

'ALS JE BIDT,
ga dan je binnenkamer in:
BID TOT **JE VADER** DIE IN HET VERBORGENE IS.
JE VADER,
DIE IN HET VERBORGENE ZIET,
zal het je belonen.'

.....
Jesus



40 DAGEN

SCHRIJVEND BEZINNEN OP JEZUS' WOORDEN VOOR JOU

Voor je ligt het boekje *40 dagen onderweg met Jezus*, een schrijfdagboek om te gebruiken in de 40 dagen voor Pasen. 40 dagen intens meeleven met Jezus; leren van zijn woorden, leren van wat Hij doet en wat Hij niet doet, leren van wat Hij zegt en ook niet zegt. En alles daartussenin.

De veertigdagentijd wordt ook wel 'vastentijd' genoemd. Vasten is van oorsprong het geheel of gedeeltelijk onthouden van eten of drinken voor een bepaalde periode. Met als doel of beweegreden om je meer op God te richten.

Net als bidden, bijbellezen en mediteren geestelijke oefeningen zijn, is vasten dat ook. Een oefening om je aandacht op God te richten. Het is iets wat niet vanzelf gaat. Je moet je erin oefenen, je erin trainen. Er aandacht aan schenken.

Ik wil daar 'schrijven' als geestelijke oefening aan toevoegen; als je pen en papier pakt, helpt het je om met meer aandacht aanwezig te zijn en je aandacht te richten op wat echt belangrijk is. Daarbij is het heel bijbels. Veel bekende personen uit de bijbel vasten op bepaalde momenten: David, Ester, Hanna, Jezus zelf. In Joël 2:12 spoort God de mens aan om te vasten om weer bij Hem terug te keren. Je kunt ook vasten van bepaalde eet- en drinkgewoontes, zoals koffie, alcohol of specifieke tussendoortjes.

Er is natuurlijk veel meer om 'nee' te zeggen dan eten of drinken alleen. Er zijn zo veel dagelijks terugkerende gewoontes die veel tijd kosten, zoals televisiekijken, je social media checken, een hobby waar je veel tijd aan besteedt ... Vul zelf maar in. Waar vul jij je (vrije) tijd mee?

Elk 'nee' schept een 'ja'. Je zegt 'nee' tegen bijvoorbeeld televisiekijken en ja, je hebt meer tijd om een boek te lezen, in de Bijbel te lezen, te bidden of te schrijven.

Welk 'nee' schept bij jou een 'ja', een 'ja' om aandacht te schenken aan wat er werkelijk toe doet?

Ik hoop dat dit schrijfboek, *40 dagen onderweg met Jezus*, je helpt. Dat je in deze dagen mag (her)ontdekken wat Jezus' leven, sterven en opstanding voor jou betekenen. Ik hoop dat je mag ontdekken dat jouw 'nee' een schat aan ruimte biedt door 'ja' te zeggen tegen wat écht belangrijk is.

IK WENS JE TOE DAT JE DOOR HET SCHRIJVEN OP VERHAAL KOMT BIJ JEZUS. DAT JE JEZUS DOOR DEZE LIJDENSTIJD HEEN BETER LEERT KENNEN EN HEM ZO MEER LIEF GAAT HEBBEN.

Coby Kremer

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Je kunt dit boek gebruiken vanaf Aswoensdag tot de week na Pasen. De veertigdagentijd begint op woensdag. Je begint deze veertigdagentijd met drie inleidende schrijfoopdrachten (dag 1 t/m 3). Deze dagen helpen je om je bewust te worden van het belang van vasten voor jou persoonlijk. Er is geen goed of fout met betrekking tot wat je opschrijft. Ik hoop dat je, door je eerste gedachten op te schrijven, ontdekt waarom je de dingen doet die je doet.

Daarna schrijf je zes weken lang over een bijbelgedeelte dat met de lijdenstijd te maken heeft. Elke week staat er één bijbelgedeelte centraal. De woorden van Jezus reizen zo een week lang met je mee. Al schrijvend ontdek je wat Jezus tegen jou zegt. De week loopt van zaterdag tot en met vrijdag. Vanaf stille zaterdag schrijf je een week lang over de opstanding.

De eerste twee dagen schrijf je voornamelijk sprintjes, je laat de woorden uit je pen stromen. Bij dag 1 schrijf je over wat je opvalt of wat je raakt bij het lezen van het bijbelgedeelte van de week. Dat kan een woord zijn of een zin. Bij dag 2 gaat het vooral over één tekst waarin Jezus spreekt. Na deze eerste twee dagen kun je dagelijks aan de slag met een verdiepende vraag of creatieve (schrijf)opdracht. Aan het eind van de week – dag 7 – blik je terug en kijk je wat je die week hebt ontvangen.

Elke dag ben je ongeveer tien minuten bezig met dit boek. Bid eerst een kort gebed voor zijn nabijheid, dat kun je ook schrijvend doen. Lees vervolgens het bijbelgedeelte dat die week centraal staat en neem daarna tijd voor de vraag/schrijfoopdracht van de dag. Laat je gedachten tot rust komen, dus laat gedachten als: ‘Wat staat me volgende week te wachten?’, ‘Wat moet ik morgen doen?’ en ‘Wat is er gisteren allemaal gepasseerd?’ aan je voorbijgaan. Probeer in het moment te blijven.

Na het lezen van de vraag ga je schrijvend ontdekken wat jouw antwoord is. Pak direct je pen en laat je pen over het papier gaan. Schrijf zo snel mogelijk en laat je eerste gedachten op papier verschijnen. Weet je het niet meer, dan herhaal je het laatste woord net zolang tot er een nieuwe gedachte in je opkomt en schrijf je daarover verder tot de beschikbare ruimte vol is. Er is geen goed of fout met betrekking tot wat je opschrijft. Schrijf zo eerlijk mogelijk. En schrijf datgene op wat als eerste bij je bovenkomt.

TIP: SCHRIJF GEDACHTEN DIE JE IN DE WEG STAAN VAN TEVOREN IN EEN APART BOEKJE. ZO KUN JE ‘LEEG’ BEGINNEN AAN JE SCHRIJFMOMENT .

TIP

Heb je geen idee wat je moet schrijven? Begin dan met 'Ik heb geen idee' of 'Hier kan ik niets mee ...' Schrijf vervolgens die gedachten op die bij je bovenkomen.

Je ontdekt al schrijvend waar de woorden van Jezus jouw hart raken. Waardeer de gevoelens die je tijdens het schrijven tegenkomt. Benoem ze ook door ze op te schrijven. Op verhaal komen bij Jezus: wees eerlijk over wat er in je hart leeft. Daar kan Jezus wat mee!

Heb je eerder in de week (dag 1 en 2) vrijuit geschreven over een tekst en kom je later over deze tekst nog een specifieke vraag tegen die wellicht voor een overlap in je schrijven gaat zorgen? Ga dan terug naar je geschreven tekst en lees het door. Kies één woord of zinsdeel uit dat je verrast of opvalt en schrijf daarover verder bij de specifieke vraag. Je hoeft dan niet precies antwoord te geven op de vraag.

AFSLUITING

Sluit je schrijfmoment af met een kort gebed.

ALGEMEEN

Leg de lat niet te hoog en wees vriendelijk voor jezelf. Bij deze 'schrijftraite' is er geen goed of fout. Voel je weerstand of ervaar je moeite bij bepaalde vragen of teksten? Waardeer deze gevoelens tijdens het lezen en schrijven.

Het is niet erg om vragen te hebben, om iets moeilijk te vinden of om iets niet te weten. Het kan bevrijdend zijn als je dit op tafel legt. Juist door je vragen te benoemen ontstaat er ruimte. Je kunt deze weerstand ook bespreken met Jezus. Doe dit bijvoorbeeld door met de volgende zin te beginnen: 'Als ik dit lees ...' Of vraag aan Hem: 'Ik vind dit moeilijk, wilt U er samen met mij naar kijken?'

IS ER EEN STEMMETJE IN JOU
- 'JE INNERLIJKE CRITICUS'
- DAT COMMENTAAR GEEFT
OP JE GEDACHTEN EN JE
SCHRIJVEN?
NEGEER DEZE STEM OF GA
NA WAAR DIE WOORDEN
VANDAAN KOMEN. DAT
LAATSTE KAN JE OOK
WAT OPLEVEREN. HET IS
NAMELIJK IETS UIT JEZELF.
'WAT IS DE OORSPRONG?'
EN 'WAT KAN IK ERVAN
LEREN?' ZIJN VRAGEN DIE JE
JEZELF KUNT STELLEN. BLIJF
VRIENDELIJK ALS JE DE STEM
HOORT.
ERVAAR JE ANGST?
'WEES NIET BANG, WANT IK
BEN BIJ JE.' (JES. 41:10)

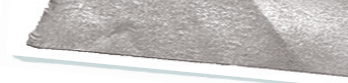
Aswoensdag

Maak een woordgedicht met het woord ‘vasten’.

Schrijf achter elke beginletter een woord of een kort zinnetje waaraan jij denkt bij vasten. Schrijf je eerste gedachten op. Er is geen goed of fout met betrekking tot wat je opschrijft.

VASTEN

Lees terug wat je hebt opgeschreven bij je woordgedicht. Welke woord verrast je? Schrijf daar nog vijf regels over en probeer te ontdekken wat dit je nog meer wil zeggen.



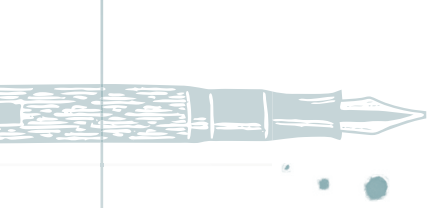
DAG 2

donderdag

Maak een lijstje van mogelijkheden waarvan jij zou kunnen vasten.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lees je lijstje door. Kies er één uit; dat waar je aandacht het meest naar uitgaat. Ga daarbij af op je eerste gevoel. Beschrijf in vijf regels wat het voornemen om hier de komende veertig dagen geen of minder tijd aan te besteden met je doet. Schrijf je eerste gedachten op. Er is geen goed of fout met betrekking tot wat je schrijft.



DAG 3

vrijdag

Maak de volgende open zinnen af.

Vasten betekent voor mij ...

De reden waarom ik ga vasten, is ...

Wat ik deze veertig dagen hoop te ontvangen, is ...



LUCAS 22:14-22



Jesus:

'DIT IS MIJN LICHAAM
DAT VOOR JULLIE **GEGEVEN** WORDT.

DOE DIT, TELKENS OPNIEUW,
om mij te gedenken.'

.....
Lucas 22:19





DAG 1

zaterdag

Lees het bijbelgedeelte aandachtig door; eventueel hardop.

Pak je pen en laat je eerste gedachten op papier verschijnen als antwoord op de vraag:
waar proef jij de liefde van Jezus in dit verhaal?

DAG 2

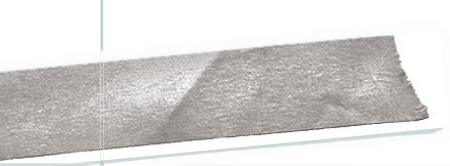
zondag

Lees de kerntekst.

Maak een gedachtenwolk met het woord 'avondmaal'. Schrijf alles op wat er bij je bovenkomt bij dit woord. Borduur voort op de woorden die je opschrijft, tot je niets meer weet en keer dan terug naar het kernwoord.

AVONDMAAL

Kies uit je gedachtenwolk één woord en zoom daarop in door er drie regels over te schrijven.
Idee: kies een woord uit met je ogen dicht en laat je verrassen!



DAG 3

maandag

Ga eens na wat Jezus gevoeld zal hebben tijdens het laatste avondmaal met zijn leerlingen.
Alle gedachten mogen opgeschreven worden, er is geen goed of fout met betrekking tot wat je schrijft.

DAG 4

dinsdag

Jezus vraagt aan de leerlingen om de beker aan te nemen en aan elkaar door te geven.
Kun jij aannemen wat Hij voor jou gedaan heeft? En aan wie geef jij de beker door?

