

Lieve lezer,

In je handen houd je het tweede *Precious & Beloved* zomerboek. Een heerlijk cadeau om te krijgen maar ook zeker om weg te geven. En voor ons was het een cadeautje dit te mogen maken!
Alle eer aan Vader God, de Gever van talenten, in wie wij mogen leven en bewegen, en door wie wij zijn (zie Handelingen 17:28).

Het boek is onderverdeeld in zeven thema's. We hopen dat je wordt bemoedigd door de *inspirende levens* en wordt aangevuurd tot een *leven in gehoorzaamheid*. God heeft jou immers geroepen en er ligt een prachtige bestemming in het verschiet.
In het hoofdstuk *ontspannen leven* zul je ontdekken dat het leven met God geen druk tot presteren kent. Er zal actie zijn in jouw wandel met Hem, maar Hij geeft ook rust.

Neem de tijd om stil te staan bij het leven zelf. Elke nieuwe dag is een geschenk. *Vier het leven*. Maak van heel gewone dingen een feestje. Blijf niet stilstaan bij het verleden, wees niet overdreven bezig met de toekomst. Als onze focus daar ligt missen we de dingen die er vandaag toe doen. Wees je *bewust* van het hier en nu. Dit is de *tijd van je leven*.

De Bijbeltekst die wat ons betreft alle thema's samenbindt, is deze: 'Ik ben gekomen om hun het leven te geven in al zijn volheid' (Johannes 10:10). Een leven in al zijn volheid, een overvloedig leven, is een *leven dat overstroomt*, een leven waarin je uitdeelt van wat Jezus aan jou gegeven heeft.


Ons gebed voor jou is dat je deze vakantie de rust zult vinden om lichamelijk en geestelijk op te laden. Neem de tijd om aan de voeten van Jezus te zitten zodat Hij jou kan vullen met liefde, vrede ... Met alles waaraan het je soms ontbreekt.

We hopen ook dat deze zomer de belangrijkste waarheid opnieuw of misschien wel voor het eerst in je hart mag landen: *Ik ben kostbaar en geliefd. De Vader houdt zoveel van mij dat Hij Jezus liet sterven voor mij. Zijn offer, genade en liefde zijn het grootste cadeau dat er is. En er is helemaal niets wat mij kan scheiden van zijn liefde!*

Cindy en Ina

P.S. Binnenkort ligt de nieuwe *Precious & Beloved* agenda weer in de boekhandels.





God is geen sadist die hoopt dat
zijn kinderen ongelukkig zullen zijn.

Jezus hield zo veel van etentjes
dat zijn tegenstanders over Hem
zeiden: 'Wat een veelvraat, wat
een dronkaard.' (Lucas 7:34)

Jezus veranderde water in wijn om
een feestje op gang te houden.

LELAND RYKEN

INHOUDSOPGAVE



HOOFDSTUK 1 - VIER HET LEVEN

7

21

HOOFDSTUK 2 - DE TIJD VAN JE LEVEN



HOOFDSTUK 3 - INSPIRERENDE LEVENS

41

59

HOOFDSTUK 4 - ONTSPANNEN LEVEN



HOOFDSTUK 5 - LEVEN IN GEHOORZAAMHEID

75

91

HOOFDSTUK 6 - BEWUST LEVEN



HOOFDSTUK 7 - LEVEN DAT OVERSTROOMT

105



HOOFDSTUK 1

VIER HET LEVEN!

Ageeth de Graaf

Wij hebben zo onze eigen manieren om het leven te vieren – vrijdagavond een wijntje drinken om te vieren dat de werkweek voorbij is, een lekker stuk taart tijdens een verjaardag, of juist afzien van lekker eten, zodat je in de zomer je slanke lijf kunt ‘vieren’ op het strand. En als hoogtepunt van het jaar gaan we op vakantie, om te vieren dat we even niet hoeven te werken. Maar vier jij het leven weleens samen met God? En op welke momenten doe je dat dan? Op momenten dat het leven een feestje is, of ook op momenten dat het leven er niet zo mooi uitziet en er twijfels zijn?

Carianne Ros laat in haar boek *Vol vertrouwen zien dat er altijd wel een reden is om het leven te vieren – juist omdat God erbij is.*

In het boek neemt ze je in 40 overdenkingen mee op reis door het boek Exodus en laat je zien waarom een leven in vertrouwen op God het vieren waard is. Door het verhaal van de Israëlieten ontdek je dat God goed, trouw en geduldig is, dwars door onze zorgen, fouten en twijfels heen. Mozes’ leven is op het eerste gezicht niet zo’n sterk verhaal over vertrouwen. Het lijkt eerder op het leven dat wij kennen: vol twijfel en angst om de stappen te nemen die God van ons vraagt. Als God aan Mozes vraagt om bij de farao voor zijn

volk te pleiten, zegt hij: ‘Wie ben ik, dat ik naar de farao zou gaan?’ Mozes twijfelt aan zichzelf! Hoe vaak doen wij dat ook niet? En wat vinden we het makkelijk om op zulke momenten tegen God te zeggen: ‘Stuur maar een ander.’ Hoeveel kansen heb jij aan je voorbij laten gaan omdat je te bang was? Of omdat je in de overtuiging was dat een ander het veel beter kon?

Wij moeten doen wat wij kunnen doen en Hij doet datgene wat wij niet kunnen – maar wel in die volgorde. God gaat jouw werk niet doen, omdat je anders niets leert. Hij wil je moed en vertrouwen geven en daar heb je moeilijke opdrachten voor nodig. Maar Hij laat je niet alleen op weg gaan. Hij zegt: ‘Ik zal bij je zijn en daar mag je je aan vasthouden.’ Ondanks zijn twijfels gaat Mozes uiteindelijk in vertrouwen op weg. En uiteindelijk heeft hij samen met het volk van Israël de uittocht uit Egypte kunnen vieren!

Wat denken we toch vaak klein van God. We proberen Hem in allerlei hokjes te stoppen en twijfelen aan zijn almacht en voorzienigheid. Het lijkt nou eenmaal zoveel makkelijker om je zorgen te maken dan gewoon naar God toe te gaan en aan te geven wat je nodig hebt. Maar wees eens een moment stil. Besef je dat alleen al het feit dat je ademt een wonder is van God? Vol vertrouwen op weg gaan met Hem betekent in eerste instantie dat je erkent dat Hij de almachtige Schepper is! Hij wil samen met jou het leven vieren!

Tijd voor een TUINFEEST!

Lange dagen en veel licht: in de zomer leven we het liefst buiten. Heb je een feestje te vieren? Maak er een tuinfeest van! Hieronder wat tips om het zo gezellig mogelijk te maken.

Ina de Bruin | Foto en styling: Inge Bruins

KIES EEN STIJL EN KLEUR

Zorg voor een basis in wit of zwart-wit. Kies vervolgens een kleur. Voor een zomers gevoel kies je voor kleuren als roze, groen of geel (of een combinatie). Ga je voor chique? Kies dan voor zilver of goud.

DEK DE TAFEL

Zet een aantal tafels achter elkaar en leg er witte kleden of lakens op zodat het één lange tafel lijkt. Gebruik borden in dezelfde kleur en leg het bestek er netjes naast. Zet bij ieder bord een wijnglas en een waterglas neer en zorg ook voor servetten in je themakleur. Koop of maak grote confetti, verspreid deze subtiel over de tafel en zet tenslotte kleine vaasjes of flesjes met bloemen neer. Natuurlijk allemaal in de kleur die je gekozen hebt!

VERSIER JE TUIN

Lampionnen doen het altijd goed. Hang een lijn met lampionnen boven je tafel. Zet grote windlichten bij de entree. Hang een lichtsnoer op of zorg dat je veel

windlichtjes hebt om op te hangen en neer te zetten. Slingers zijn er in alle soorten en maten. Om te voorkomen dat het te druk wordt kies je voor één soort of kleur slinger.

ETEN EN DRINKEN

Maak een mooie hoek met een tafel waar je al het eten en drinken kunt neerzetten. Dit staat niet alleen leuk, het is ook handig dat mensen zichzelf kunnen bedienen. Zo heb je zelf ook tijd om te genieten van je feest. Zet glazen neer, vul flessen met water en fruit, gebruik mooie borden. Ook houten snijplanken voor hapjes en brood doen het altijd goed. Om drankjes koel te houden kun je een zinken teil vullen met ijsblokjes of een tafelkoelkast neerzetten. Hang een krijtbord op en zorg dat er lichtjes en bloemen staan. Succes verzekerd!

KINDEREN

Voor kinderen is een limonadetap een uitkomst! Zet er leuke bekertjes naast en





ze kunnen zelf limonade tappen. En hoe leuk is het als kinderen een eigen plekje hebben in de tuin? Leg een groot kleed neer met speelgoed voor de kleintjes en maak een loungehoek voor de wat oudere kinderen met een stapel tijdschriften en spellen.

UITNODIGING

Een feestje begint met een uitnodiging. Welke kleur of stijl wil je gebruiken op je feest? Dan kun je de uitnodiging daarop aanpassen. Is één van de themakleuren van jouw feest groen? Zorg dan dat deze ook in de uitnodiging terugkomt. Of

gebruik de confetti die je op tafel legt ook in de (doorzichtige) enveloppen waar je de uitnodiging in doet.

ENTREE

De entree is belangrijk! Door grote lantaarns, een bord met 'welkom' en een tafeltje met welkomstdrankjes zorg je dat je gasten zich welkom voelen.

RUIMTE OVER?

Maak een gezellige loungehoek van een tuinbank met kussens. Met een kleed op de grond en een paar tafeltjes ervoor wordt het een gezellige hoek.

PRAKTISCH

- Wanneer het donker wordt, moet er voldoende licht zijn; let daar dus op als je overdag je tuin gaat versieren. Zorg voor een haspel wanneer je elektriciteit gebruikt.
- Waxinelichtjes zet je natuurlijk in een glas in verband met de wind en brandgevaar.
- Check regelmatig het weer. Koelt het af, zorg dan dat je een stapel dekens heb liggen voor je gasten of zet een vuurkorf neer (inclusief marshmallows natuurlijk!). Is er kans op regen, regel dan een partytent.
- Denk van tevoren na welke dingen je zelf wilt doen en waar je hulp voor nodig hebt. Dit voorkomt een hoop stress. Versieren is leuk om met elkaar te doen en je kent vast wel een barbecueman in je familie of vriendenkring!
- Je hoeft niet alles zelf te kopen. Vraag eens rond voor lampionnen, haspels lichtsnoeren, schalen, kussens en dekens.

INSPIRERENDE
LEVENEN
UIT DE BIJBEL

INSPIRERENDE LEVENS

Naam: Job

Wie ben ik: vriend van God

Citaat: 'De Heere heeft gegeven en de Heere heeft genomen; de Naam van de Heere zij geloofd!'

Mijn verhaal: Ik had een goed leven. Er was overvloed. Ik genoot van het samenzijn met mijn vrouw en onze kinderen. Maar op één dag raakte ik al mijn kinderen kwijt en werd ik ziek. In mijn diepe verdriet werd ik overweldigd door levensvragen. En in zijn liefde kwam Hij naar me toe. Het was juist in die tijd van diepe rouw dat ik God nog beter mocht leren kennen. Hij is degene die alles in zijn handen heeft. En ik geloof dat God goed is.

Naam: Maria

Wie ben ik: de moeder van Jezus

Citaat: 'Mij geschiede naar Uw woord.'

Mijn verhaal: Wat is het wonderlijk! God koos mij uit om de moeder van Jezus te worden. Of ik ooit getwijfeld heb? Ik weet niet of je echt kunt twijfelen aan de roeping die God voor je heeft weggelegd. Natuurlijk heeft God ons wel gemaakt met een eigen keus, maar als je Hem in volledige overgave wilt volgen kun je soms niets anders zeggen dan: 'Mij geschiede naar Uw woord.'

Naam: Ruth

Wie ben ik: schoondochter van Naomi

Citaat: 'Uw volk is mijn volk en uw God is mijn God.'

Mijn verhaal: Al heel snel na mijn huwelijk met een van de zonen van Naomi werd ik weduwe. De lieve vrouw uit Bethlehem werd als een moeder voor me. Door haar verhalen heen kreeg ik heimwee naar een land waar ik nog nooit geweest was. Voor mij stond het dan ook buiten kijf dat ik met haar mee zou gaan toen ze op een dag haar spullen pakte en terugkeerde naar huis. Ze probeerde me weg te sturen maar ik overtuigde haar dat het mij menens was: ik zou mijn land en mijn verleden achter mij laten.



Tante Sophia

Mira de Boer

Samen met mijn zus Hilde ga ik op bezoek bij tante Sophia om een interview af te nemen voor het boek dat ik aan het schrijven ben over haar moeder, mijn oma. De een filmt, de ander vraagt. We bellen aan bij haar seniorenappartement. Bovenaan de trap vliegt een deur open en voordat we het weten, rent ze naar beneden.

'Kind, wat vind ik het leuk dat je er bent.' Ze plet Hilde in een liefdevolle omhelzing. Ik word ook geplet.

Haar knotje zit scheef, ze veegt pieken haar weg, zet haar bril recht en schuifelt haar huis in op kleurrijke muiltjes.

Binnen is het wirwar van schilderijen, stoelen, puzzels, planten en tafels met kledjes. Haar rok en bloes matchen niet. Ze kletst non-stop, af en toe schaterend om haar eigen grapjes.

Een waterval, hartverwarmend.

Ze begint al met vertellen voor we zitten.

Als Hilde de camera uitpakt en op het statief zet, valt ze even stil.

'Moet ik mijn haar opnieuw doen en een jurk aan trekken?'

'Welnee,' verzekert Hilde haar, 'u komt niet op televisie, dit is voor ons, om na te luisteren.'

'Op televisie,' ze giert het uit, 'stel je voor, Sophia op televisie.'

Hilde en ik kijken elkaar aan. Moeten we dit uitleggen?

We beginnen maar gewoon met vragen: 'U bent getrouwd geweest met oom Bram?'

Ik kan me nog herinneren dat hij overleed. In mijn beleving was ze al heel oud. Ze is op

latere leeftijd getrouwd, zo heette dat toen. Enthousiast begint ze te vertellen.

Zevenentwintig was ze toen ze trouwde.

Haar zeven zusjes waren op vierentwintigjarige leeftijd allemaal allang getrouwd.

Blijkbaar is drie jaar later een leven verder.

Tante Sophia vertelt vol overgave, zoals ze alles vol overgave doet. Ze huilt af en toe en lacht dan weer.

Ik heb het altijd normaal gevonden: met een weduwnaar trouwen die vier kinderen heeft, samen nog twee kinderen krijgen en na vijfentwintig jaar huwelijk weduwe worden ...

Ik ben volgend jaar ook vijfentwintig jaar getrouwd.

In mijn ogen was tante Sophia oud toen ze weduwe werd.

Tweeënvijftig jaar is niet oud. Vier kinderen van een ander grootbrengen is niet gemakkelijk. Al die jaren alleen verder is echt alleen.

En dan zo uitbundig van het leven genieten. Mijn tante is een mooie vrouw.



Wil je meer lezen over de jeugd van Sophia, het gezin waarin zij opgroeide? Lees dan het boek Niet van hier van Mira de Boer, een boeiende familiechroniek, over een Vlaamse familie.



BEWUST OFFLINE

Hannah Zandbergen

Ik wil niet zeggen dat ik ben vastgeplakt aan mijn telefoon. Zo is het niet. Soms vergeet ik hem weleens een halve dag. Of een uurtje. Maar misschien ben ik toch wel een beetje verslaafd. Daar kan ik natuurlijk niets aan doen, want al die interessante berichtjes stimuleren het beloningscentrum in mijn hersenen. Voor ik het weet ben ik een halfuur verder en hangen er twee kinderen aan mijn been

die aandacht willen.

Dus. Die telefoon gaat vaker uit zicht. Ik wil mijn tijd zinnvoller invullen. Meer tijd voor leuke en nuttige dingen en minder schermtijd. Ook eens rustig voor me uit staren als ik even moet wachten. Als ik afleiding wil, niet automatisch naar mijn telefoon grijpen. Ik ben de baas over dat ding en niet andersom.

Vaker offline dus. Maar hoe? Een brainstormronde met vriendinnen leverde een aantal goede tips op, die ik allemaal uitprobeerde. Van makkelijk naar moeilijk.

Geen telefoon meenemen naar je slaapkamer – Dat deed ik altijd al, dus was voor mij niet moeilijk. Ik kan niet slapen als ik voor bedtijd nog naar een schermpje staar.

Facebook van je telefoon halen – Het klinkt simpel en dat is het ook. Maar wat een tijdwinst levert het je op om niet tig keer per dag door je Facebook-tijdlijn te scrollen waar altijd wel iets nieuws te zien is (de magie van Facebook). Je mist echt niet zoveel. Niets eigenlijk.

Je telefoon in de gang leggen als je thuis bent – Dit idee was echt een eyeopener voor me. Zo simpel en het werkt als een trein. Want je pakt dat ding toch als je oog erop valt. En uit het oog is in dit geval ook uit het hart. Ik laat het geluid aan en gebruik hem alleen als ik hem nodig heb voor mijn agenda, om foto's te maken of te bellen. Moet ik natuurlijk niet vergeten hem terug te leggen in de gang. Anders ligt-ie me alsnog aan te staren op tafel.

Op mijn werk mijn telefoon in mijn tas laten zitten – Dit leek me wel zo rustig. Met het geluid aan mis ik geen telefoontjes maar word ik ook weer niet steeds getriggerd door berichten. Maar de eerste dag dat ik dit wilde doen landde manlief op Schiphol na een werktrip en natuurlijk moesten we contact houden over de treinreis naar huis, de jetlag, de kinderen en allerlei andere zaken. Dus zat ik weer aan mijn telefoon vastgekleefd. Hoe deden we dit vroeger eigenlijk? O ja, toen belden we gewoon. Eén keertje. En

verder deden we gewoon ons eigen ding. Ook wel zo relaxt eigenlijk.

4G uitzetten, zodat je onderweg geen internet hebt – Een hele zinvolle tip, want juist onderweg zijn er veel wachtmomenten die ik automatisch invul met mijn telefoon: in de rij bij de kassa, bij school, wachtend op bus of trein ... In de praktijk bleek het vooral heel onhandig dat ik onderweg niet per app bereikbaar was. (Hoe laat ben je thuis? Wat eten we? Neem je nog appels mee van de supermarkt?) Ik heb de verbinding dus toch maar weer aangezet. Maar het lukt me wel steeds vaker om op het schoolplein niet automatisch naar mijn telefoon te grijpen. Zo klets ik nog eens met de moeder naast me.

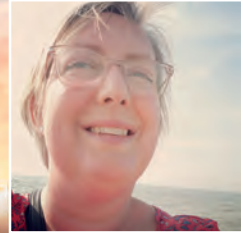
Alle notificaties van WhatsApp uitzetten en de app alleen maar openen op een vast moment van de dag – Goed, dit is het echte werk. Dit is een heel lastige voor me, ik geef het toe. Ik ben gewoon bang dat ik iets mis. Een belangrijk bericht, of een leuk bericht. Of dat mensen het vervelend vinden dat ik niet reageer, of pas heel laat, of pas als laatste. Dus dit is echt een confrontatie met mezelf. Die ik nog niet ben aangegaan.

Het was heel goed – en ook heel confronterend – om eens bewust bezig te zijn met mijn telefoongebruik. Een aantal dingen zijn echt verbeterd. Maar ik heb ook ontdekt waar mijn grens ligt en daar ben ik best hard tegenaan gebotst. Blijkbaar zijn sommige dingen (zoals mijn wens om bereikbaar te zijn) toch belangrijker dan mijn telefoonverslaving. Ik hoop dat ik hier de komende tijd nog stappen in kan zetten.

Waar ligt jouw grens?

READ & GREET

De meesten mensen die meeschreven aan dit boek zijn auteur. Wil je meer van hen lezen? Dat kan! Alle onderstaande uitgaven zijn verkrijgbaar in de (online) boekhandel.



Erica Kramer



Grace



Cindy van Ooijen
Ina de Bruin



Hannah Zandbergen



Jolanda Kromhout



Joanneke Wiersma



Mira de Boer



Els Hartog
Ilse Kleijer



Lianne Post



Carianne Ros



Wilma Poolen