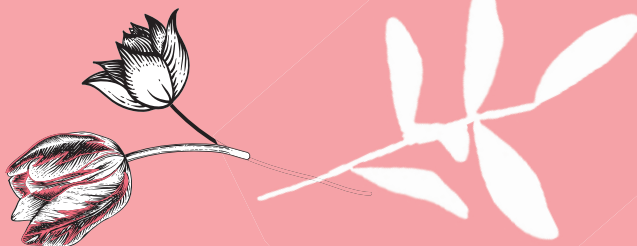


Deze week schenk je aandacht aan alles wat waar is. Het is belangrijk dat jij aandacht schenkt aan dit woord en de waarheid leert te onderscheiden van de leugen. Er gaan zo veel leugens rond in deze wereld; leugens over wie jij mag zijn in Christus, leugens die worden uitgesproken door mensen.

9

Halve waarheden zijn hele leugens en wanneer jij je niet bekleedt met Gods waarheid, kun je verstrikt raken in de leugen, met alle gevolgen van dien. Op momenten dat wij geen aandacht schenken aan Gods waarheid, geven wij satan het recht om te roven, te stelen en te vernietigen – op verschillende terreinen van ons eigen leven en in de levens van anderen.

Je mag Gods waarheid ontdekken vanuit de zekerheid dat jij Gods meesterwerk bent. Vanuit dat innig geliefd weten door je hemelse Vader mag ook jij weer leven vanuit liefde en mildheid naar anderen, zodat jouw zoektocht naar waarheid niet verzandt in verwijten of veroordeling naar jezelf of anderen, maar uiteindelijk een fundament in je legt van waaruit jij mag leven. Als Gods waarheid zichtbaar wordt in jouw leven, dan zul je vrucht dragen en worden mensen aangemoedigd om ook te zoeken naar Gods waarheid; een waarheid die altijd diepe vreugde en vrede mee zich meebrengt.





Dag 1



Dus wie in Christus Jezus zijn, worden niet meer veroordeeld.

Romeinen 8:1

10



Met dit vers wil ik heel graag dit bijbels dagboek beginnen. Het mag je bemoedigen bij het lezen van dit dagboek. Het is een waarheid waar je niet aan hoeft te twijfelen. Wanneer je in Christus bent, word je niet meer veroordeeld. Wie je ook bent of wat je ook hebt gedaan, God veroordeelt jou niet. Hij is altijd op zoek naar herstel en God verlangt naar een diepe liefdesrelatie met jou.

Laat je gedachten hier eens over gaan, schenk er aandacht aan. Zodra je dit gaat beseffen, vormt het de basis voor een leven in vrijheid en eenvoud. Je hoeft alleen maar je lege handen open te houden om Gods liefde overvloedig te ontvangen. Gods liefde voor jou is zo ontzagwekkend groot. Je bent voor eeuwig van hem en niets kan jou scheiden van zijn liefde omdat hij zijn leven heeft gegeven voor jou. Van harte gefeliciteerd zus, dat jij zo'n status hebt gekregen in Christus! Je bent vrijgekocht door het bloed van het lam.

Ik wil je aanmoedigen om dit bijbelvers uit je hoofd te leren, zodat je niet vergeet hoe jij naar jezelf mag kijken. Ik wil je ook aanmoedigen om door de ogen van God naar jezelf te kijken. Hoe denk jij dat hij naar jou kijkt? Vraag het vandaag eens aan hem. Een ding staat vast: hij veroordeelt je niet. Komt dat overeen met hoe jij naar jezelf kijkt?

God houdt van je, ongeacht jouw falen. Gods accepterende ogen zoeken jou steeds weer op. Hij verlangt ernaar dat jij contact maakt met hem. Van daaruit wil hij jou aanmoedigen om de relatie met hem intens te maken, zodat jij steeds meer ontdekt hoe je mag leven als een vrij mens. God is naar je op zoek! De vraag is: laat jij je vinden?

Mocht je verlangen om tijd met God door te brengen, opnieuw te worden aangewakkerd, dan wil ik je aanmoedigen om twee briefjes op een prikbord te hangen zodat je ze iedere dag kunt lezen. Deze twee vragen mag je erop schrijven:

Heer, hoe kan ik u vandaag alle eer geven?

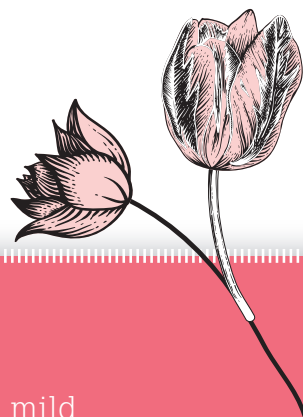
Heer, hoe mag ik vandaag naar mijzelf kijken?

Als je deze twee vragen iedere dag aan God stelt, dan zal hij je de antwoorden geven. Ga de uitdaging maar aan!

11

Schenk aandacht

Probeer gedurende de dag Gods aanwezigheid op te merken. Maak hem groot door grote en kleine zegeningen op te merken. Vraag hem daarbij ook of hij jou wil leren kijken naar jezelf op zijn manier. Leg een betrouwbare basis onder je identiteit. Een stevig fundament is nodig om Gods waarheid te ontdekken.



Open je handen en je hart voor God en ontvang deze dag als een kostbaar cadeau. Wees daarbij mild voor jezelf en ook mild voor de ander. Wie mild is voor een ander, laat iets van Gods liefde zien!



Dag 2



Een dief komt alleen om te roven, te slachten en te vernietigen, maar ik ben gekomen om hun het leven te geven in al zijn volheid.

12

Johannes 10:10



Als ik vrouwen vraag waar zij in hun relatie met de Heer Jezus aan zouden willen werken, dan hoor ik vaak: 'Ik zou graag meer tijd met hem door willen brengen en de rust willen krijgen om mij ook daadwerkelijk af te stemmen op hem.' Veel vrouwen voelen zich schuldig dat ze niet echt de moeite nemen om aan hun relatie met God te werken. Sommigen geven aan het zelfs als plicht te ervaren. Hoe is dat voor jou?

God wil jou het volle leven geven, maar durf je dat ook aan te nemen? Mijn waarneming is dat christenen nauwelijks van niet-christenen te onderscheiden zijn. Waarom is dat eigenlijk? Kan het zo zijn dat wij teleurgesteld zijn in God? Zou God ons op z'n minst niet wat voorspoed kunnen geven wanneer we investeren de relatie met hem? Het kan je ontmoedigen wanneer je te maken hebt met lijden, met beproevingen, maar trouw je christelijke plichten doen betekent vaak niet dat jouw leven makkelijker loopt dan het leven van een niet-christen. We moeten af van de gedachte dat geloven in God ons iets oplevert. Geloven in God is geen automatische bescherming tegen ernstige ziekten of tegen financiële mislukkingen. We hebben geen garantie dat ons leven voorspoedig verloopt.

In die wetenschap ligt, denk ik, de sleutel. De kunst van geloven is afstand doen van al je zekerheden en je helemaal overgeven aan de zorg van de levende God. Psalm 116 omschrijft het zo indringend: 'Banden van de dood omknelden mij, angsten van het dodenrijk grepen mij aan, ik voelde angst en pijn.' (vers 3) In deze zin klinkt angst en

pijn. Geen zekerheid, geen streepje voor hebben op niet-gelovigen. Het is een intens heftige emotie die hier wordt beschreven. De mens moet dwars door deze diepten heen, en dat geldt ook voor kinderen van God.

Even verderop in dezelfde psalm lees je dat de dichter zichzelf toespreekt: ‘Kom weer tot rust, mijn ziel, de HEER is je te hulp gekomen.’ (vers 7) Mooi hè! Dat is het voorrecht van een kind van God. Je mag weten en erop vertrouwen dat God je ziel tot rust brengt. De dienaar komt om te roven, te slachten en te vernietigen, maar Jezus is gekomen om leven te geven in al zijn volheid. Als goede herder heeft hij zijn leven gegeven voor zijn schapen. Dat is de sleutel naar christelijke vrijheid.

13

Ik moedig je vandaag aan om voor al je zekerheden te bedanken. Zekerheden van dit leven maken dat je innerlijk niet vrijkomt en vasthoudt aan aardse zekerheden. De status ‘burger van het koninkrijk’ betekent dat je niet gaat voor aardse zekerheden, maar dat je risico’s durft te nemen. Juist wanneer jij je zekerheden durft op te geven, zul je merken dat je innerlijk vrij wordt. Als je innerlijk vrij wordt van aardse zekerheden, zal je verlangen meer uitgaan naar een relatie met God, en je zult merken dat je hem zo ongelooflijk hard nodig hebt. Geef je leven aan God over en ga het avontuur met hem aan. Bedenk dat er zonder lijden geen overwinning is. In die overwinning mag jij het volle leven ontvangen.

Schenk aandacht

Welke aardse zekerheden mag jij vandaag loslaten?



Morgen is weer een nieuwe dag. Als je vandaag door verdriet, zorgen of pijn niet kunt genieten, besef dan dat deze dingen ook weer voorbijgaan. Is het niet morgen, dan hebben we nog een eeuwigheid voor ons om het volle leven te leven. Een eeuwigheid waar geen tranen of verdriet meer zullen zijn.



Dag 3



**U zult de waarheid kennen,
en de waarheid zal u bevrijden.**

Johannes 8:32

14



Op een middag kwam een van mijn zoontjes thuis van school. Hij gooide zijn schoenen uit en zei: 'Ik trek deze rotschoenen niet meer aan, die dingen zijn lelijk.' Behoorlijk verbaasd keek ik hem aan en zag dat de tranen in zijn ogen stonden. Vol trots was hij die ochtend met zijn nieuwe schoenen naar school gegaan, maar door een lelijke opmerking over zijn schoenen was in één klap al zijn blijdschap weg. Hij geloofde de woorden van deze jongen en stond zijn eigen waarheid niet toe.

Leugens, ontmoediging en teleurstelling kunnen zo snel je leven binnenkomen. Voor je het weet, geloof je de leugens en vullen jouw gedachten zich met negativiteit. Het is de kunst om waarheid en leugen van elkaar te onderscheiden. Satan gaat rond als een brullende leeuw; hij verspreidt de leugen gratis en overal. Overal en in elke situatie zal hij zijn best doen om Gods kinderen te overtuigen van de leugen met als doel ze te ontmoedigen en te vernietigen. De leugen begon al in de tuin van Eden en zal – totdat Jezus terugkomt – altijd een plek hebben in de wereld en in ons denken.

Het is nodig om Gods waarheid te ontdekken in alle facetten van je leven. Leer God kennen en leer wie jij mag zijn in hem. Als je Gods waarheid leert kennen, raak je niet zo snel verstrikt in het web van de leugen. Als jij in elke situatie de waarheid wilt weten, dan is het nodig om geestelijk te gaan groeien. Met geestelijke groei mag je merken dat je meer vrijheid en vreugde gaat ervaren. Door een vervelende opmerking zul je niet meer zo snel van slag raken. Je mag aan God vragen: 'Heer, is deze opmerking uw waarheid of is dit een leugen?'

Gods waarheid leert je dat jouw eigenwaarde niet in handen van andere mensen ligt. Wanneer je Gods waarheid leert kennen, laat je je niet leiden door negatieve gedachten en gevoelens. Je zult steeds meer innerlijke vreugde, vrede en blijdschap ervaren in je denken en in je leven, omdat God de baas is over jouw denken!

Verlang je er ook naar om steeds meer van Gods waarheid te ontdekken? Laat vandaag je denken vullen met Gods bevrijdende waarheid, zodat je je niet druk hoeft te maken over hoe anderen over je denken. Laat je gedachten gevuld zijn met Gods gedachten over jou.

15

Schenk aandacht

God is waarheid. Focus je op hem en je zult de leugen kunnen ontmaskeren!



Herhaal – elke dag en zo vaak als nodig is – de zin: ‘Ik wil op uw waarheid staan!’ Juist door deze zin hardop uit te spreken, zet je jouw gedachten open voor Gods waarheid. Je mag oude pijn en je innerlijke criticus loslaten en je hoeft de bange toekomst niet in te kijken. Door Gods woorden te herhalen, zul je merken dat je denken wordt vernieuwd.



Dag 4



... dat uw geest en uw denken voortdurend
vernieuwd moeten worden ...

Efeziërs 4:23

16



‘Ik ben altijd al een rommelkont geweest’, hoor ik mezelf zeggen tegen een vriendin die onverwacht bij mij op bezoek komt. Ik voel me weer eens onzeker en het knaagt aan mijn identiteit. Ik behoor immers die nette, goed verzorgde domineesvrouw te zijn die alles netjes op orde heeft, maar opnieuw voldoe ik niet aan dat plaatje van de perfecte huisvrouw. Het speelgoed, de hageltjes en de schoenen slingeren overal in het rond.

Misschien verontschuldig jij je ook regelmatig voor anderen: ‘Ik kan nooit op tijd komen.’ ‘Ik ben nu eenmaal een piekeraar.’ ‘Ik kan die zak chips nooit laten staan.’ ‘Ik vergeet altijd wat.’ Voor je het weet, identificeer jij jezelf met die slechte gewoonte. Iedereen heeft zwakke kanten en slechte gewoonten, maar die bepalen niet wie je bent. Allereerst ben je – ondanks je gebreken – nog altijd een geliefde dochter van God en vanuit die liefde mag jij aan de slag gaan met jezelf. Jouw identiteit hangt niet af van je gewoonten, maar je kunt wel alleen zelf de keuze maken om te veranderen.

Die verandering begint bij het onder ogen zien van de dingen die je liever kwijt dan rijk bent. Te vaak willen we snelle oplossingen om onze gewoonten te bestrijden, maar helaas werkt dat in veel gevallen niet. Je geest en je denken moeten eerst vernieuwd worden. Er zal geen blijvende verandering optreden zolang jij niet eerst aan de slag gaat met je denken en je geest. Het is nodig om Gods waarheid daarover te laten schijnen, en dat kan best confronterend zijn.

Vaak leveren slechte gewoonten pijn op. Bij mij is dat de pijn van schaamte. Je hebt een tegenstander die je hierin wil ontmoedigen. Hij fluistert je graag ontmoedigingen in je oor: 'Jij gaat nooit veranderen! Kijk maar eens naar het verleden: toen is het je ook niet gelukt.' Herken je dit soort ontmoedigingen? Wees daarop bedacht!

Blijvende verandering vraagt om keuzes. Je neemt beslissingen die eerst misschien niet zo comfortabel zijn. Leg daarom je besluit om te willen veranderen in Gods hand. Hij helpt je om je geest en je denken te vernieuwen, zodat jij gezonde keuzes gaat maken. Laat je overigens niet ontmoedigen wanneer je merkt dat het moeilijk is om je oude patronen te veranderen. Het klopt dat het moeilijk is, want jij bent niet perfect ... niemand is perfect! Het klopt dus dat ook ik niet perfect ben, omdat ik niet altijd alles perfect op orde heb in mijn huis en in mijn hart. Accepteer dat je niet perfect bent en ga daarna aan de slag met je slechte gewoonten.

17

Schenk aandacht

Maak vriendinnen deelgenoot van jouw slechte gewoonten. Vraag of zij jou willen helpen en bemoedigen.



Vervang je 'ik moet'-gedachten met gedachten van 'ik mag'.



Dag 5



Ten slotte, broeders en zusters,
schenk aandacht aan alles wat waar is ...

Filippenzen 4:8

18



We leven in een wereld vol leugens. Overal is de leugen aanwezig. Op televisie, in de andere media, de politiek, noem maar op. Veel leugens gaan over het maakbare geluk van deze wereld. ‘Jaag naar het meest haalbare’, wordt er om je heen geroepen: meer geld, meer macht, meer succes, meer aanzien, meer ... Teverden zijn met wat je hebt, is voor watjes.

Gods woord laat een ander geluid horen. Jezus volgen leidt niet altijd tot een groot eigen succes. Je leert inzien dat alle maakbare dingen van deze wereld lucht en leegte zijn. Je bent naakt geboren, je hebt niets meegebracht en je zult ook met niets deze aarde verlaten. Als je dit goed beseft, zet dat je leven op z'n kop, want waar is al dat najagen van de wind dan voor nodig? Het geeft je nooit dat ultieme geluksgevoel; vroeg of laat raak je het allemaal weer kwijt.

Gods waarheid is dat je alleen bij hem ware vrede en vreugde vindt. Hij leert je om de juiste prioriteiten te stellen. Hij leert je dat zijn waarheid uiteindelijk een spannend avontuur is dat niet gericht is op jezelf, maar dat gericht is op Gods koninkrijk. Koning ‘Ik’ maakt plaats voor koning Jezus. Als koning Jezus op de troon van je hart mag zitten, dan zul je een heel andere geur verspreiden in deze wereld dan vele anderen.

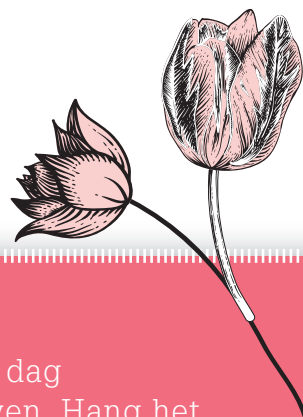
Ga je akkoord met de leugen, of ga je op zoek naar Gods waarheid? Het is het waard om op onderzoek uit te gaan naar echte waarheid. Schenk er aandacht aan. Onderzoek, toets, lees de Bijbel, praat met medegelovigen en bid God of je steeds meer in zijn waarheid mag laten staan; de waarheid die vrede geeft. Het geeft je hier op aarde

misschien geen erepodium, maar je ontvangt aan het einde van je reis wel een erkrans. Er zal niets heerlijker zijn dan Jezus te zien, die al juichend op je wacht wanneer je thuiskomt bij hem; hij wacht om je te kronen. Verlang ernaar dat hij tegen je zegt: 'Goed gedaan trouwe dienstknecht, je hebt de stemmen van de wereld genegeerd en je bent mij gevolgd. Kom thuis, je loon is groot: je mag voor altijd bij mij wonen.'

Schenk aandacht

'Alles wat aandacht krijgt, groeit.' Waar geef jij aandacht aan? Ben je je bewust dat jouw omgeving over jouw schouders meekijkt? Jij kunt hun laten zien dat jouw aandacht uitgaat naar andere dingen dan de zaken waaraan de wereld aandacht geeft.

19



Schrijf eens op een mooi papiertje waar jij deze dag (deze week, deze maand) aandacht aan wilt geven. Hang het op een plek waar je dagelijks kijkt, als herinnering.



Dag 6



Wat omgaat in een mensenhart is als diep verborgen water, iemand met inzicht brengt het naar boven.

Spreuken 20:5

20



Een van mijn specialiteiten als kind was om vriendelijk en opgewekt te zijn, ook al voelde ik me vanbinnen verward en verdrietig. De narigheid van thuis nam ik niet mee naar school of naar de kerk. Op die plekken was ik het gezellige, levenslustige meisje en had ik meer dan genoeg plezier met vrienden. Het was een overlevingsstrategie die heel handig was voor mijzelf en mijn omgeving, maar deze manier van overleven zat mij ook in de weg: ik moest continu schakelen. De pijn zat diep in mijn hart verborgen. Mijn kamer was de enige plek waar ik van mezelf mocht huilen.

Ieder mens krijgt vroeg of laat met situaties te maken die lastig, verdrietig of heftig zijn. Vaak komen er dan grote vragen naar boven: Wie helpt mij? Wie ziet mij? Waarom ik? Waar is God? Veel mensen stoppen die vragen weg zodat ze verborgen blijven in hun hart. Als je niet oppast, bouw je een dikke muur om je hart heen. Vroeg of laat komt oude pijn hoe dan ook naar boven. Meestal heel onverwachts. Veel mensen ervaren dat die diep verborgen pijn dan vaak in alle heftigheid naar boven komt. Depressie of andere psychische klachten kunnen je overmeesteren. De vraag is dus of het wel verstandig is om de moeilijke vragen weg te stoppen in je hart en er een dikke muur omheen te zetten.

Verborgen dingen die in je hart zijn, kunnen beter aan het licht worden gebracht. Het is goed om mensen te zoeken die je vertrouwt. Iemand met inzicht brengt oude pijn op een goede manier bij je naar boven. Natuurlijk kan het emotioneel zwaar zijn, maar juist door ermee aan de slag te gaan, word je sterker. In eerste instantie voel jij je

misschien zwakker, maar door zwak te zijn word je sterk. Mijn tip is om door je pijn heen te gaan en het verleden niet verborgen te laten in je hart.

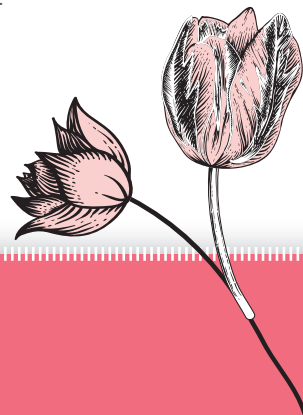
God moedigt je aan om dingen aan het licht te brengen. Zie God als een pottenbakker. Hij kneedt je en vormt je, en juist door die vorming word je een prachtig kunstwerk. Dat kneden kan pijn doen, maar met hem is geen pijn te groot. Hij wil je door je lijden heen zijn overwinning laten zien. Stop je pijn en verdriet niet weg; dan heb je er alleen maar last van.

Schenk aandacht

21

Zoek iemand op die je vertrouwt. Dat kan een vriendin zijn, een gemeentelid, een hulpverlener of een pastoraal werker en vraag of hij/zij naast je wil staan om jouw verborgen pijn te ontdekken en aan het licht te brengen. Respecteer ook de grenzen van die ander. Ze kunnen alleen naast je staan, ze kunnen jouw pijn niet overnemen. Daarvoor mag je naar Jezus gaan. Hij wil met je ruilen: zijn troost voor jouw verdriet.

*Luister het lied 'Zullen we ruilen' van Herman Boon.
Je vindt het op YouTube.*



Vraag jezelf regelmatig af: hoe voel ik me,
en wat heb ik nodig?



Dag 7



Hoe zou ik aan uw aandacht ontsnappen, hoe aan uw bliken ontkomen?

Psalm 139:7

22



Stel je voor dat God je vandaag vraagt of je eerlijk bent in dat wat je bespreekt met hem, wat is dan je antwoord? Het is vaak makkelijk om je beter voor te doen dan je eigenlijk bent. Het is toch maar een gedoe om eerlijk toe te geven dat je er soms een potje van maakt, of dat het niet goed met je gaat. Je praat anderen en misschien zelfs God wel naar de mond. Vrome praatjes komen van je lippen, maar vanbinnen knaagt het aan je en het liefst ontloop je God.

God kun je niet voor de gek houden. Hij vraagt aan jou of je eerlijk en transparant bent. Je kunt je vroom voordoen, maar dan heb je nog niet begrepen dat God daar dwars doorheen prikt. Hij kan niets met mensen die vrome praatjes hebben maar ondertussen niet hun hart gericht hebben op hem. Hij kan ook niet iets met mensen die uit plichtsbef in hem geloven. Nee, hij kan pas iets met je wanneer je eerlijk en oprecht bent. Helaas kunnen veel christenen niet eerlijk en transparant zijn. We worden vaak getraind om niet eerlijk en transparant te zijn. Als jij iets van je zwakte laat zien, kunnen anderen dat immers genadeloos veroordelen. Kritische bliken prikken in je rug, maar ook jij kunt – misschien onbewust! – vol veroordeling zitten naar mensen die eerlijk toegeven dat de dingen niet zo goed gaan in hun leven. Juist die veroordeling maakt dat we ons liever beter voor willen doen of zelfs aan Gods blik willen ontsnappen. In veel kerken zitten mensen met maskers op. Liever een masker, dan het gevaar lopen om veroordeeld te worden door de medemens.

Gods waarheid is dat hij niets liever wil dan dat jij eerlijk bent naar hem. Heb je gezondigd? Belijd het hem. Heb je slechte gedachten? Deel het met hem. Ben je

bezorgd? Ga naar hem toe. Ben je bang? Zoek zijn aangezicht. Je mag werkelijk alles met hem delen. Laat je bidden oprecht zijn!

Jezus doet het ons voor. Hij bespreekt alles met zijn Vader. Ook is hij echt en puur in wat hij laat zien aan emoties: hij kan boos zijn, verdriet hebben en angstig zijn. Die openheid mogen wij overnemen. Onze grote broer Jezus heeft ons voorgedaan hoe wij eerlijk en open de dialoog mogen aangaan met God. Presenteer jezelf maar aan hem; overleg je zorgen, je gebreken en dat wat je terneerdrukt.

Gelukkig heeft God ons mensen gegeven om eerlijk mee te praten. Je hebt mensen nodig die je bemoedigen, spiegelen en je bij God brengen. Ik voel mijzelf bevoorrecht om echte vrienden te hebben bij wie ik eerlijk en kwetsbaar kan zijn. Zij laten mij iets zien van wie Jezus is. Tijdens de opdracht van dit hoofdstuk mag jij dit avontuur met anderen aangaan. Probeer eens echt je hart te laten zien. Wanneer je dat leert, zul je merken hoe bevrijdend het is om eerlijk en transparant te zijn. Immers: gedeelde smart is halve smart.

23

Je hebt deze week aandacht geschonken aan alles wat waar is. Blijf in Gods waarheid door met hem in contact te blijven en alles eerlijk met hem te overleggen.

Schenk aandacht

Accepteer dat je niet volmaakt bent. God blijft van je houden, ook al maak je de ergste fouten. Vlucht niet, maar ren naar hem toe. Mensen die van je houden, blijven ook van je houden als je fouten maakt. Accepteer dat anderen ook tekortkomingen hebben. Fouten vergeven is goed en helpt je om niet langer stil te staan bij de tekorten, maar om door te gaan en van de ander te houden.



We zijn zo gewend om ons zelf te verbergen voor God dat we uiteindelijk zelfs voor onszelf verborgen zijn.

Stap over de streep



‘Stap over de streep’ kun je ook omschrijven als ‘Stap uit je comfortzone en word kwetsbaar’. Tijdens deze avond zullen er vragen aan je worden gesteld die je niet zo vaak gevraagd worden. Het is een verrassende manier om een inkijkje te krijgen in je eigen leven en in het leven van je groepsgenoten. Wees niet bang om kwetsbaar te zijn en geef anderen ook de ruimte om imperfect te zijn.

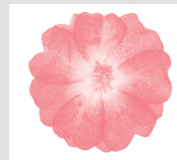
- 24** Deze avond komt goed tot zijn recht wanneer je een spelleider hebt die dit goed kan leiden. Tijdens de avond is het van belang dat de oefening in stilte wordt uitgevoerd.

Uitleg

Zorg dat je in een ruimte bent waarin genoeg plek is om te lopen. Trek een lijn op de grond waardoor de ruimte in twee delen wordt verdeeld. Je kunt uiteraard ook een touw neerleggen of iets dergelijks. De deelnemers staan allemaal aan dezelfde kant van de lijn.

Als de gestelde vraag van toepassing is op een deelnemer, dan loopt zij over de lijn naar de andere kant. De andere deelnemers laten weten respect te hebben door hun hand naar de ‘overlopers’ op te steken. Na een kleine pauze gaat iedereen weer aan dezelfde kant bij elkaar staan. Zo worden de vragen een voor een gesteld.

Sommige vragen zijn luchtig, andere vragen verdiepend en sommige vragen misschien confronterend. Bespreek vooraf welke vragen jullie behandelen. Spreek ook af dat iedereen vrij is om over de streep te stappen of niet.



Voorbeeldvragen

Uiteraard kunnen jullie ook zelf een lijstje samenstellen.

Stap over de streep ...

- ... als je dol bent op chocolade.
- ... als je graag op blote voeten loopt.
- ... als het huishouden je op de nek zit.
- ... als je iemand kent die ernstig ziek is.
- ... als je weleens zingt in de regen.
- ... als je rekening houdt met het milieu.
- ... als je weleens angstig wordt wanneer je ziet wat er in de wereld gebeurt.
- ... als je weleens een compliment geeft aan iemand die niet zo opvalt.
- ... als je vrijwilligerswerk doet.
- ... als je gelooft dat jouw stem ertoe doet.
- ... als je blij bent met je geloof.
- ... als jij je vrolijk voelt in deze kring.
- ... als je vindt dat christenen meer kleur moeten bekennen.
- ... als je gelooft dat jij het verschil maakt.
- ... als je trots bent op jezelf.
- ... als je twijfelt aan jezelf.
- ... als je verlegen bent.
- ... als je aan bepaalde verwachtingen moet voldoen van bijvoorbeeld je ouders, vrienden of ...
- ... als je 24 uur zonder je mobieltje kunt.
- ... als je tevreden bent met je uiterlijk.
- ... als je met plezier naar de kerk gaat.
- ... als je familie veel voor je betekent.
- ... als je de wereld mooi vindt.
- ... als je gemakkelijk over je geloof praat.
- ... als je dol bent op boeken lezen.
- ... als je een avonturier bent.
- ... als je houdt van goede gesprekken.
- ... als je weleens ergens voor hebt geschaamd.
- ... als je weleens iets hebt gedaan waar je nu nog spijt van hebt.
- ... als jij durft te dromen.

... als je voor je mening durft uit te komen.
... als je het lastig vindt om jezelf mooi te maken.
... als je het lastig vindt om goed voor jezelf te zorgen.
... als je het idee hebt dat je geleefd wordt.
... als je het lastig vindt om stil te zijn.
... als je het lastig vindt om God te kennen.
... als je houdt van wandelen.
... als je houdt van sporten.
... als je romantisch bent.

26 ... als je nog veel meer wilt doen in je leven dan wat je nu doet ...
... als je sombere gedachten hebt.
... als je onverwerkte pijn hebt.
... als je jezelf beter voordoet dan dat jij je eigenlijk voelt.
... als je huwelijk moeizaam is.
... als jij je zorgen maakt over geld.
... als je houdt van het strand.
... als je creatief bent.
... als ...

Na afloop kunnen jullie samen evalueren aan de hand van de volgende vragen.

Wat is je opgevallen?

Waar ben je verbaasd over?

Hoe voelt het wanneer je als enige over de streep stapt?

Deel de dingen die je wilt delen.

