

Inhoud

Maand 1	Stilte	9
Maand 2	Liefde	77
Maand 3	Een heel hart	143

Maand 1 - **Stilte**

RUST BIJ JEZUS



Dag 1

'Ik ben stil geworden, ik heb mijn ziel tot rust gebracht.'

Psalmen 131:2

Mijn weldadige stilte

Ken je de stilte? Je kunt daar onverschillig over doen ('heb ik niet nodig'). Maar dan loop je jezelf wel voorbij. Dat is niet alleen jammer, maar zelfs pijnlijk. Je zult dan het leven missen dat God je gunt.

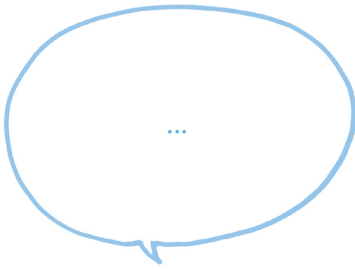
Je kunt de stilte ook eng vinden ('help, wat kom ik daar tegen?'). Maar dat hoeft niet zo te zijn als je stil wordt in het bijzijn van Jezus. In de stilte met Hem ontdek je wie je bent. Je komt bij je hart. Daar kan Hij je bevestigen en leren om van jezelf te houden. Je wordt er een stralend mens van.

Zo'n leven is je gegund. Het wordt je gegeven door Hem die het je als geen ander kan geven. Omdat Hij zelf vol van glorie is. Niemand heeft meer liefde dan Jezus. Meer geduld met jou. Grotere genade. Er is ook niemand die meer in jou ziet dan Hij.

Een moment in zijn tegenwoordigheid geeft je meer rust, bevestiging en energie dan welke therapie of sport je ooit kan geven. Omdat Hij het geeft. Dus neem, neem, neem. Gebruik er je eigen stille moment met Hem voor.



BEMOEDIGING



Stiltetip

Ontdek zelf de waarde van stilte. Begin vandaag nog. Neem een moment voor Jezus en jou. Kies een tijdstip en zoek een plek waar je gemakkelijk tot rust kan komen. Doe niets anders dan gewoon in zijn aanwezigheid zijn. Tien minuutjes, klaar.

Dag 2

‘Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven.’

Matteüs 11:28

Kom bewust in de rust

Even praktisch. Ben je weleens ingegaan op Jezus' uitnodiging om tot rust te komen bij Hem? Jezus spreekt je aan en jij mag reageren. Hoe? In de stilte.

Daar kan een eenvoudige oefening je bij helpen. Het kan een dagelijkse routine worden waar je veel profijt van zult hebben. Dit dagboek wil je daarbij helpen. Doe je mee?

1. Lees om te beginnen de bijbeltekst van deze dag nog eens door, liefst hardop. Doe dat gerust meerdere keren, om goed tot je door te laten dringen wat je hoort. Houd de tekst de rest van de dag in gedachten. Bedenk dat Jezus dit tegen jou zegt. Tegen jou!

‘Kom naar mij, jij die ...’

2. Besluit vervolgens om je een aantal minuten op Hem te concentreren. Bijvoorbeeld 5 of 10 minuten. Maar zonder je te forceren. Houd er plezier in.

Ga om te beginnen rustig op een stoel zitten. Neem bewust een ontspannen houding aan.



RUST

- Rug recht.
- Voeten naast elkaar op de grond.
- Handen plat op je bovenbenen.

Maak geen vuisten. Doe geen ledematen over elkaar.

Je mag ook gaan liggen, net wat je prettig vindt.

3. Richt nu je blik omhoog. Blijf een paar minuten in die houding zitten. Laat alle gedachten die je vermoeien maar gaan. Maar bied geen weerstand aan je gedachten. Relax.

4. Richt je aandacht op je ademhaling.

- Adem diep en laag in. Laat je buik maar zwellen.
- Houd die teug lucht een kort momentje vast.
- Adem daarna langzaam helemaal uit.
- En ontspan je.

Doe dit een paar minuten lang, zo'n twintig keer achter elkaar: diep inademen, even vasthouden en rustig uitademen. Voel het ritme van je buik die op en neer gaat. Laat intussen alle spanning van je afglijden.

5. Kijk vervolgens voor je uit. Je mag je ogen half sluiten, of helemaal. Concentreer je een poosje op je lichaam. Probeer je compleet te ontspannen. Maak alles zwaar: je hoofd, nek, rug, buik, heupen, benen, voeten, armen, handen.

6. Concentreer je nu op je hart. Je hart is de bron van je leven. Van hieruit komt alles op gang. Hier is Jezus met zijn Geest. Besef dan ook dat je in zijn tegenwoordigheid bent.

Adem weer diep in. Houd vast. En als je uitademt denk je aan Jezus.

Doe nog maar eens. Diep inademen. Vasthouden. En tijdens het uitademen zeg je: 'Jezus'.

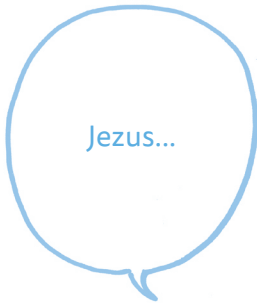
Ga rustig door. Adem in. Houd vast. Adem uit en zeg: 'Jezus'.

7. Kom je al tot rust tijdens dit Jezusgebed? Blijf gerust nog een poosje stil in zijn tegenwoordigheid. Wees dankbaar. Je bent bewust in zijn rust. En als je je gedachtestroom niet direct stil krijgt? Geen probleem, dit is geen wedstrijd. Wees genadevol voor jezelf, zoals Jezus genadevol is voor jou. Wees dankbaar: wat Hij belooft zal Hij doen.

'Dan zal ik je rust geven'.



RUST



Stiltetip

Weet je dat je in veertig dagen een
gewoonte ontwikkelt?

Je rust nemen bij Jezus is een goede gewoonte. Het is zelfs beter dan de gewoonte om te ontbijten, je tanden te poetsen, je veters te strikken, het nieuws te volgen of een slok wijn te drinken. Deze gewoonte leert je om het leven te leven dat God je gunt.

Dag 3

'Ik sta voor de deur en klop aan. Als iemand mijn stem hoort en de deur opent, zal ik binnenkomen, en we zullen samen eten, ik met hem en hij met mij.'

Openbaring 3:20

Bidden is Jezus welkom heten

Wat is bidden? Een verplichting? Iets om wat op gang te brengen? Misschien dacht je dat je bij God moest aankloppen om zijn belangstelling te wekken. Misschien ging je ervan uit dat je een reactie bij Hem uit moest lokken. Maar het is andersom. Hij stond aan jouw deur en klopte. Hij noemde jouw naam en vroeg of je open wilde doen. Hij wilde graag aan jouw tafel komen zitten, zei Hij. Om samen met jou te eten.

Je mag zijn initiatief beantwoorden. Als je Hem bij je deur ziet staan, mag je Hem binnenlaten. Hij wacht geduldig tot je Hem aandacht geeft. Tijd ook. Verwondering. Dan vervult Hij je met zijn liefde.

Echt, het is fijn om tijd met Hem door te brengen. Regelmatig momenten van stilte in zijn bijzijn te nemen. Dan zit je, wandel je, zing je samen. Soms is het net als bij een maaltijd voor twee, hoe je samen geniet. Op die momenten bevestigt Hij dat Hij er altijd voor je zal zijn. Dat geeft je rust, ook als je met andere dingen bezig bent. Omdat Jezus bij je aanklopt, mag je Hem in je hart sluiten. Hem daar ontmoeten. In de stilte ja tegen Hem zeggen. Bidden is ja zeggen.



Ja, Jezus...

Stiltetip

Lees de bijbeltekst nog eens goed. Zeg 'ja' tegen Jezus als je vandaag weer het Jezusgebed bidt (kijk nog eens naar de instructies van gisteren). Let op je ademhaling. Kom tot rust. Herhaal: 'Ja, Jezus'.

Dag 4

'Wees stil en weet
dat Ik God ben.'

Psalmen 46:11 (WV)

In de stilte neemt het
ritme van je hart het
ritme van Jezus' hart
aan.

WINK

Stil in je schuilplaats

Het is niet vreemd dat je soms moe wordt van alles wat er op je af komt. Je omgeving kan behoorlijk intimiderend zijn. Je wordt voortdurend beoordeeld. Je moet van alles. Je voelt hoe je gewogen wordt. Je wordt onbarmhartig afgerekend op je prestaties, je uiterlijk en zelfs op wie je bent.

God weet ervan. Hij weet ook precies wat je nodig hebt. Als je goed luistert, hoor je diep vanbinnen dat Hij je uitnodigt in zijn schuilplaats. Hij biedt je een veilige plek. Een safe house. Je mag je daarin terugtrekken om tot rust te komen.

'God is voor ons een veilige schuilplaats'

Psalmen 46:2.

Waar is die schuilplaats te vinden? In de stilte. Dat is de plek om te mediteren op de liefde van God. Daar wordt je vertrouwen opgebouwd. Vanaf die plek vat je weer moed om verder te gaan. Met nieuwe kracht, omdat je nog weer beter beseft wie God is en hoe Hij over je denkt. Hij is je Vader die trots is op jou als zijn kind. De stilte bij Hem is echt een verademing.



TROOST

Het is niet gek om je regelmatig even terug te trekken bij God. Je hebt het nodig om op adem te komen en alles weer op een rijtje te krijgen. Je moet weten wie er aan jouw kant staat. Midden in de druk en drukte die op je afkomen mag je even stil worden om tot je door te laten dringen dat je hemelse Vader er is. Voor jou!

U bent er
voor mij. Ik ben er
voor U. Jezus.

Stiltetip

Richt een eigen plekje in waar je stil bij Jezus kunt zijn. Denk, fluister of zeg: 'U bent er voor mij. Ik ben er voor U. Jezus.'
Herhaal dit.

Dag 5

'Hij heeft ons naar zijn wil en verlangen voorbestemd om in Jezus Christus zijn kinderen te worden.'

Efeziërs 1:5

Jij in Hem

Neem je rust. Neem de tijd om je voor te stellen dat je in Jezus bent. Gods Woord zegt dat je daar bent, geplaatst in Hem.

In Hem, daar schuilt een groot geheim in. Kijk. Jezus is helemaal goed. Altijd geweest. En dat zal Hij altijd blijven. Zo wil God jou ook zien: helemaal goed. Daarom heeft Hij je in Jezus geplaatst. Omdat Hij van je hield en je daarom helemaal goed wilde zien. Daarvoor gaf Hij Jezus. Omdat Jezus je zonden weggedragen heeft, kan God je nu inderdaad zo zien. Je bent goed in Gods ogen, dankzij Jezus!

'In Hem' is een centraal begrip in de bijbelboeken die het hebben over Jezus en jou. In Hem ben je voor altijd geliefd en gerechtvaardigd.

'In Christus immers heeft God, voordat de wereld gegrondvest werd, ons vol liefde uitgekozen om voor hem heilig en zuiver te zijn' (Efeziërs 1:4).

Vind je het gek, dat jij in Jezus bent? Maar je kunt ook in het water zijn. Dat voel je en dat zie je. Of in de lucht die om je heen is. Dat voel je niet en zie je niet, maar je gelooft het. Dus waarom niet in Jezus? Geloof het. Geloof in God, die je in Jezus



GENADE

heeft geplaatst. Zie jezelf zoals God je ziet. Geliefd als Jezus. Goed als Jezus. In Hem.

Jezelf zo zien kun je oefenen. Daar zijn deze stille momenten samen met Jezus voor. Om jezelf te leren zien in Hem. Om tot rust te komen in Hem. Om tot bloei te komen in Hem. Om te zien dat je helemaal goed bent in zijn ogen. Om God als je Vader te eren door steeds meer te zijn wie je bent: zijn geliefde kind, in Hem.



Ik ben in U.

Stiltetip

Lijkt het soms zo dat je niet altijd in Jezus bent? Toch ziet God je zo. Zie jezelf dan ook in Jezus. Zie en zeg: 'Ik ben in U.'

Meer dagboeken door Willem de Vink

Goede genade!

In dit dagboek leg je in een jaar tijd een geloofsfundament voor de rest van je leven. Het gaat om het fundament van genade. Denk je dat je niet voldoet, dan ontdek je dat je juist goed bent in Gods ogen. Wat je niet verdiende, krijg je toch. En waar je niks voor doet, gaat gebeuren, dankzij Jezus.

Genade op genade

De Bijbel gaat over Gods geweldige plan met mensen. Van begin af aan maak jij daar deel van uit. Het gaat om Jezus en jou. Ontdek dat gelijk al in de eerste vijf bijbelboeken Genesis, Exodus, Leviticus, Numeri en Deuteronomium. Kijk hoe dat je in een jaar tijd verrijkt. Je ontvangt genade op genade.

Inspirator

Jezus geeft je unieke inspiratie voor elke dag. Je loopt een jaar lang met Hem mee, alsof je zelf in Israël een van zijn discipelen bent. Je beleeft zijn wonderen, neemt zijn genaderijke woorden in je op en ondergaat zijn liefdevolle aandacht. Je ontdekt dat geen ander je zo kan inspireren als Jezus.

Voor tieners

Jezus en jij – een minidagboek. In veertig dagen leer je Jezus kennen dankzij veertig van zijn namen.

Wow, zo ben jij! – een 3 maanden-dagboek. In 90 dagen ontdek je hoe God over je denkt. En hoeveel Hij van je houdt.