

'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*



# 52 WEKEN

## SCHRIJVEND BEZINNEN OP JEZUS' WOORDEN VOOR JOU

*Onderweg met Jezus* is een dagboek zonder antwoorden. Deze antwoorden ga je namelijk zelf geven. Je gaat schrijvend ontdekken wat de woorden van Jezus in je dagelijks leven betekenen. Je kunt dit boek zien als een retrace op papier.

Neem even de tijd, zonder je af en onderzoek jezelf met de woorden van de Bijbel. Wat betekenen ze voor je? Waar raken ze je hart? Waar sporen ze je toe aan? Wat ontroert je, wat doet je verlangen, wat verrast je? Waardeer de gevoelens en emoties die bij je bovenkomen. Kijk er met liefde naar. Jezus kijkt met liefde met je mee.

Deze manier van schrijven brengt verdieping in je relatie met Jezus.

In Exodus 33 spreekt God heel vertrouwelijk van mens tot mens. Zo wil Hij ook tot jou en mij spreken.

In het Nieuwe Testament zien we dat Jezus in ons hart wil wonen en ons vrijelijk toegang tot God wil geven (Ef. 3:12-17).

Met dit boek ga je schrijvend ontdekken waar Jezus' verhaal en jouw verhaal elkaar raken. Waar lopen ze parallel? Waar verlies je Hem uit het oog en mis je de verbinding? Wanneer je alleen de Bijbel leest, blijf je vaak op afstand en neem je een waarnemende rol aan. Wanneer je pen en papier pakt en opschrijft wat de woorden van God met jou doen, ben je meer betrokken. Je hoeft niet met de bijbelverhalen bekend en vertrouwd te zijn om aangeraakt te worden.

Ga mee op weg met Jezus. Ontdek wat Hij je wil leren, wil laten zien en wil laten ontdekken. Creëer ruimte voor de heilige Geest en laat de woorden van de Bijbel je hart raken. Door eerst op onderzoek te gaan bij jezelf, kun je later liefdevol naar buiten gericht zijn en het geleerde in praktijk brengen.

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

Coby Kremer



## HOE GEBRUIK JE DIT BOEK

Elke week, een jaar lang, staat er in dit dagboek één bijbelgedeelte centraal met een tekst waar Jezus aan het woord is. Dit bijbelverhaal en deze woorden van Jezus reizen een week met je mee. Al schrijvend ontdek je wat Jezus tegen jou zegt.

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 wat die week centraal staat en neem daarna tijd voor de vraag/schrijfopdracht 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 in wat je opschrijft. Schrijf zo eerlijk mogelijk. En schrijf datgene op wat er het eerst 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 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 een overlap in je schrijven gaat geven? 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?'

## SAMEN SCHRIJVEN

De opdrachten in dit dagboek zijn ook uitermate geschikt om samen te doen. Samen met vrienden, vriendinnen, je echtgenoot of leden van een kring, het kan in allerlei verbanden. Je zult ervaren dat dit een verdiepende, inspirerende en verbindende manier is om contact te maken met elkaar.

- Samen schrijven is ook kwetsbaar. Om kwetsbaar te kunnen en durven zijn, is het belangrijk dat je je veilig voelt. Neem daarom van tevoren de onderstaande afspraken met elkaar door:
- Wat in de groep wordt voorgelezen, blijft in de groep. Kom er ook bij de ander later niet op terug. Zo blijft het voor iedereen veilig.
- Wanneer je leest, lees je alleen datgene wat je hebt geschreven. Je hoeft niets uit te leggen of in te leiden.
- Geef geen waardeoordeel over elkaars schrijfsels. Luister alleen.
- Geef elkaar altijd de gelegenheid om te passen (je beurt voorbij te laten gaan), zonder dat je hier uitleg over hoeft te geven.

IS ER EEN STEMMETJE IN JOU  
- 'JE INNERLIJKE CRITICUS'  
- DIE 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)

# LUCAS 2:41-52

*Jesus:*

'WAAROM HEBT U NAAR ME **GEZOCHT?**

WIST U NIET DAT IK IN  
HET HUIS VAN  
*mijn Vader*  
MOEST ZIJN?'

.....  
*Lucas 2:49*



# DAG 1

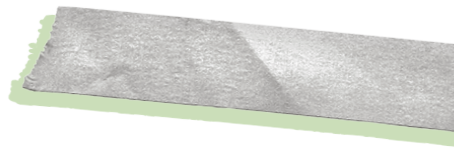
Lees het bijbelgedeelte aandachtig door; eventueel hardop.

Je leest over de reis van Jezus en zijn familie. Stel, jij bent daar op dat moment.

Beschrijf gedetailleerd wat je ziet en voelt. Welke kleuren zie je en welke geluiden hoor je?

Is het warm? Reis je mee of sta je langs de weg waar de stoet voorbijtrekt?

# DAG 2



Lees de kerntekst.

Ontdek welk woord of zinsdeel jou verrast of raakt. Schrijf je eerste gedachten op.



# DAG 3

Jozef en Maria zijn in de veronderstelling dat Jezus zich onder het reisgezelschap bevindt. Na een paar dagen blijkt dat dit niet het geval is. Ze moeten terug ...

Herken jij het: goed op weg denken te zijn of op de goede weg denken te zitten, maar toch moeten omkeren? Wat doet dit met jou?

Lees je tekst terug. Zegt dit iets over hoeveel geduld jij hebt? Hoe geduldig ben jij überhaupt?

Onderstreep na het schrijven de woorden die je verrassen en kies één woord uit dat je het meest verrast. Zoom hierop in door nog een paar regels te schrijven.



# DAG 4

Jozef en Maria vinden Jezus in de tempel en zeggen tegen Hem: 'Kind, wat heb je ons aangedaan? Je vader en ik hebben met angst in het hart naar je gezocht.' (vers 48)

En dan komt het antwoord van Jezus: 'Waarom hebt u naar me gezocht? Wist u niet dat ik in het huis van mijn Vader moest zijn?' (vers 49) Wat een vanzelfsprekendheid en duidelijkheid gaat hiervan uit! Zijn relatie met God heeft voorrang boven die met zijn ouders.

Wat heeft voorrang in jouw leven? Is het voor jou net zo vanzelfsprekend dat je dicht bij Vader bent?

# DAG 5

Uit het verblijf van Jezus in de tempel blijkt wel dat Jezus zijn roeping heeft ontdekt. Je roeping ontdekken en er ook naar leven, ook al begrijpt niemand dit, kan behoorlijk lastig zijn. Herken jij dit in je leven? Helpt het jou als je weet dat Jezus weet hoe dit voelt? Schrijf daar eens zeven regels over.

Maak een woordgedicht met het woord 'roeping'. Vul elke beginletter aan met een woord of een kort zinnetje waar jij aan denkt bij roeping.

R  
O  
E  
P  
I  
N  
G

Kies uit je woordgedicht één woord en zoom daarop in door er drie regels over te schrijven. Bijvoorbeeld door de volgende zin af te maken: 'Wat dit woord mij nog meer te zeggen heeft ...'

# DAG 6



Jezus is in de loop van de jaren wijzer geworden, lees je in vers 52.

Ben jij de afgelopen jaren gegroeid in inzicht en wijsheid? Geef woorden aan wat het woord 'wijsheid' met jou doet.

Schrijf ook één of twee lessen op die jij in de afgelopen jaren hebt geleerd. Denk daarbij ook aan van wie of waar je ze hebt geleerd.



# DAG 7

## TERUGBLIK

Lees terug wat je deze week geschreven hebt.

Maria bewaarde alles in haar hart. Ook al begreep ze niet alles. Teken een hart. Schrijf alles wat je deze week hebt ontvangen en wilt bewaren in het hart, ook al begrijp je misschien nog niet alles.

Waar roepen deze zaken jou toe op?  
Hoe kun je dit in praktijk brengen, voor jezelf en je omgeving?

# MARCUS 14:32-45

*Jesus:*

'ABBA, VADER,  
VOOR U IS ALLES MOGELIJK,  
NEEM DEZE BEKER VAN MIJ WEG.

*Maar laat niet gebeuren*  
WAT IK WIL,  
MAAR WAT U WILT.'

.....  
*Marcus 14:36*



# DAG 1

Lees het bijbelgedeelte aandachtig door; eventueel hardop.

Wat spreekt jou persoonlijk aan?



# DAG 2



Lees de kerntekst.

Hoe raken deze woorden jouw hart?

# DAG 3

De leerlingen zijn vastbesloten Jezus te volgen. Ze zien Jezus op zijn kwetsbaarst en daar kunnen ze moeilijk mee omgaan en ze laten Hem al snel in de steek. Ze vallen in slaap ...

Hoe ga jij om met de kwetsbaarheid van een ander; wanneer de ander huilt en zijn of haar zwakheid laat zien? Wat is jouw eerste reactie?





# DAG 4

Misschien ga je door een dal van eenzaamheid, of kom je daar net vandaan. Eenzaamheid is moeilijk te dragen. Als je geen mensen om je heen hebt, je onbegrepen voelt, of niet durft te delen wat je dwarszit. Misschien voel je je wel verlaten door God.

Wat doet eenzaamheid met jou? Maak een gedachtenwolk met het woord 'eenzaam' en ontdek waar en wanneer jij je eenzaam voelt.

EENZAAM

Lees terug wat je geschreven hebt. Wat valt je op?  
Zoom hierop in door nog drie regels te schrijven.

Sta eens stil bij waar en wanneer je géén eenzaamheid ervaart.  
Schrijf daarover de overgebleven ruimte vol.

# DAG 5



Hoe blijf jij wakker in je geloof? Wanneer je uit je comfortzone stapt is het lastig om in slaap te vallen.

Maak een woordgedicht met het woord 'comfortzone'. Vul elke beginletter aan met iets wat er bij jou bovenkomt wanneer je denkt aan jouw comfortzone. Denk daarbij ook eens aan de vraag: voel jij je geroepen om gepassioneerd de dingen te doen die belangrijk zijn?

C  
O  
M  
F  
O  
R  
T  
Z  
O  
N  
E

Kies uit je woordgedicht één woord dat je raakt of verrast, en zoom daarop in door er nog vijf regels over te schrijven.



# DAG 6

Jezus gaat bidden, maar zo gemakkelijk is dat niet. Dat blijkt wel uit de vraag die Hij aan de Vader stelt in de kerntekst.

Ervaar jij ook moeite met bidden? Wat vind je moeilijk? Hoe is het voor jou om de woorden 'zoals U het wilt' te bidden?

# DAG 7

## TERUGBLIK

Lees terug wat je deze week geschreven hebt.

Wat heb je ontvangen?

Maak de volgende zinnen af.

Hoe ik deze week beleefd heb ...

Waar ik me deze week bewust van ben geworden ...

Waar ik dankbaar voor ben ...

Wat mij heeft getroost ...

Waar het me toe oproept ...

KIJK VANDAAG EENS  
OM JE HEEN EN GA NA  
HOE JIJ ER VANDAAG  
VOOR EEN ANDER KUNT  
ZIJN. IS ER IEMAND BIJ  
WIE JE EEN KOP KOFFIE  
KUNT GAAN DRINKEN?  
OF IEMAND DIE JE KUNT  
OPBELLEN? IEMAND VAN  
WIE JE WEET DAT HIJ OF  
ZIJ HET MOEILIJK HEEFT?