

INLEIDING

Het is nog geen jaar geleden dat ik nietsvermoedend een lezing bijwoonde. Het ging over het belang van stilte voor je geestelijk leven. Kort daarvoor had ik een interview afgenomen met een inspirerende vrouw. Ze zei: 'Soms spreekt iemand een zin uit die je altijd bijblijft. Zo'n zin die je leven verandert.'

Mijn zin kwam vijf minuten voor het einde van die lezing. Ik had – het zweet in mijn handen – m'n hand opgestoken en iets gevraagd in de richting van 'Hoe stel je je dan in stilte open voor Gods Geest?'. Lekker praktisch. 'Afvinkbaar' ook. Het antwoord was verre van praktisch en 'afvinkbaar'. Het zette een rollercoaster in gang.

Ga er dwars doorheen.

Er ontstond een huisgroep. Een vriendschap na een toevallige ontmoeting op straat. Ik leerde God kennen, zoals ik Hem nog niet eerder ontmoet had. Ook kon ik dat kloppende hart niet meer negeren, wanneer ik weer voor zo'n 'ga er dwars doorheen'-situatie stond. Zo'n situatie kost soms maanden van mijn leven, maar dat is het – gek genoeg – helemaal waard.

En nu sta jij met dit dagboek in je handen. Een dagboek dat gebaseerd is op een zeer sterke en moedige vrouw uit de Bijbel: Ester. Als iemand 'er dwars doorheen ging', was zij het wel. In zestien weken lees je haar verhaal, haast een roman met thrillermomenten, en ontdek je hoeveel kracht en moed God jou door zijn woord wil geven.

Elke week start in het weekend. De reden is simpel: de meeste vrouwen hebben in het weekend – in tegenstelling tot doordeweeks – wel een uurtje vrij om met dit dagboek aan de slag te gaan. De spiegeltekst waarmee de week begint, en die je kunt uitknippen achter in dit dagboek, is bedoeld om letterlijk op je spiegel te plakken, zodat je je elke dag herinnert dat jouw Schepper je niet alleen mooi gemaakt heeft, maar je ook moed en kracht geeft om op te staan voor mensen of situaties op de plek waar jij bént.

In de overdenking die volgt, ga je aan de slag met het thema van de week naar aanleiding van de tekst uit het bijbelboek Ester. Neem de tijd om de tekst uit te pluizen en Gods woorden door 'handenarbeid' tot je hart door te laten dringen. Het 'moedig

moment' daagt je elke week uit om uit je comfortzone te komen en iets te betekenen voor de wereld om je heen. De bekende spreuk is niet voor niets: 'Het leven begint waar je comfortzone eindigt.' Neem van mij aan; het is waar.

Van maandag tot en met vrijdag verdiep je je verder in het thema, met teksten uit de gehele Bijbel. In hapklare brokken, want de week zit al vol genoeg. En heb je tijd over? Pak er dan een 'van hand naar hart'-moment bij en ontdek hoe Gods woorden al doende in je hart beklijven. Tip: bereid de volgende week alvast voor door de eventuele benodigdheden bij elkaar te sprokkelen.

Rest mij je een geweldige, inspirerende, gezegende tijd met jouw Schepper en Redder toe te wensen. Nog één advies: *ga er dwars doorheen!*

Esther

CARIANNE ROS

WEEK 1
ZEG EENS NEE



ESTER 1:8

EN BIJ HET DRINKEN GOLD DE REGEL:

GEEN BEPERKINGEN;

DE KONING HAD ALLE HOFMEESTERS OPGEDRAGEN
AAN IEDERS WENSEN TEGEMOET TE KOMEN.

VAN HAND NAAR HART

Koop een stuk klei in een hobbywinkel. Kneed de klei heel goed door totdat het stuk helemaal zacht is. Maak er vervolgens een mooie waterkan van. Zet de kan in de oven of laat de klei gewoon zo drogen; kijk even op de gebruiksaanwijzing van de klei die je gekocht hebt. Eventueel kun je jouw waterkan ook nog verven. Voilà, jij kunt jezelf elke dag een vers glas 'levend water' inschenken, terwijl je bidt dat de heilige Geest je ook deze dag zal vullen met zijn liefde en wijsheid.



vele levens kapot. Feesten met negatieve gevolgen dus.

Als je vervolgens de twee hoofdstukken uit Openbaring leest, valt je vast op dat daarin niet zozeer over een prachtig paleis wordt gesproken, maar over een hele stád van zuiver goud en edelstenen. En ook hier geldt: geen beperkingen, kom en drink zo veel als je wilt! Ditmaal niet van de wijn, maar van het levende water dat God wil geven. Het is hetzelfde levende water dat Jezus ons nu al aanbiedt (Joh. 4:13-14). Dit water geeft leven en betekent feesten met alleen maar positieve gevolgen! We kunnen ons niet voorstellen dat we ooit zo'n 'pracht en praal'-feest zouden houden van een halfjaar

lang. Toch zal het in de eeuwigheid elke dag feest zijn, een feest om God te eren en te danken voor al zijn gunstbewijzen die nooit ophouden. Er zal een moment komen waarop God alle tranen zal wegwissen. Vanaf dat moment zullen zaken als dood, pijn en verdriet er niet meer zijn ... Wat een heerlijke gedachte!

Moedig moment

Nodig een aantal andere gelovigen uit en lees samen deze twee stukken uit de Bijbel. Deel tevens het avondmaal. (Wellicht kan je waterkan ook als wijnkan dienen.) Ontdek hoe het 'onbeperkt' samen genieten van God jullie leven zal verrijken.



VAN HAND NAAR HART

Heb jij al 'ja' gezegd voordat je hebt nagedacht of je eigenlijk wel 'ja' wilde zeggen? Deze week geef ik jou de uitdaging om op elk verzoek 'nee' te zeggen. Mocht je dit echt te moeilijk vinden, begin dan eens met een dag. Met deze oefening doe je het extreem tegenovergestelde van wat je normaal doet; nee in plaats van ja. Let eens op hoe vaak je nu 'nee' zegt tegen al die verzoeken waar je normaal 'ja' op zou zeggen: op je werk, in je gezin, bij je vriendinnen ...

Deze week doe je dus even niets voor een ander! Hoe voelt dat? Welke momenten had je eigenlijk wel 'ja' willen zeggen, omdat je in je hart voelde dat je 'ja' wilde zeggen? En op welke momenten was je ontzettend blij dat je deze week 'verplicht' was om 'nee' te zeggen? Hoe ga je dat een volgende keer aanpakken? Geeft deze oefening aanleiding tot een verandering in jouw leven?



³ *Nee is oké*, geschreven met Michelle van Dusseldorp, binnenkort te verschijnen.

Jouw emotionele grens

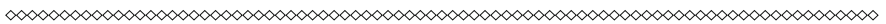
Emotioneel hebben we ook grenzen. 'De grens is bereikt', hoor je jezelf roepen. 'Ik doe dit niet meer', 'Ik wil dit niet meer', of 'Ik tolereer dit niet langer'. Er zijn veel mensen die zich opgebrand en uitgeblust voelen, soms al maanden of jaren. Meestal heeft dit te maken met twee dingen: je doet niet de dingen waar je blij van wordt en je stelt geen grenzen.

Heb jij een burn-out of ben je overspannen? Ga eens aan de slag met deze twee thema's en zoek uit (al dan niet met professionele hulp) hoe je daar verandering in kunt brengen. Hoe goed luister jij naar je emotionele grenzen? Wanneer heb jij je grens bereikt?

Hierbij geldt natuurlijk dat dit voor ieder mens anders is. Je kunt heel erg gevoelig zijn (hoogsensitief) bijvoorbeeld, waardoor je veel meer prikkels opvangt en ze minder snel verwerkt dan niet-hoogsensitieve

mensen. Deze extreme gevoeligheid kan zich fysiek uiten, doordat je bijvoorbeeld sterk reageert op geur of geluid, of omdat je een allergie hebt. De sterke gevoeligheid kan echter ook op emotioneel vlak spelen, bijvoorbeeld wanneer je snel signalen oppikt van harmonie of een bepaalde sfeer.

'Ik heb mijn ziel tot rust gebracht', is dan ook waar velen behoefte aan hebben en wat maar weinigen (op tijd) doen. Het lijkt wel alsof we betoverd zijn door de ratrace die allerlei dingen van ons vraagt, dingen die voorbijgaan aan onze grenzen. Jouw ziel heeft rust nodig, of je dat nu beseft of niet. En je ziel krijgt rust als je tijd maakt om bij God te zijn. >



Lieve Vader in de hemel, ik erken dat ik regelmatig over mijn eigen grenzen heen ga. Mijn ziel heeft rust nodig en ik vraag U of U mijn ziel tot rust wilt brengen. Ik wil ontspannen en in vrede door het leven gaan en mij niet bezighouden met alle drukte om mij heen. Help me mijn emotionele grenzen te bewaken.



WOENSDAG (VERVOLG)

VAN HAND NAAR HART

Bepaal eerst (voor zover je dat weet) wat jouw emotionele grenzen zijn. Wanneer ervaar je te veel prikkels? Wanneer raak je geïrriteerd of boos? Maak vandaag een wandeling en probeer je gedachten stil te houden. Geef jezelf van tevoren een cijfer: 'Ik voel mij vandaag (0-10) onrustig', waarbij 0 staat voor helemaal niet en 10 voor heel erg. Oftewel: hoe lager het cijfer, des te rustiger voel jij je. Je hoeft de hele wandeling lang niets te bedenken, op te lossen of te analyseren. Geef je hersenen gewoon even wat vrije tijd. Je mag alleen aan leuke dingen denken; dingen die je geen stress of onrust bezorgen, die geen planning behoeven of oplossingen vragen.

Zoek na de wandeling je lievelingsbijbeltekst op of een ander bijbelgedeelte en neem vandaag de tijd om daarover te mediteren. Wat zou God je willen zeggen vandaag?



Uit je comfortzone

De meeste mensen hebben er moeite mee om regelmatig uit hun comfortzone te stappen. Het liefst doen ze alles zoals ze het altijd doen en dan is het wel best. Maar in onze comfortzone kunnen we niet groeien. Als jij jezelf wilt ontwikkelen, dan is er maar één keus: je zult uit je comfortzone moeten stappen. Niet één keer, maar iedere keer opnieuw. Als je uit je comfortzone bent gestapt om iets te doen waarvan je nooit had gedacht dat je het zou durven, raak je daar na een tijdje aan gewend en zul je weer een nieuwe stap moeten zetten.

Zo is Petrus de enige die het aandurft om uit de boot (zijn comfortzone) te stappen. Hij hoort Jezus en wil naar Hem toe lopen: 'Heer, als u het bent, zeg me dan dat ik over het water naar u toe moet komen.' (vers 28) En Jezus zegt: 'Oké, kom maar naar Mij toe.' Moedig stapt Petrus de boot uit en loopt naar Jezus toe, totdat hij

ineens beseft hoe hard het eigenlijk stormt en hoe onmogelijk het is dat hij op het water loopt. Het resultaat van die gedachten? Hij begint te zinken.

Geloven dat je grenzen kunt verleggen, geeft moed en kracht. Ongeloof dat je het onmogelijke waar kunt maken, zorgt ervoor dat je zinkt. Is het niet zo dat Jezus zei: 'Bij mensen is dat onmogelijk, maar (...) bij God is alles mogelijk' (Marc. 10:27)? Dus: onderneem actie en verras jezelf! >



Vader laat mij alstublieft zien op welke gebieden in mijn leven ik (telkens weer) ervoor kies om in mijn comfortzone te blijven, terwijl U me roept om eruit te komen. Jezus, roep mij en help me om op water te lopen.



DONDERDAG (VERVOLG)

VAN HAND NAAR HART

Schrijf eens op welke bezigheden je hebt. Schrijf daar vervolgens eens achter wanneer je er voor het laatst iets nieuws aan hebt toegevoegd. Op welk gebied van je leven heb je groei nodig? Oftewel: op welke manier of waarin zou het goed voor je zijn om uit je comfortzone te komen?

Bedenk vervolgens iets wat je normaal nooit zou durven en ga het doen. Bijvoorbeeld een cake bakken en aan die chagrijnige buurvrouw geven. Of een vreemdeling helpen om de boodschappen te tillen. Of zeg iets in de microfoon op het eerstvolgende vrouwen-event waar je naartoe gaat.

Hoe was het om op deze manier uit je comfortzone te stappen? Wat zou er gebeuren als je dit vaker zou doen?



