

Keep company with me  
and you'll learn to live  
freely and lightly.

-  
Matteüs 11:30 (MSG)

# Inhoud

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| <i>Voorwoord – Zoeken naar meer van God</i>   | 7  | <b>DEEL 2 ORA, LEGE ET LABORA</b>                             | 51 |
| <i>Inleiding</i>  | 9  | Bid, lees en werk   | 52 |
| 1. Start een stiltedagboek  | 11 |   |    |
| 2. Sluit je aan bij een groep en deel je geloof                                     | 13 | <b>ORA – BID</b>  | 54 |
|   |    | <i>Praten met God</i>   | 55 |
| <b>DEEL 1 VRIENDSCHAP MET JEZUS</b>   | 14 | 15. Schrijf je gebed als een brief                            | 58 |
| <i>God beter leren kennen</i>   | 15 | 16. Maak een patchworkgebed                                   | 60 |
| 3. Spreek je intentie uit naar God  | 17 | 17. Maak een collagegebed                                     | 61 |
| <i>Wat weerhoudt je van tijd doorbrengen met God?</i>                               | 18 | 18. Gebruik je niet-perfecte momenten<br>om met God te praten | 62 |
| 4. Vind elke dag een moment met God   | 22 | 19. Maak een gebedslijst                                      | 63 |
| <i>Tijd met God en vriendschap met Jezus</i>  | 23 | 20. Oefen in stille momenten                                  | 65 |
| 5. Ontdek jouw manier om stille tijd te houden                                      | 25 | 21. Adem een gebed  | 66 |
| 6. Laat de ochtend of avond je helpen   | 26 | 22. Volg een geleid gebed                                     | 67 |
| 7. Ontdek hoe God jou schiep  | 28 | 23. Wandel en praat met God                                   | 69 |
| 8. Bak je lievelingstaart   | 30 |   |    |
| <i>Er is niet één ‘one size fits all’-oplossing<br/>om dichter bij God te leven</i> | 33 | <b>LEGE – LEES</b>  | 72 |
| 9. Zet je liefdestaal in  | 34 | <i>Waarom zou je bijbellezen?</i>                             | 73 |
| <i>Hoe houd je vol?</i>   | 37 | 24. Start met kleine stappen                                  | 76 |
| 10. Houd je geloofsgroei bij  | 38 | 25. Ontwikkel jouw bijbelleesritme                            | 77 |
| 11. Zie geloven als hardlopen   | 39 | 26. Laat de Bijbel voor jou werken in je leven                | 78 |
| <i>Hoe blijf je gemotiveerd?</i>  | 41 | 27. Schrijf zelf een psalm                                    | 81 |
| 12. Ontdek je eigen motivatiestijl  | 44 | 28. Schrijf bijbelteksten over, met inkt en kroontjespen      | 82 |
| 13. Hoe vertaal je jouw motivatiestijl naar stille tijd?                            | 46 | 29. Maak een actie-reactielijstje bij een bijbeltekst         | 84 |
| <i>Wat als stille tijd niet gaat zoals je wilt?</i>                                 | 48 | 30. Hoe begrijp je wat je leest?                              | 85 |
| 14. Wandel met Jezus mee  | 49 | 31. Bijbellezen met je <i>design mind</i>                     | 88 |

|  |     |
|--|-----|
| 32. Bijbellezen via een app  | 91  |
| 33. Hoe lees je de Bijbel als je niet zo'n lezer bent?               | 92  |
| <b>LABORA – WERK</b>   | 94  |
| <i>Achterhaal wat God jou vraagt</i>                                 | 95  |
| 34. Zet jouw talenten in voor Gods plan                              | 98  |
| 35. Omring je met worshipmuziek                                      | 99  |
| 36. Ervaar Gods schoonheid in de natuur                              | 100 |
| 37. Laat jouw uitstelgedrag je dichter bij God brengen               | 102 |
| 38. Verzamel geloofsbewijs, herbeleef en deel<br>waardevolle woorden | 104 |
| 39. Juich voor de Heer!  | 106 |
| 40. Apps, boeken, podcasts en platforms                              | 108 |
| <br>   |     |
| <i>Dank!</i>   | 110 |
| <i>Over Eline</i>  | 112 |
| <i>Noten</i>   | 113 |

## VOORWOORD

# Zoeken naar meer van God

Al vroeg in mijn leven was ik overtuigd van Gods bestaan. De wind die door m'n haren danste en het ochtendlicht dat mijn slaapkamer binnenstroomde als ik wakker werd, overtuigden me er al op jonge leeftijd van dat er ergens een gigantisch creatieve Maker is, die heel veel van ons houdt. Ik groeide op in een liefdevol gezin. Er werden bijbelverhalen voorgelezen en 's zondags bezochten we de kerk.

Op m'n twintigste kwam ik op een keerpunt. De woorden die ik in de kerk hoorde, begreep ik eigenlijk niet. De boodschap ging over mijn hoofd heen. Ik snapte er bar weinig van. Dat demotiveerde en frustreerde me. Maar het deed ook iets anders: het gaf een vonkje in mijn hart. Diep vanbinnen voelde ik dat geloven iets fenomenaa's kon zijn. Er was een schat te vinden, en het was tijd om die zelf te gaan zoeken.

### **MIJN ZOEKTOCHT WERD GEVOED DOOR DRIE DINGEN:**

#### **1. Ik was onbedwingbaar nieuwsgierig naar God en Jezus**

Een appelpit groeit uit tot een boom vol glanzend fruit, de golven van de zee vallen nooit stil, de zon en maan zijn er elke dag en de aarde zweeft rond in een gigantisch heelal zonder te vallen. Wie is de Bedenker daarvan? Net als bij de leerlingen van Jezus in Matteüs 8:27 leeft er in mij een grote

nieuwsgierigheid naar God en Jezus: ‘De mensen verwonderden zich en zeiden: Wat voor Iemand is Dit, dat zelfs de winden en de zee Hem gehoorzaam zijn?’ (Herziene Statenvertaling, HSV) Hoe meer ik zoek, des te groter mijn nieuwsgierigheid, bewondering en dank voor Gods liefdevolle karakter worden.

## **2. Ik vroeg me af hoe je vanuit je geloof kunt leven**

Geloven in je hart en in je hoofd is één ding, maar hoe leef je vanuit je geloof? Als God me vraagt om te bidden, hoe pak ik dat dan praktisch aan? Hoe kan ik bijbellezen en het ook echt volhouden om dat te doen? Hoe ben ik concreet een volgeling van Jezus en hoe laten acties in mijn leven dat zien? Welke weg vraagt God mij om te gaan? Allerlei ideeën en termen kwamen tijdens die zoektocht langs. Keer op keer dacht ik: wat een mooi concept, maar hoe werkt dit voor mij persoonlijk in mijn leven? Tijdens mijn speurtocht ervoer ik het als waardevol om een open, nieuwsgierige houding te hebben door te vragen, proberen, ontdekken, spelen, ervaren, en oefeningen met elkaar mengen en herhalen.

## **3. Ik voelde me een mislukte christen en verlangde naar een lichter leven**

Tijdens mijn gebed dwaalden mijn gedachten af of

viel ik in slaap. Vaak waren mijn dagen zo druk, dat ik niet eens aan God dacht. In bepaalde tijden streed ik met depressieve gedachten, zwaarmoedige gevoelens en apathie. Het lukte me nooit om langer dan drie dagen op rij in de Bijbel te lezen. Mijn persoonlijke conclusie: ik ben een mislukte christen. Ik was neerslachtig en verlangde naar een nieuwe manier van denken. Wat bleek: de Persoon die me dat liefdevol wilde geven is Jezus.

Na zestien jaar zoeken, kan ik volmondig zeggen dat ik die schat vond en elke dag weer opnieuw ontvang.<sup>1</sup> Op allerlei plekken vond ik zoveel van Jezus. In de nieuwe gemeente die m'n thuis werd, tijdens kloosterbezoeken met een oecumenische groep, tijdens de Beth Moore-groeps cursus, met vrouwen uit verschillende kerken. Op Instagram, midden in de natuur, tijdens meditaties, door stil te zijn, door te creëren, tijdens het autorijden. Gods huis kent vele vormen en iedereen is welkom.

Met dit boek wil ik je aanmoedigen om je eigen zoektocht te beginnen of voort te zetten en te ontdekken hoe je God steeds beter kunt leren kennen en dichter bij Hem kunt leven. Net zoals God het volk Israël aanmoedigt Hem te zoeken in Jeremia 29:13: *‘U zult Mij vinden als u Mij zoekt en het oprecht van Mij verwacht.’* (Het Boek, HTB)

Weet je wat zo fantastisch is? Deze bijbeltekst is nu nog net zo waar als duizenden jaren geleden. Jezus nodigt je vandaag uit: *M'n lieve ...*

*(vul jouw naam in), wat denk je ervan, wil je Mij volgen? Zullen we samen op ontdekkingsstocht gaan? Wil je jouw vriendschap met Mij laten bloeien?*

Of jouw ja nu aarzelend of jubelend is, sla de bladzij om en ontdek hoe Jezus jouw leven wil laten twinkelen.

#### INLEIDING

# Tsja, hoe doe je dat, dicht bij God leven?

Er zijn heel veel verschillende antwoorden op die vraag. Want je kunt op zoveel verschillende manieren dicht bij God leven en Hem ervaren. Misschien luisterde jij naar een nieuw worshiplied waar je erg enthousiast over bent. Vol overgave vertel je dat aan een vriendin, maar je krijgt een vragende blik terug. Zij ervaart Gods nabijheid juist in de stilte tijdens een kloosterweekend. Weer een andere vriendin dient God door met boodschappen te sjouwen en mensen naar het ziekenhuis te rijden.

Jij bent uniek, dat is het leuke! Oké, zo af en toe is dat ook een uitdaging. Je zult moeten onderzoeken op welke manier jij God kunt ervaren, je dicht bij Hem kunt gaan leven en hoe je je vriendschap met Jezus kunt verdiepen. Soms zou je wensen dat je de manieren van een ander in je eigen leven kon kopiëren. Dat zou zoveel tijd en zoekwerk besparen.

Jezus nodigt je uit om samen met Hem je weg te zoeken. Dit boek wil je helpen tijdens dat proces en draagt veertig manieren aan die je daarbij zouden kunnen helpen. Ontdek welke voor jou werken en pas ze toe in je leven.

### DE INDELING VAN DIT BOEK

Dit boek bestaat uit twee delen. In deel 1 gaat het over vriendschap met Jezus. Je ontdekt dat God een persoonlijke relatie met jou wil, wat Hij belangrijk vindt in die relatie en wat Hij jou wil geven. God (die soms ver weg kan lijken) zoekt heel bewust toenadering tot jou, via Jezus. Jezus nodigt jou uit tot een diepe vriendschap. Gaandeweg kom je erachter hoe je jouw persoonlijke vriendschap met Jezus invult en verdiept. En hoe het je gemakkelijker lukt om het vol te houden om tijd met God door te brengen en ervan te genieten.

In deel 2 gaat het over welke vormen van gebed, bijbellezen en aanbidding bij jou passen. Hoe praat je met God? Hoe ontwikkel je een ritme waarbij je elke dag in de Bijbel leest? Wat vraagt God jou om te doen in deze wereld? Hoe kan God aanwezig zijn in jouw werk en dagelijkse klusjes? Deel 2 geeft je manieren die jouw vriendschap met Jezus laten groeien en bloeien.

### Voor je start

Het is goed om je ervan bewust te zijn dat geloven een proces is. Processen kenmerken zich door: inzichten, blijdschap, ontdekkingen, doorbraken en resultaten, maar ook door momenten van niet-weten, twijfel en rommel. Telkens als ik vastloop, of perfect wil zijn, helpt het me te beseffen dat mijn blokkade onderdeel is van een proces. Een nieuwsgierige blik en de wetenschap dat ik het nooit alleen hoeft te doen, zorgen ervoor dat ik volhoud. Stap met verwondering in dit proces.

Om het meeste uit het boek te halen, deel ik twee manieren die je kunnen helpen tijdens je ontdekkingsstocht naar een leven dicht bij God.

# 1. Start een stiltedagboek

Mijn persoonlijke vriendschap met Jezus groeide enorm door één hulpmiddel: mijn stiltedagboek.

## WAT IS EEN STILTEDAGBOEK?

Kort gezegd: een notitieboek waarin je al jouw ontdekkingen die met je geloof te maken hebben opschrijft. Vul je stiltedagboek met jouw geloofsproces. Denk aan: vragen, gebeden, songteksten die je raken, handlettering, bijbelteksten, een stukje uit je bijbels dagboek, dankpunten, wonderen, tekeningen, gedichten, getuigenissen, collages of een aansprekend plaatje. De term stiltedagboek vind ik een mooie naam voor zo'n notitieboek. Het is een soort dagboek dat je gebruikt tijdens je stille tijd.

## HOE START JE?

Zoek een fijn notitieboek uit, het liefst zonder lijntjes. Ga voor prettig papier, zodat je het er vaak bij pakt. Zelf gebruik ik een A5-dummy met ongestreken papier, waar ik gerust rooibosthee op mors.<sup>2</sup> Vanaf nu is dit boek uitsluitend bestemd voor jouw momenten met God.

## HOE ZORG JE DAT HET WERKT?

Een proces is nooit af, ga luchtig om met je stiltedagboek. Streef niet naar een perfect plaatje om te delen op Instagram. Je stiltedagboek is iets tussen jou en God. Klodder erin wat je kwijt wilt, op jouw tijd. Forceer het proces niet. Soms schrijf je dagen niets, af en toe vul je twintig pagina's per week.



### **WAAROM WERKT EEN STILTEDAGBOEK ZO GOED?**

1. Je legt je geloofsproces vast, je ziet groei en ontwikkeling
2. Je ontdekt wat in jouw relatie met God werkt, en op welk moment
3. Je oefent in het verstaan van Gods stem
4. Op lastige momenten biedt het troost om terug te bladeren
5. Het is een bewijs van Gods trouw in jouw leven
6. Je herinnert je momenten met God levendig en kan er later over vertellen

### **AAN DE SLAG**

Begin met jouw stiltedagboek. Op zoek naar inspiratie? In dit boek vind je allerlei oefeningen voor je stiltedagboek. Of kijk op Instagram: #stiltedagboek.

scan de code



MANIER

## 2. Sluit je aan bij een groep en deel je geloof

Met mensen om je heen kun je zoveel gouden geloofsmomenten beleven. Ze inspireren je, geven je raad, ondersteunen je en doen je groeien. Zoek een groep die op dit moment bij je past en waar jij je veilig voelt. Denk aan: een kring, of een gebeds- of bijbelstudiegroepje.

Kan je in jouw omgeving niets vinden? Start zelf een groep of zoek online aansluiting: lees blogs die je voeden, zoek Instagramaccounts die je aanmoedigen in je geloof, of deel zelf je geloofsmomenten.

Weet je niet goed waar je kunt starten in het duizelingwekkende aanbod van het internet? Je bent van harte welkom om mee te lezen, te reageren en te volgen via Instagram @eenlichterleven (of op de website [www.eenlichterleven.nl](http://www.eenlichterleven.nl)). Sinds een aantal jaren beheer ik dit platform. Je leest er van alles over geloofsbeleving: van oefeningen en voorbeelden tot aan inspirerende bijbelteksten en korte interviews. Heb je een vraag of wil je jouw beleving delen? Stuur een DM of berichtje, ik lees je reactie graag.

scan de code



DEEL 7

# Vriendschap met Jezus

# God beter leren kennen

Terwijl ik dit schrijf is het de dag van de liefde. Of jij Valentijnsdag nu vreselijk of fantastisch vindt, er is vast iemand van wie jij veel houdt. Iemand aan wie jij vandaag (en de andere dagen van het jaar) aandacht geeft.

Er is ook Iemand die enorm veel van jou houdt en die niet kan wachten om dit aan jou te vertellen: God. Hij kent jou al vanaf je prilste begin. Hij is jouw Schepper. Hij maakte je en kent jou door en door. En weet je: Hij wil dolgraag een diepe vriendschap met jou aangaan. Hoe zit dat met jou? Zou jij Hem ook beter willen leren kennen?

Een paar jaar geleden wilde ik dat dolgraag: God beter leren kennen. Ik zocht naar initiatieven de me daarbij konden helpen maar kon niet echt iets vinden wat me raakte. Op een dag ontdekte ik een vrouwengroep in de buurt die bijbelstudie deed. De eerste keer dat ik naar een studieavond ging stapte ik nerveus in m'n autootje om erheen te rijden. Ik kende er niemand en was de allerjongste. Ademloos luisterde ik vervolgens tien weken naar getuigenissen en maakte alle bijbelstudie-opdrachten.

Tijdens die bijbelstudies liet God mij zien wat ik nodig had en waar ik naar verlangde: een persoonlijke relatie met Hem. Ik dacht erover na hoe ik zo'n persoonlijke relatie met Hem zou kunnen krijgen. Het antwoord leek me logisch: door bewust tijd door te brengen met God.

Tijd vrijmaken klonk niet zo lastig. Dat is enkel een kwestie van prioriteiten stellen. Enthousiast schetste ik hoe dat eruit zou kunnen zien. Ik tekende een piramide (zie figuur 1) [toevoegen, als scan]. Die piramide vulde ik met vijf onderdelen die ik het belangrijkste vind in mijn leven. Vanaf elke tree doe ik een stapje naar God. Dat zou er zo uitzien: God naar ik en ik naar God. Ik naar mijn man en samen naar God, ik naar mijn familie en vrienden en dan weer naar God. Ik naar mijn kerk, werk en hobby's en dan weer naar God.

Bij het tekenen werd ik overvallen door vermoeidheid. Op deze manier een relatie met God onderhouden, klonk als hard zwoegen.

Terwijl taken als slavendrijvers mijn hoofd op hol joegen, sprak God: 'Lieve dochter, luister eens. Ik stuurde mijn Zoon niet voor niets naar de aarde. Ik zette de stap naar jou toe. Zodat jij niets meer alleen hoeft te doen.'

Opnieuw zette ik m'n pen op papier. Vanuit het niets tekende ik een spiraal. Gods liefde stroomt daardoorheen en verbindt alle lagen aan elkaar (zie figuur 2). De piramide transformeerde tot een slakkenhuis. 'Ik moet het doen' veranderde in: 'God zorgt en ik mag ontvangen, vertrouwen en zijn'.

God is op elke plaats tegelijk. Hij is het centrum van jouw en mijn leven. Zijn licht, aanwezigheid en goedheid stromen naar alle vlakken van ons leven.



Om zijn liefde te ontvangen hoef ik niet verplicht een uur per dag in de Bijbel te lezen, te bidden of stil te zijn. Ontvangen wat God jou wil geven is van jouw kant al actief meewerken. Wauw!

**God verlangt naar een relatie in plaats van naar jouw prestatie.**

Vanuit die gedachte van ontvangen vroeg ik me af: Wat als ik me bewust openstel voor God en zeg: 'Heer, hier ben ik, ik wil ook graag een relatie met U'? Wat als ik mijn tijd met God inzet om een diepe vriendschap met Jezus te ontwikkelen? Wat gebeurt er als ik me in mijn tijd met God focus op het samenzijn met Jezus? In Zijn nabijheid zijn, enkel tijd met Hem doorbrengen en aandacht hebben voor Hem?

Die gedachten veranderden alles voor mij!

Als jij een van bovenstaande verlangens herkent, dan kun je met het volgende manier de eerste stap zetten.