

Leef in het Licht

Leef in het Licht  
Bijbelstudiewerkboek  
Judith van Olst-ten Brinke & Hanneke Schaap-Jonker

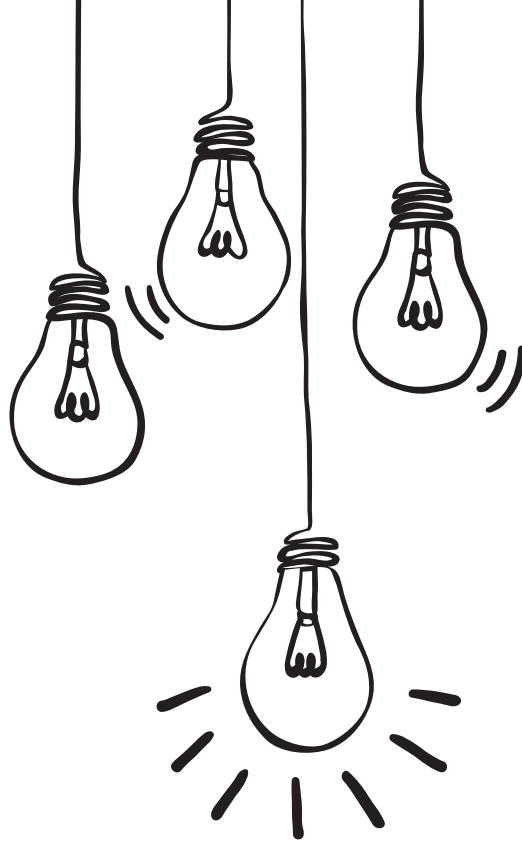
ISBN 978-90-8897-364-2  
NUR 707  
c-NUR 046

Boekverzorging: Coco Bookmedia

Bijbelteksten in deze uitgave worden geciteerd uit de Herziene Statenvertaling  
© 2016, tenzij anders aangegeven.

© 2023 Groen, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden.  
[www.jongbloedmedia.nl](http://www.jongbloedmedia.nl)



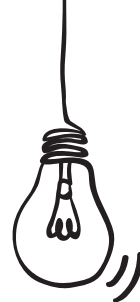
# *Leef in het Licht*

**BIJBELSTUDIEWERKBOEK**

**JUDITH VAN OLS-TEN BRINKE  
& HANNEKE SCHAAP-JONKER**

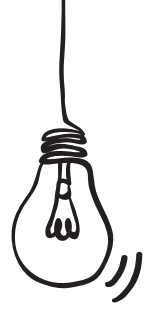


# Inhoudsopgave



Woord vooraf	7
Hoe dit boek te gebruiken	11
Hoofdstuk 1. <b>Ik ben het Licht der wereld</b>	15
Hoofdstuk 2. <b>En God zei: Laat er licht zijn</b>	29
Hoofdstuk 3. <b>Ontdekkend licht</b>	39
Hoofdstuk 4. <b>Licht van Gods aangezicht</b>	51
Hoofdstuk 5. <b>Licht als gids</b>	65
Hoofdstuk 6. <b>Gebroken licht</b>	77
Hoofdstuk 7. <b>Licht als troost</b>	91
Hoofdstuk 8. <b>Laat je licht schijnen!</b>	105
Hoofdstuk 9. <b>Hemels licht</b>	117
Hoofdstuk 10. <b>God is licht</b>	133

# Woord vooraf



Wat leuk dat je ervoor gekozen hebt om deze bijbelstudie te gaan doen. Deze studie is een ontdekkingsstocht langs allerlei plaatsen in de Bijbel waar God ons vertelt over licht. Je hebt geen boek in handen over de Bijbel, maar een hulpmiddel om zelf de Bijbel te bestuderen. We hopen dat het bezig zijn met deze studie jou net zo veel plezier en verwondering zal brengen als het schrijven ervan ons bracht. In de periode voorafgaand aan het schrijven werden we steeds opnieuw bepaald bij het thema 'licht'. Daardoor werden we nieuwsgierig en gingen we op zoek in de Bijbel. We ontdekten mooie beelden en nieuwe doorzichtigjes die ons bemoedigden en elke keer weer enthousiast maakten. Het delen van deze ontdekkingen was misschien wel het leukste. Dat deden we met elkaar tijdens het schrijven, maar nu dus ook met jou.

'Tekst in context': zo kun je de methode van deze bijbelstudie noemen. Elk hoofdstuk heeft een centraal bijbelgedeelte, en dat proberen we te verhelderen en van meer diepte te voorzien door het te verbinden met andere teksten en bijbelgedeelten. We lezen nauwkeurig wat er staat en werken vanuit het idee dat de betekenis van een tekst mede bepaald wordt door wat daaromheen geschreven wordt. Die andere teksten vormen dus de context van het gedeelte dat we bestuderen. Dat kan in het klein of in het groot.

In Psalmen en Spreuken zie je bijvoorbeeld vaak dat de tweede regel van een vers de eerste regel uitlegt. Neem deze tekst: 'Zij doet haar mond open met wijsheid, onderricht uit genegenheid ligt op haar tong' (Spr. 31:26). Uit het tweede deel blijkt dat met het eerste bedoeld wordt dat ze onderwijs geeft, en wijsheid heeft daarbij alles te maken met genegenheid.

De context kan ook gevormd worden door een heel hoofdstuk, of door een bijbelboek. Daarnaast zijn er lijnen te trekken tussen verschillende bijbelboeken. Door teksten naast elkaar te leggen, wordt hun betekenis duidelijk. Of beter gezegd: daardoor licht de betekenis op. Je gaat ook diepere lagen zien en ontdekt verbanden tussen verschillende delen van de Bijbel. Je zult dus veel aan het bladeren zijn in de Bijbel.

Tijdens het schrijven van deze studie werd steeds duidelijker dat licht alleen een thema kan zijn als je ook stil durft te staan bij de andere kant. Zonder de duisternis kun je onmogelijk de waarde van licht leren begrijpen. Juist in het contrast tussen licht en duisternis wordt duidelijk waar het echt om gaat. Dat betekent dat het niet alleen maar een licht en luchtig boek geworden is.

Er is veel gebrokenheid in dit leven en daar willen we niet aan voorbijgaan. Misschien is dat herkenbaar in je eigen leven, of misschien staat het wat verder van je af. Als je het niet in je eigen leven herkent, kun je wellicht iets betekenen in de levens van de mensen om je heen bij wie deze gebrokenheid meer op de voorgrond staat.

Dit boek is opgebouwd uit tien hoofdstukken, ieder met een eigen focus. Per hoofdstuk krijg je de gelegenheid om zelf te speuren en te ontdekken in de Bijbel. Onze ervaring is dat het zelf zoeken helpt om aandachtig te lezen en om de lijnen te gaan zien die door de Bijbel lopen. Deze manier van bijbelstudie doen heeft ons leven verrijkt en we wensen je toe dat jij diezelfde ervaring zult hebben.

Bijbelstudie doe je niet alleen met je hoofd, maar ook met je hart. Het gaat niet alleen om meer kennis, maar ook om het leven met God. Naast vragen die zich richten op de inhoud van de Bijbel vind je daarom ook reflectievragen in de hoofdstukken, vragen die je meer stilzetten om te bedenken hoe datgene wat je leest betekenis heeft voor jouw leven of dat van anderen. We hopen dat je op deze manier niet alleen meer zult leren over de Bijbel, maar ook groeit in geloven en in je relatie met God, met anderen en met jezelf. In dit verband delen we ook onze eigen overwegingen en ervaringen. Regelmatig vind je dus een persoonlijke noot.

Misschien vind je het leuk om iets meer over ons te weten. Wij wonen in dezelfde straat, zijn lid van dezelfde kerk, en horen bij dezelfde bijbelstudiegroep. Het is zelfs zo dat als de postbode het huisnummer van de een niet goed kan lezen, zij het automatisch bij de ander in de brievenbus doet (oké, dat is toeval, want we wonen best wat huizen van elkaar vandaan). In de loop van de jaren zijn we meer gaan delen dan alleen onze stoep: we praten over alledaagse dingen, over wat er speelt in onze gezinnen en op het werk, over de preken die we horen en wat we meemaken in de kerk. We delen wat ons bezighoudt en wat er in ons hart leeft. Regelmatig hebben we ook met elkaar gebeden – gewoon aan de keukentafel op een doordeweekse morgen. Het schrijven van dit boek was een nieuwe ervaring. Samen iets organiseren in de kerk of een thema-avond leiden hadden we al wel gedaan, maar samen schrijven en elkaars teksten aanvullen nog niet. Het is ons wel heel goed bevallen. Als we persoonlijke dingen delen in dit boek, schrijven we die in de ik-vorm. Dat hebben we bewust gedaan, ook al schrijven we samen en hebben we niet alles samen beleefd. 'Ik' en 'we' door elkaar gebruiken werd verwarrend. Welke 'ik' er aan het woord is, is in feite niet belangrijk. Maar je mag uiteraard raden of het een keer aan ons vragen, als je ons ontmoet.

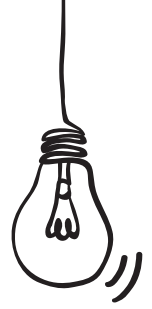
Wij hebben beiden een baan in de ggz, de geestelijke gezondheidszorg, en zien daar veel gebrokenheid en lijden voorbijkomen. Juist dan is het licht waarover de Bijbel ons leert, het licht van Gods aanwezigheid, zo onmisbaar. De voorbeelden die we noemen zijn regelmatig terug te voeren op ons werk. Natuurlijk kun je gebrokenheid en lijden op vele andere gebieden in je leven ervaren. Als we die voorbeelden niet noemen, betekent dit zeker niet dat we daaraan voorbij willen gaan. Voel vooral de ruimte om jouw eigen gebrokenheid bij God te brengen en te delen. Dit is ons referentiekader; zo heeft ieder zijn eigen context.

Wij hopen dat je net zo geraakt zult worden door Gods licht als wij! We wensen je veel zegen in je ontdekkingstocht.

Judith van Olst-ten Brinke en Hanneke Schaap-Jonker



# Hoe dit boek te gebruiken



Voordat je begint, geven we je graag wat tips over het gebruik van dit boek. Zoals je gezien hebt, is dit boek een werkboek. Misschien doet het je denken aan werkboeken die je op school gebruikte. We hebben bewust voor deze vorm gekozen, omdat het onszelf veel gebracht heeft om op deze manier met de Bijbel bezig te zijn. Deze studie is geen boek over de Bijbel, maar nodigt je uit om – alleen of samen met anderen – zelf ontdekkingen te doen in de Bijbel.

Regelmatig vragen we je om iets op te schrijven. Soms lijkt dat een beetje schools – als je iets net gelezen hebt, waarom moet je het dan ook noteren? Toch is onze ervaring dat dit helpt om dat wat je leest en ontdekt vast te houden. Zelf zijn we daarbij vaak in de weer met onderstrepen, omcirkelen en pijlen zetten. Hierdoor komt de bijbeltekst voor ons dichterbij. We hebben gemerkt dat we aandachtiger gaan lezen. Soms levert dit verrassende nieuwe inzichten op, in stukken die je al tientallen keren eerder hebt gezien en die je denkt te kennen.

Deze studie vraagt om veel bladeren in de Bijbel. Als je het bladeren lastig of te tijdsintensief vindt, kun je natuurlijk ook een bijbelapp of online bijbel gebruiken. Het zoeken gaat dan sneller.

Bij het schrijven van de bijbelstudie hebben wij de Herziene Statenvertaling gebruikt. Natuurlijk kun je ook een andere vertaling gebruiken, maar soms komen bepaalde woorden dan niet letterlijk terug. Dat is bijvoorbeeld bij hoofdstuk 4 het geval. Dat vraagt dan iets meer gepuzzel van jezelf om de lijnen goed te zien.


## **Opbouw**

De hoofdstukken zijn opgebouwd uit twee of drie delen. Als je ermee aan de slag gaat, kun je ervoor kiezen om een deel per keer te doen. Uiteraard is dit geen verplichting. Als je meer of minder per keer wilt doen, staat dit je vrij. De delen geven vooral aan waar een natuurlijk punt zit om te stoppen, of een volgende keer verder te gaan. In ieder geval is een heel hoofdstuk in één keer vaak te veel. Aan het einde van ieder hoofdstuk vind je ‘mijn samenvatting’. Op deze plek kun je opschrijven wat je graag wilt onthouden of mee wilt nemen naar een kringavond.

## **Gebruiken in groepen**

Je kunt dit boek prima individueel gebruiken, maar het is ook heel geschikt voor tweetallen, kleine kringen of grotere groepen. In onze eigen gemeente hebben verschillende groepen deze bijbelstudie getest, en zowel mannen als

vrouwen waren enthousiast. We hopen dat ook jij mensen hebt met wie je je ontdekkingen door deze studie heen kunt delen. Samen ontdek je meer en is er ruimte om elkaar te bemoedigen, met elkaar op te lopen, elkaar beter te leren kennen. Het delen van iets wat je opgevallen is, of van een ervaring die je raakte naar aanleiding van een gedeelte dat je las, kan een ander aanmoedigen om weer verder te gaan lezen. Daarbij voedt delen het enthousiasme en verwondering over het Woord van God. Precies waar de gemeente van Christus voor bedoeld is.

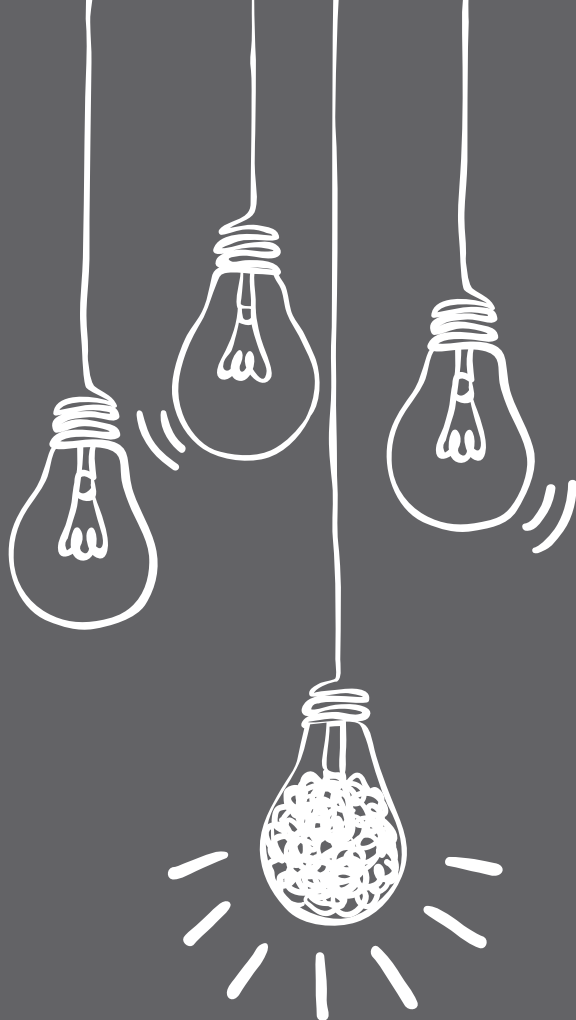
De hoofdstukken sluiten af met gespreksvragen. Deze vragen geven een leidraad voor het gesprek met elkaar, nadat iedereen individueel bijbelstudie heeft gedaan. Ook hiervoor geldt: gebruik het als het je aanspreekt, maar voel ook de vrijheid om je kring op een andere manier in te vullen. Een voorbeeld van een andere invulling kan zijn dat iedereen eerst deelt wat is opgeschreven in 'mijn samenvatting' en dat vandaaruit het gesprek verder gevoerd wordt. De reflectievragen die je door het hoofdstuk heen vindt zijn vaak geschikt om samen te bespreken, in het bijzonder de vragen waarbij een  staat vermeld.

## Samen bidden

Als je deze studie samen met anderen doet, is het ook goed om met en voor elkaar te bidden. Dit kun je op verschillende manieren doen. Hier volgen een paar suggesties:

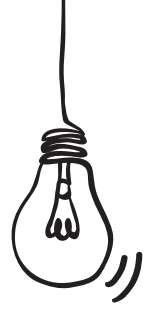
- **Kringgebed:** waarbij iedereen om de beurt deelneemt aan het gebed en woorden geeft aan wat er in zijn of haar hart leeft. Je kunt ervoor kiezen om voorafgaand aan het gebed punten te delen.
- **Kringgebed:** waarbij vooraf persoonlijke gebedspunten worden gedeeld en iedereen kort bidt voor degene rechts naast zich.
- **Stil gebed:** samen stil worden voor God en luisteren wat God te zeggen heeft. Komt er een lied of bijbeltekst in je op? Misschien voor iemand in het bijzonder? Bij deze vorm is het prettig als er na het gebed nog wat tijd is om te delen wat er in je hart opkwam.
- **Gebedspunten** verzamelen voor thuis: als je op een post-it voor iedereen een gebedspunt opschrijft, kun je deze punten meenemen naar huis. Als je dit in je bijbelstudieboek op de bladzijde waar je bent plakt, kun je iedere keer als je je bijbelstudieboek openslaat even tijd nemen om voor je groepsgenoten te bidden. Een volgende bijeenkomst kun je hier opnieuw even bij stilstaan. Misschien zijn er gebedspunten in dankpunten veranderd.

We hopen en bidden dat hiermee bezig zijn, alleen of samen met anderen, je veel zegen zal brengen.



## Hoofdstuk 1

# *Ik ben het Licht der wereld*



'Jezus (...) zei: Ik ben het Licht der wereld; wie Mij volgt, zal beslist niet in de duisternis wandelen, maar zal het licht van het leven hebben.' (Johannes 8:12)

Licht.

Iedere ochtend wordt het weer licht. Op een zonnige dag is het lichter dan op een bewolkte dag en in de zomer is het langer licht dan in de winter, maar iedere dag wordt het weer licht. Kun je je voorstellen dat dat niet zo zou zijn? Dat het dagenlang donker is, of zelfs altijd? Of dat je iedere dag moet afwachten of het wel of niet licht wordt die dag? Hoe anders zou je leven dan zijn?

We hebben licht nodig om te leven. Het is zelfs zo dat sommige mensen last hebben van een winterdepressie. De oorzaak hiervan ligt waarschijnlijk in de afname van de hoeveelheid licht en de moeite van het lichaam om zich daaraan aan te passen. Te weinig zonlicht kan leiden tot een gebrek aan vitamine D, met alle lichamelijke gevolgen van dien. Denk aan vermoeidheid, pijn aan gewrichten en spieren en nog meer. Licht is dus belangrijk voor ons!

Als we in de natuur kijken, is licht ook onmisbaar. Licht geeft groei en bloei. Zonder licht ontkiemen sommige zaden niet en groeien bomen en planten niet. Licht zorgt voor onze zuurstof. Misschien weet je het nog uit je biologielessen van vroeger: onder invloed van licht zetten planten water en koolstofdioxide om in onder andere zuurstof en glucose. Dit wordt ook wel fotosynthese genoemd. De glucose zorgt voor de groei van de plant; de zuurstof hebben wij nodig om te kunnen leven. Licht is van levensbelang!

Maar is dat reden genoeg om een bijbelstudie over licht te doen? Wat is er zo bijzonder aan licht om er een hele studie over te schrijven?

Ook op een ander vlak geldt: licht is van levensbelang. Niet alleen voor ons lichamelijke en mentale welzijn, maar ook in het leven met God, dus ook voor ons geestelijk welzijn. Sterker nog, leven met God is leven in het licht. In Psalm 27:1 lezen we:

'De HEERE is mijn licht en mijn heil, voor wie zou ik vrezen?

De HEERE is mijn levenskracht, voor wie zou ik angst hebben?'

Je ziet hier dat licht en levenskracht aan elkaar gekoppeld worden. Zoals gezegd kan te weinig licht leiden tot lichamelijke of mentale problemen. Wat betekent te weinig licht voor ons geestelijk leven? Welke rol speelt licht in de Bijbel? Wat leert het ons over God? Over Jezus? De Heilige Geest? En wat betekent dat dan voor ons dagelijks leven met God? Dat zijn vragen waar we in deze bijbelstudie samen bij stil willen staan.

## → Deel 1



Lees Johannes 8:1-20.

Dit is het centrale gedeelte in dit hoofdstuk. De belangrijkste tekst is Johannes 8:12. In dit hoofdstuk zoeken we ook veel andere bijbelgedeelten op. Dat betekent dus een hoop geblader in je bijbel. In hoofdstuk 2 zal dat overigens veel minder zijn.

### Jezus maakt Zich bekend

We beginnen bij de uitspraak van Jezus: 'Ik ben het Licht der wereld'. Deze uitspraak lezen we in Johannes 8:12. Schrijf hieronder op wat Jezus precies zegt in vers 12:

.....

.....

.....

Deze tekst is heel bekend, maar er gebeurt veel:

Jezus maakt Zichzelf bekend:

**'Ik ben het Licht der wereld;'**

Hij nodigt je uit:

**'wie Mij volgt,'**

Hij doet een belofte:

**'zal beslist niet in duisternis wandelen, maar zal het licht van het leven hebben.'**

We mogen Jezus kennen, we mogen Hem volgen en we mogen vertrouwen dat Hij Zijn woord waarmaakt. We mogen Hem vertrouwen. Wat roept dit bij jou op?

.....

.....

.....

Hoe langer ik hierbij stilsta, hoe bijzonderder het wordt. Jezus, Gods eigen Zoon, Zelf God, doet een uitspraak over Wie Hij in wezen is: licht. En dan nodigt Hij uit om met Hem mee te gaan; Hij nodigt uit tot een leven in het licht. Hoe heerlijk is dat! Dat Hij je meevraagt, dat Hij je uitnodigt. Dat Hij niet zegt: Ik kom dagelijks bij je langs, en dan ga Ik weer – zoals de zon elke dag opgaat en ondergaat. Maar dat Hij ons uitnodigt om mee te gaan, om Hem te volgen en in Zijn licht te blijven. Zodat het nooit meer echt donker wordt.

Weet jij nog wanneer je die roep van Hem bent gaan horen, wanneer je Zijn uitnodiging bent gaan beantwoorden? Ik kan het me niet precies meer herinneren, voor mijn gevoel heeft het licht me altijd al getrokken, waren de beloften van God altijd woorden om me aan vast te houden, woorden die me het vertrouwen gaven dat God ook mijn God wilde zijn – of beter gezegd: mijn licht en mijn heil. Want dat raakt me ook in deze drieslag: Jezus doet aan de diepste vorm van *self disclosure* (zelfonthulling), nodigt uit, én geeft meteen ook een belofte. Hij stuurt ons niet zomaar op pad, maar geeft ons woorden mee die zekerheid geven. Dat vraagt dus ook iets: volgen en vertrouwen gaan hand in hand. Maar wel in het licht. In het licht dat Hij Zelf verspreidt, het Licht dat Hij Zelf is. Licht dat vrolijk maakt, waardoor het leven stukken mooier wordt. Ik weet niet hoe het jou vergaat, maar ik heb dat nodig, om steeds weer te beseffen dat ik in Jezus' licht leef en mag leven, om niet te focussen op wat donker en zwaar is, maar om vooruit te kijken en te volgen.

Hoe is dat voor jou? Hoe leef jij vandaag, deze concrete dag, in het licht? Welke belofte van God vormt (hierin) jouw houvast?

## **Ik ben**

Als je nieuwe mensen ontmoet, stel je jezelf voor. Soms wordt er gevraagd om iets over jezelf te vertellen, zodat anderen iets meer van je weten dan alleen je naam. Jezus noemt Zichzelf in Johannes 8 het Licht der wereld. Hij stelt Zichzelf hier als het ware opnieuw voor. Misschien heb je deze zin al zo vaak gelezen of gehoord, dat die je niet direct raakt. Maar sta er eens even bij stil. Dat Jezus Zichzelf het Licht van de wereld noemt, wat betekent dat voor jou?

.....

.....

.....

Jezus doet zeven keer een uitspraak in het Johannesevangelie die begint met 'Ik ben'. Hij vertelt ons zo Wie Hij is. Maar de 'Ik ben-uitspraken' staan voor meer. Ze verwijzen ook naar de Naam van God. Hierover lezen we al in het begin van de Bijbel.