

LEVENSADEM

OLAF TEN NAPEL

LEVENS ADEM

LEVEN VANUIT GODS
SCHEPPINGSPLAN



Levensadem

Leven vanuit Gods scheppingsplan

Olaf ten Napel

© 2023 Scholten Uitgeverij BV
Burgemeester Drijbersingel 25-A
8021 DA Zwolle
info@scholtenuitgeverij.nl
www.scholtenuitgeverij.nl

Omslagontwerp en binnenwerk: Marcin & Milou

Drukwerk: www.drukcase.nl

Eerste druk, juni 2023

ISBN 9789083321844

NUR 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without the prior written permission of the publisher.

Inhoud

Aanbevelingen	07
Proloog	09
01 Zuurstof	15
02 Waarde	27
03 Betekenis	39
04 Rust	51
05 Verbinding	63
06 Eenvoud	75
07 Herstel	87
Credits	99
Olaf ten Napel	101
Zandkunstenares Rosa van der Vijver	103

Aanbevelingen

“**H**eerlijk hoe Olaf je aan de hand van zeven treffende thema’s en zeven bijbehorende bijbelteksten meeneemt in zijn levensreis én je tegelijkertijd aanspoort om de teksten op je eigen leven te projecteren. Je leest woorden van kwetsbaarheid, hoop en inspiratie, afgewisseld met oprechte en eerlijke vragen. Laat je raken door dit mooie boek en laat je aanmoedigen om het leven in volheid te leven!”

Silvia van Weeghel

Eigenaar GoNext, Coach en loopbaanbegeleider

“**Z**o af en toe krijg ik een boek in handen dat mij bijzonder raakt. Levensadem van Olaf is zo’n boek. In dit prachtig geschreven boek staan verhalen die je zo raken dat je het boek geregeld even opzij moet leggen om het te laten bezinken en erover na te denken. En dat is ook precies Olafs bedoeling. Het is een meditatie-boek dat je niet te snel moet lezen, maar in de juiste dosering tot je moet nemen. Het zal je bemoedigen en inspireren, maar bovenal iets van het hart van God laten zien. Ik wil het boek dan ook van harte bij je aanbevelen.”

Jan Pool

Spreker, mentor, schrijver en leider van Heartlink, een netwerk van leiders met het motto ‘verbonden met Gods hart vinden mensen elkaar.’

“**A**ls zandkunstenaar ben ik steeds op zoek naar de ziel van het bestaan. Wat in mij leeft wil ik vormgeven in de stille taal van het zand. Olaf wil in dit boek een gesprek met je aangaan en ‘schildert’ in zeven thema’s de reis naar onze oorsprong.

Het is naast een inspirerend, ook een meditatief boek. Zo word je aan het eind van ieder hoofdstuk uitgedaagd om in een gebed de reis naar binnen te ondernemen.

Wát een verademing is dit boek!

Het biedt zingeving voor je werk, essentie voor je bestaan, vrede voor je geest, connectie met je Schepper, levensadem voor je ziel en herstel voor je gebrokenheid...”

Gert van der Vijver

Zandkunstenaar

Proloog

Het is augustus 2021. Ik sta op mijn supboard aan de prachtige Ossiacher See in Oostenrijk. Ik steek van wal, laat het rumoer van spelende kinderen achter me en vaar de stilte in. Boven mij zie ik de stralende blauwe lucht, onder mij ervaar ik de diepte van het meer. Ik kijk om me heen en verwonder me over de schoonheid van de schepping. Prachtige bergen laten zich bewonderen door ieder die er oog voor heeft. In de stilte van het meer voel ik me klein en worden mijn gedachten automatisch gevormd tot gebeden. Ik bid terwijl ik mijn handen door het water laat gaan. Het water staat symbool voor hoe ik het leven vaak ervaar, ongrijpbaar. Talloze levensvragen gaan door me heen, ik voel het in mijn lijf, terwijl ik me tegelijkertijd zo intens verbonden voel met God. *'Heer, wie bent u? Wie ben ik? Hoe vindt u eigenlijk dat ik het in het leven doe?'* Ik bid voor alles wat me lief is: mijn geliefden, mijn werk, dromen die ik koester, complexiteiten die ik in mijn leven ervaar en op het meer vertrouw ik alles toe aan God.

Ik kijk naar de bergen. Ze getuigen van Gods schoonheid. Tegelijkertijd zie ik ook hoe de mens hier de natuur verdringt. Ik zie omgekapt bomen en gazonnen die zijn aangelegd door mensen. Ik zie prachtige huizen op de helling van de berg, maar hier en daar straalt de pronkzucht er vanaf. Ik denk aan torenhoge hypotheek en aan vaders en moeders die hard moeten werken voor hun verworven stukje pracht en praal. Niks is gratis en soms gaat er achter de façade van het leven een wereld schuil van onbalans en stress. In de verte zie ik hoe zich door de bergen kale rechte lijnen een weg banen naar de top. Kilometerslange kabels met enorme liften brengen honderden toeristen in een comfortabele rit naar boven. Er is altijd een wankel evenwicht tussen wat de mens zichzelf gunt en de ruimte die hij geeft aan de natuur. Waar de mens teveel ruimte opeist, verliest de natuur. Bossen worden gekapt, dieren verdreven. Soms gunt de mens zichzelf teveel.

LEVENSADEM

Vanaf mijn supboard probeer ik het leven te begrijpen. Hoe langer ik kijk, hoe meer ik zie. Mijn oog valt op nieuwe bergen die ik eerder nog niet zag, omdat ze een bescheiden rol spelen in de schaduw van het decor. Ik zie de bergen en denk aan de verschillen tussen mensen. De een is opzichtig, de ander wordt nauwelijks gezien. *'Heer, wat zijn de verschillen tussen mensen groot en wat zijn de kansen op aarde oneerlijk verdeeld. Waarom stond mijn wieg in de zon, maar leven er in alle willekeur ook zoveel mensen op plekken waar het donker is?'* Ik laat mijn handen door het water gaan en voel dat het leven ongrijpbaar is. Terwijl ik dobber op het meer voel ik het verlangen om niet te zijn als de berg die bewonderd wordt, maar als de zon die opgaat over hen die in de schaduw staan. *'Heer, leer mij het leven goed te leven.'* Ik denk aan Jezus, die het lijden van de wereld in dook om op de meest donkere plekken hoop te brengen. In de schaduw van de wereld was Hij als de zon. Hij beurde mensen op en gaf nieuwe hoop. Hij gaf zijn levensadem voor mensen zoals jij en ik. In gedachten kiever ik een rugzak aan triomfen, mislukkingen, likes, overtuigingen, godenbeelden en systeemdenken in de diepte van het meer, om helemaal ledig voor mijn Schepper te staan. Ik ervaar een zalig gevoel van verlies. Wat is het heerlijk om te verliezen van God, maar zo intens door hem geliefd te zijn.

Op mijn supboard denk ik aan de eindeloosheid van God en aan mijn eigen kleine bestaan. Wat ben ik ongelooflijk klein! Wanneer ik er niet meer ben, zal al snel niemand meer weten dat ik er ooit was. Ik ben hier maar heel even. Mijn bestaan glipt tussen mijn vingers door, zoals het water van het meer. En tegelijkertijd leef ik. Ik leef! Ik vul mijn longen met de zuurstof die de Schepper mij nu geeft. Ik leef, omdat de Schepper vindt dat ik er mag zijn. Ik heb bestaansrecht, want Hij heeft mij gemaakt. Dat ik zijn creatie ben geeft een eindeloze betekenis aan mijn leven. Ik vertrouw mezelf toe in de handen van God en vraag hem om hulp op de weg die voor me ligt.

**'IN HET BEGIN SCHIEP GOD DE HEMEL EN DE
AARDE. DE AARDE WAS NOG WOEST EN DOODS,
EN DUISTERNIS LAG OVER DE OERVLOED, MAAR
GODS GEEST ZWEEFDE OVER DE AARDE.'**

Genesis 1:1

PROLOOG

In dit boek wil ik met je in gesprek gaan over het leven. De Bijbel vertelt ons dat God de hemel en aarde heeft gemaakt en dat Hij de mens uit stof formeerde naar zijn beeld. Maar hoe heeft God het leven bedoeld? Wat maakt ons gelukkig? Zouden we antwoord kunnen vinden in het scheppingsverhaal?

De thema's uit dit boek zijn te herleiden tot de geschiedenis van Adam en Eva. De eerste mensen op aarde, door God zelf uit klei gemaakt. De eerste hoofdstukken van de Bijbel beschrijven hoe ze leefden in harmonie met God en met de schepping. Ze wandelden met God, leefden in balans met de natuur en deden betekenisvol werk. Ze voelden zich verbonden, kenden het ritme van inspanning en ontspanning en toen het hopeloos mis ging ontdekten ze dat God hen nooit loslaat. Ik zie in het scheppingsverhaal jouw en mijn levensreis en wil graag samen met jou de tijd nemen om te leren van de universele thema's die in het verhaal te vinden zijn.

In de opbouw van het boek kies ik voor een toegankelijke schrijfstijl. Ik hoop dat dit je helpt om de thema's biddend en mediterend te doordenken. Dit is geen studieboek. Je zult in de hoofdstukken zelf geen verwijzingen vinden naar Bijbelpassages en geen voetnoten om mijn beweringen kracht bij te zetten. Ik heb dit boek geschreven als meditatieboek, om te lezen vanuit je hart. Ik bid dat God mijn gedachtespinsels gebruikt als opmaat om heel persoonlijk met jou in gesprek te gaan over jouw leven. Om samen met jou te schrijven aan het boek van jouw leven en richting te geven aan de weg die voor je ligt.

Lectio Divina

Ieder hoofdstuk begint met een Bijbeltekst die het thema van het hoofdstuk ondersteunt. Voordat je begint met het lezen van het hoofdstuk nodig ik je uit om met deze ene Bijbeltekst een tijd van stilte in te gaan. Dat kun je doen aan de hand van de Lectio Divina methode. Lectio Divina is een meditatievorm, die een Bijbeltekst in staat stelt om een plek te worden van ontmoeting met God. De klassieke vorm van Lectio Divina kent vier fases waarin je biddend en beschouwend een Bijbeltekst doordenkt. Ik zet ze hier kort voor je op een rij.

LEVENSADEM

Lectio: De eerste fase van Lectio Divina is lectio. Je zou hier de dag mee kunnen beginnen. Neem een kort moment waarin je stil wordt en heel bewust je hart opent voor God. Lees de Bijbeltekst bovenaan het hoofdstuk aandachtig door. Laat de woorden van de tekst rustig binnenkomen. Probeer al je zintuigen te gebruiken. Voel de bladzijden van het boek, laat je ogen rustig over de woorden gaan en lees de tekst hardop, zodat je oren de woorden horen. Lees met verwachting. Realiseer je dat God dichtbij is en dat Hij de woorden van dit ene vers zal gebruiken om tot jouw hart te spreken vandaag. Pak vervolgens pen en papier, schrijf de Bijbeltekst over en omcirkel in het bijzonder een woord of een zinsnede dat je aanspreekt. Neem nog een minuut van stilte en dank God voor het woord dat je van hem ontvangen hebt.

Meditatio: De tweede fase van Lectio Divina is meditatio. In de klassieke vorm is de hele Lectio Divina een onafgebroken geestelijke oefening, maar voor nu stel ik een andere route voor. Ik nodig je uit om het stuk papier waarop je de Bijbeltekst geschreven hebt gedurende de dag met je mee te nemen en tenminste twee keer de tijd te nemen om de tekst opnieuw te lezen. Stel jezelf daarbij telkens de vraag: Wat heeft God nu tot mij te zeggen? Of: Hoe vormt deze Bijbeltekst nu mijn gedachten over mijn leven? Je mag erop rekenen dat je tijdens deze korte mijmeringen nieuwe inzichten zult ontvangen en die mag je kort opschrijven aan de achterzijde van je papier.

Oratio: Deze derde fase van de Lectio Divina doe je in de avond. Lees de Bijbeltekst nog eenmaal door, aangevuld met de persoonlijke gedachten die je overdag ontving. Aan het slot van ieder hoofdstuk vind je een lege pagina, waar jij nu jouw persoonlijke gebed mag opschrijven. Deel de gevoelens die de tekst bij je heeft opgeroepen met God. Omschrijf zo eerlijk en oprecht mogelijk welke verlangens, twijfels en emoties de tekst je geeft en vertrouw jezelf aan God toe, zoals je werkelijk bent.

Contemplatio: Nadat je je persoonlijke gebed hebt opgeschreven, beland je bij de laatste fase: contemplatio. Je opent je handen en bent een moment stil, met de verwachting dat God zal reageren op jouw gebed. Misschien wil God je teder aanraken met zijn liefde. Misschien geeft God je een bijzondere gedachte, of een diepe innerlijke vrede. Ontvang het intuïtief, zonder teveel na te denken. Zie jezelf als een kind, rustend in de armen van de Vader.

PROLOOG

Als je de stappen van de Lectio Divina doorlopen hebt ben je klaar om het bijbehorende hoofdstuk te lezen. Ik hoop dat je tijdens het lezen van het hoofdstuk aanvullende perspectieven ontvangt, die jouw persoonlijke proces van de Lectio Divina zullen aanvullen en verrijken. Misschien staan mijn gedachten je hier en daar ook in de weg, omdat God jou op een ander spoor heeft gezet. Laat het gewoon oordeelvrij over je heen komen en houd het doel voor ogen, dat God jou in jouw hart weet te vinden, zoals Hij Adam en Eva zocht in de avondkoelte van de hof. Ik hoop dat je tijdens jouw proces zult ervaren dat God dichtbij is en jou heel persoonlijk zijn levensadem inblaast.

Illustraties door Zandkunstenares Rosa van der Vijver

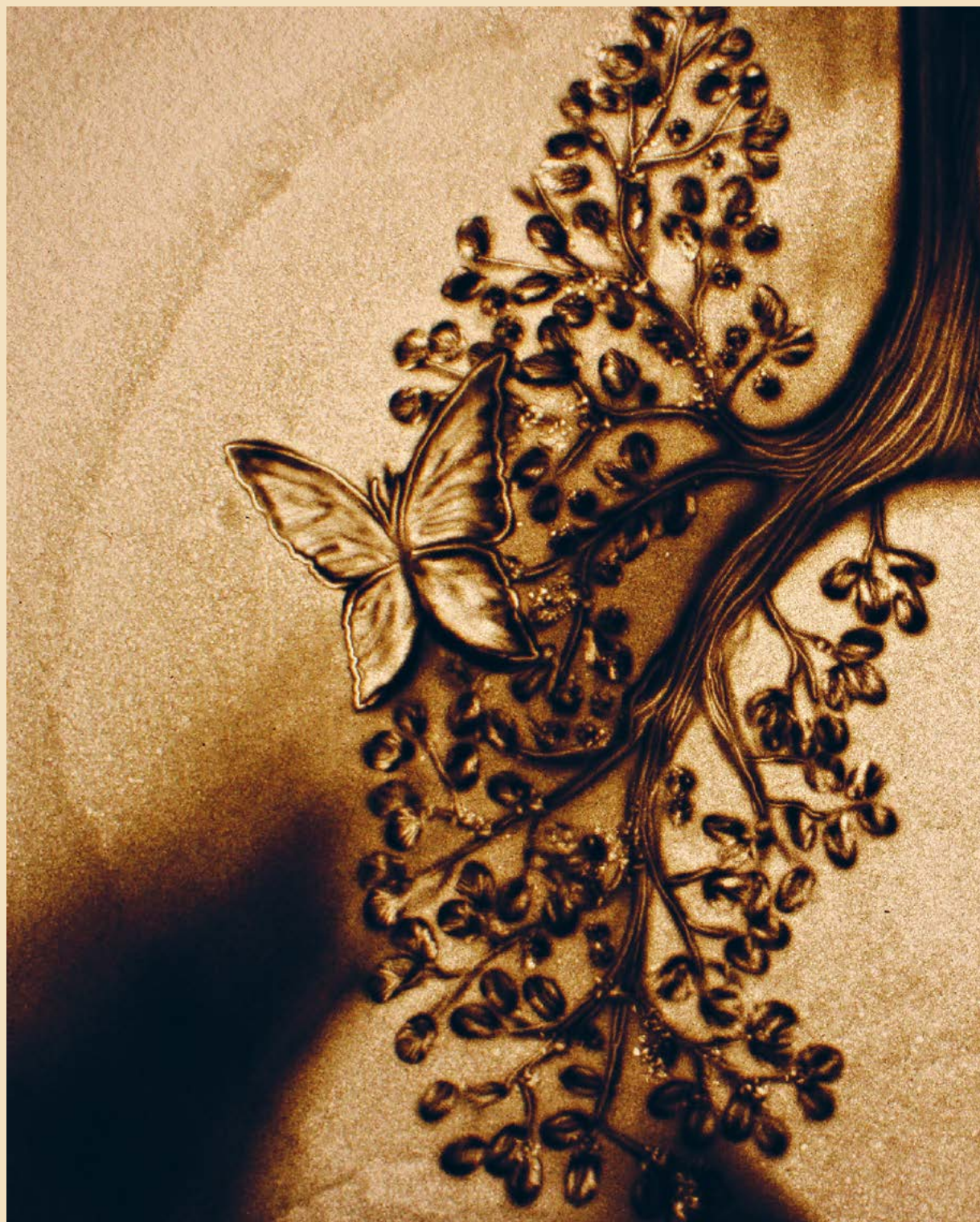
Bij het boek zijn zandtekeningen gemaakt door Rosa van der Vijver. Rosa heeft op haar eigen manier de zeven thema's van dit boek in beeld gevat. Wat was het voor mij verrijkend om haar bij dit project te betrekken. Ik houd erg van schrijven, maar als beelddenker kan ik pas iets opschrijven als ik het echt voor me zie. Daarom was het een sterke wens van mij om in dit boek tekst en beeld hand in hand te laten gaan.

Toen Rosa mij de eerste schetsen liet zien van wat ze van plan was te maken, was ik direct al verkocht. Het ontroerde mij om te merken hoe je door deze schetsen echt in het verhaal getrokken wordt. Vanuit haar eerste opzet is Rosa verdergegaan en zijn uiteindelijk de zeven prachtige zandtekeningen ontstaan zoals ze in dit boek te zien zijn. Hoe mooi sluit deze zand-kunstvorm aan bij het scheppingsverhaal, waar God de mens uit zand formeert en tot leven wekt. Open daarom je zintuigen en laat je raken door Rosa's prachtige werk.

Olaf ten Napel

01

Zuurstof





Lectio Divina

**'CHRISTUS HEEFT ONS BEVRIJD
OPDAT WIJ IN VRIJHEID ZOULDEN LEVEN;
HOUD DUS STAND EN LAAT U NIET
OPNIEUW EEN SLAVENJUK OPLEGGEN.'**

Galaten 5:1

01

Zuurstof

Een van de meest aangrijpende televisiebeelden van de afgelopen jaren komt uit het nieuws van 25 mei 2020. Vaak richt het nieuws zich op grote thema's als natuurrampen, honger of oorlog, waar hele landen onder lijden. Dit keer werden alle ogen van de wereld gericht op een enkel individu, dat geboeid op de grond lag, terwijl een politieagent meer dan acht minuten lang zijn keel dicht drukte. Twee andere agenten oefenden gelijktijdig met hun knieën druk uit op de rug van de man. Een aantal omstanders kon zijn ogen niet geloven en besloot de gruwelijke arrestatie te filmen en direct via Facebook-live de wereld over te zenden. Wereldwijd keek men vol afgrijzen toe hoe de arme man werd verpletterd onder de agenten en met een hese stem te kennen gaf dat hij geen lucht kreeg - *I can't breathe*. Een stem uit de omstanders vroeg de agenten nog om de man alsjeblieft wat ademruimte te geven, maar tevergeefs. Onverminderd bleven de agenten de keel van de man afknijpen en als gevolg daarvan verloor George Perry Floyd Jr., een Afro-Amerikaan en vader van twee dochters en een zoon, die dag op de straten van Minneapolis het leven.

'I CAN'T BREATHE'

George Floyd

LEVENSADEM

Wat is het erg wanneer je als mens niet vrij bent om te ademen. Wanneer een ander zich boven jou stelt en bepaalt of jij er wel of niet mag zijn. Adem is de meest basale behoefte van een mens en de belangrijkste voorwaarde om überhaupt te kunnen leven. De term levensadem, zoals ik dit boek heb genoemd, hangt hier voor mij nauw mee samen. Het gaat over bestaansrecht en het recht om verantwoordelijkheid te nemen voor jouw eigen levenspad. Het recht op ontwikkeling en het recht om je eigen unieke vragen aan het leven te stellen, zonder dat een ander jou de adem ontnemt en dicteert hoe je het leven moet leven. Levensadem is fundamenteel. In Genesis 2:7 lezen we hoe God Adam de levensadem geeft en hem ook letterlijk in de vrijheid stelt om zijn weg in het leven te gaan. Adam krijgt een woonplek van God en een betekenisvolle opdracht, waar hij zijn verbeeldingskracht in kwijt kan. Hij wordt letterlijk door God in de ruimte gesteld en als Eva eenmaal naast hem staat, stappen ze samen de wereld in om te ontdekken hoe het leven werkt. Ze ademen de frisse zuurstof in die God hen geeft en vinden de ruimte om vorm te geven aan hun bestaan. God zelf doet, zoals het een goede mentor betaamt, een stapje terug. Hij zit hen niet continu op de hielen om te vertellen wat ze wel en niet moeten doen, waar ze moeten slapen, hoe ze moeten eten, welke namen ze de dieren moeten geven en wat wel en niet mag in het seksuele spel. Met de levensadem van God mogen ze op ontdekkingsstocht en 's avonds maakt God een wandeling door de tuin om te zien hoe het met hen gaat en fluistert Hij hen in hoe geliefd ze zijn.

Adam en Eva zijn mazzelaars. Je kunt je als mens toch geen betere start wensen, dan wanneer je rechtstreeks door God uit de klei getrokken wordt en mag wonen in een wereld die volkomen in harmonie is? Een wereld zonder kras, zonder lijden, zonder afwijzing, zonder machtsstrijd, zonder ziekte, zonder pestgedrag, zonder misbruik, zonder onbegrip, zonder eenzaamheid en al die andere woorden die ik zou kunnen toevoegen aan deze lijst waar je niet blij van wordt. De wereld van Adam en Eva is een wereld met zuurstof, met een inspirerend doel om voor te gaan, met prachtige natuur, met een zielsverwant die naast je staat en bovenal met de diepe zekerheid dat God van je houdt. Het is een wereld die uitnodigt om te groeien en te bloeien en te worden zoals God je bedoeld heeft te zijn.