

eline lindeboom

stap voor stap

rustig en aandachtig
met God leven

verder
met God
serie

7 rustpunten ter bemoediging
en versterking voor wandelaars
onderweg met God



Verder met God – serie

7 rustpunten ter bemoediging en versterking
voor wandelaars onderweg met God

Deel 6 – Stap voor stap

Rustig en aandachtig met God leven

Eline Lindeboom

www.praktijkkrivkah.nl

© 2022 Scholten Uitgeverij BV
Burgemeester Drijbersingel 25c
8021 DA Zwolle
info@scholtenuitgeverij.nl
www.scholtenuitgeverij.nl

Omslag en binnenwerk: zijdiezijn.nl

Drukwerk: Drukcase

Eerste druk, september 2022

ISBN: 9789083261317

NUR: 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vee-
lvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand,
of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elek-
tronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere
manier, met uitzondering van korte citaten gebruikt in recensies,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Prediker 3:11-13

Hij heeft alles op Zijn tijd mooi gemaakt.
Ook heeft Hij de eeuw in hun hart gelegd,
zonder dat de mens het werk
dat God gedaan heeft,
van begin tot eind kan doorgronden.
Ik heb gemerkt dat er voor hen niets beter is
dan zich te verblijden
en het goede te doen in hun leven,
ja ook, dat ieder mens eet en drinkt
en het goede geniet van al zijn zwoegen.
Dat is een gave van God.

Op pad met de serie

‘Verder met God’

Hoofd en hart

Velen van ons hebben het wandelen (her)ontdekt. Wandelen is gezond en goed voor geest, ziel en lichaam. Wandelen ontspant en creëert (denk)ruimte. Het ondersteunt ons bij het verwerken van tal van zaken uit ons leven. Wandelen zorgt er zelfs voor dat we letterlijk ‘vooruit gaan denken’; we gaan meer in oplossingen denken. Wandelen helpt ons ook te leren hoe we in ons leven meer kunnen vertragen en vanuit Gods rust kunnen leven. Misschien is dat iets waar we ten diepste allemaal naar op zoek zijn. De Bijbel staat vol met passages die ons erop wijzen dat het leven met God als gelovige een wandelend leven mag zijn. We mogen leren wandelen in geloof; samen met God op weg gaan in ons leven. God is zelf rust en het is dan ook niet verwonderlijk dat we nergens in de Bijbel lezen dat God haast heeft of rent in Zijn omgang met Zijn kinderen. Hij geeft ons tijd om te leren leven in Zijn tempo. En vaak is dat heel wat trager dan we gewend zijn of dan we misschien zouden willen. Het kan een hele weg zijn om een nieuw leef- en beweegtempo aan te leren. Maar veranderen

en groeiprocessen in ons leven vragen tijd en het is belangrijk dat we geduld hebben met onszelf, zoals God dat ook heeft. Als we daarbij mét God wandelen (geestelijk én fysiek), geven we Hem de ruimte Zijn schatten van wijsheid en kennis aan ons toe te vertrouwen en ons van binnenuit te veranderen. Wandelen is een wonderlijk middel van God om te leren niet alleen vanuit je hoofd, maar ook vanuit je hart te gaan leven.

Wandelen in Gods schepping

God onderwijst ons door Zijn Woord en door onder andere de cycli van seizoenen en we kunnen hier steeds opmerkzamer in worden. In de jaren dat ik voor de klas stond, noemden we dat ‘aanschouwelijk en ervaringsgericht onderwijs’; leren door te zien en te ervaren. Het draagt bij aan het verankeren van het geleerde en we worden als mens meer in het geheel betrokken bij wat we leren. Het dóet iets en het beweegt iets in ons! Door te zien en te ervaren, leren en onthouden we beter. Toch is het opvallend dat deze manier van leren nog steeds zo’n minimale plek krijgt in het onderwijs en in het bedrijfsleven. We lijken toch dikwijls te blijven steken in cognitieve processen en het willen begrijpen met ons verstand. God wil ons leren dat we in het leven niet alles zullen begrijpen en dat we toch met Hem verder mogen komen. Zoals een vader zijn kind aan de hand meeneemt, zo wil God met ons op weg gaan. In de

afgelopen jaren heb ik ontdekt dat wandelen in Gods schepping een wonderlijk mysterie is. Wandelen in de natuur werkt misschien wel dubbel zo genezend en verdiepend. In de natuur liggen schatten verborgen waarmee God tot het hart en de ziel van de mens spreekt. Ze getuigt van God zelf (Psalm 19) en het is misschien juist in de natuur dat we ontvankelijker worden voor Zijn stem. Dit begon echt tot me door te dringen toen ik tijdens een periode van burn-out ging wandelen om rust en herstel te vinden. Ik ontdekte echter dat het wandelen meer betekende dan alleen 'het pad van herstel' bewandelen. Het wandelen leerde mij op een andere manier te leven. Het plaatsen van mijn ene voet voor de andere, bleek het begin te zijn van een geweldige – soms confronterende – onderwijstijd, waarin God mij kostbare lessen leerde over het leven (met Hem). Een manier van leven die ik door mijn gehaaste en volle leven onmogelijk kon ontdekken en waar ik bovendien ver vanaf was geraakt. Ik ontdekte in die tijd dat God ons bedoeld heeft om met beide voeten op de grond te staan, op aarde te bewegen; de plek waar Hij ons geplaatst heeft, om daar van betekenis te zijn. We dienen Hem niet door alleen hard te werken op deze aarde, maar door hier te zijn en met Hem samen te leven en te werken. Je mag bewegen op de plek waar je geplaatst bent. En het gaat God er niet in de eerste plaats om wat je doet of wat je voortbrengt, maar waar je bént. Hij verlangt ernaar dat we dichtbij Hem

zijn. En in deze verbondenheid mogen we ontdekken wat Zijn bedoeling is met ons leven. Zo mag ons leven een geweldige reis met God worden, waar we door moeilijke én mooie tijden mogen groeien. We zijn als pelgrims onderweg en tijdens onze reis mogen we onze hulp van God verwachten (Psalm 121). Samen met Hem komen we verder.

Het is mijn verlangen dat deze boekenserie je helpt om vanuit verschillende thema's en vraagstukken in je leven de reis te maken van je hoofd naar je hart. Gods Woord is leven (Joh. 1:4) en Hij verlangt ernaar te bewegen in ons (dagelijks) leven opdat wij leven! Ik neem je graag mee op pad in Gods wonderlijke schepping.

Het lezen en verwerken van dit boekje is waarschijnlijk één stap in jouw wandeltocht met God. God zegene deze stap, zodat je ook echt zult ervaren dat je met God verder kunt komen. Of je nu net twee stappen vooruit hebt gezet of misschien tien stappen achteruit, God kan verder met jou. Bij Praktijk Rivkah (www.praktijkrivkah.nl, info@praktijkrivkah.nl) kun je terecht als je behoefte hebt aan natuur- en wandelcoaching bij dit thema of bij een van de andere thema's uit de serie 'Verder met God'. Sommige wandelingen zullen qua thematiek misschien een lading voor je hebben waarbij je liever met iemand samen wandelt. Het is ook mogelijk om tijdens het

doornemen van het boekje op dit thema gecoacht te worden of enkele themawandelingen te plannen.

Hoe deze boekjes te gebruiken?

Elk boekje nodigt je uit om met een specifiek thema op pad te gaan. Waarschijnlijk heeft de titel je aangesproken omdat het een thema uit je leven raakt en omdat je daarmee aan de slag wilt gaan. Dat is dan ook gelijk het startpunt van je reis. Elk boekje start met een inleiding op het thema waarin je je ‘wandel-doel’ verwoordt en uitwerkt met behulp van een opdracht in de natuur. De eerste stap is het vrij maken van tijd om te gaan wandelen. Het zou mooi zijn als zeker één wandeling per week kan plaatsvinden in een natuurgebied.

Dit boekje is gemaakt om onderweg mee te nemen en past makkelijk in je jaszak of in een rugtas. Je kunt vooraf een hoofdstuk lezen of tijdens je wandeling een pauze inlassen waarin je iets leest of verwerkt. In de boekjes zelf vind je vragen en opdrachten. Elk hoofdstuk behandelt een thema die je per wandeling kunt lezen. In totaal kun je met elk boekje tien wandelingen maken. Het is aan te raden een schrijf- of schetsboek aan te schaffen om alle vragen en opdrachten in te verwerken. Speciaal voor deze serie zijn bijpassende schetsblokken ontwikkeld waarin je een keuze kunt maken om te verwerken in poëzie, verhalen of beelden. Schrijf bij je verwerking

ook op wanneer en in welk gebied je de wandeling hebt gemaakt.

Zintuigen

Elk boekje is opgebouwd vanuit het wandelen met je zintuigen: zien, horen, ruiken, proeven, voelen. God heeft ons zo verschillende kanalen gegeven om te ervaren, te ontvangen en te verwerken.

Hoe wandelen?

Probeer bij elke wandeling je bewust te zijn van hoe je loopt. Zijn je schouders ontspannen, is je wandeltempo rustig? Hoe is je ademhaling? Zoek naar een ontspannen manier van lopen en geef jezelf even de tijd om in de vertraging te komen als je dat nodig hebt. Het kan geen kwaad ook eens goed te kijken naar je schoeisel. Lekker zittende wandelschoenen zijn absoluut geen overbodige luxe en zullen je echt tot zegen zijn. Het zou mooi zijn als de wandelingen plaatsvinden in (verschillende) natuurgebieden. Hiervoor vind je bij enkele wandelingen ook suggesties.

Inleiding

Stap voor stap (deel 6)

Het is een frisse ochtend. De zon doet haar best om door het wolkendek heen te breken. De bodem onder mijn voeten is nog vochtig van de ochtenddauw. Dikke boomwortels decoreren het pad en maken mij sterk bewust van waar ik loop. Statige bomen pronken met hun kracht. En als ik even naar beneden kijk om te zien waar ik mijn voeten plaats, zie ik ze liggen: tientallen kleine dennenappeltjes, zo klein dat ze in de kom van mijn hand passen. Ik raap er één op en leg het in mijn hand. De schubben staan open dus hij heeft zijn zaden al uit laten waaien door de wind. Zo'n klein onderdeel van de natuur en toch zo'n eigen plek en taak. Ik leg de kleine dennenappel in de kromming van een boomwortel. Groot en klein bestaan naast elkaar en vervullen elk hun eigen taak in dit bos.

‘Het zit ‘m in de kleine dingen.’ Hoe vaak zeggen we dit niet tegen elkaar? Ergens beseffen we misschien allemaal wel dat de waarde van het leven niet zit in het najagen van grote prestaties en ervaringen (Prediker 2:11). Zijn het niet vaak de kleine, kostbare momenten in ons leven die ons daaraan helpen herinneren? Iemand heeft aan je gedacht en stuurde een kaart, een kind valt verzadigd van spel in de auto in slaap of een zachte regenbui bevochtigt de uitgedroogde aarde. Er valt een uitnodiging op de mat, de maaltijd wordt samen genuttigd, de wandeling leverde een mooi gesprek op. Het zijn de kleine dingen in het leven, die laten zien wat belangrijk is en wat er echt toe doet. We mogen leren ons in het leven te richten op dit kleine en belangrijke. We zullen dan stapje voor stapje ontdekken wat voor God belangrijk is en ons daarop gaan richten. Maar wat is dat precies? En hoe leven we nu elke dag met God? Wat geven we onze aandacht en wat is de waarde van elke dag? Elke dag geeft God ons nieuwe kansen om met Hem te leven. En elke dag mogen we bewust als een geschenk ontvangen. In Prediker 1:5 staat:

‘De zon gaat op, de zon gaat onder, en zij
hijgt naar haar plaats waar zij opging.’

Ons leven is een aaneenrijging van dagen die komen en die gaan. Prediker beschrijft dit als ‘vluchtig’, zoals zand dat door je vingers glijdt en terug op de aarde valt. En met Prediker vragen we ons af: wat is de betekenis van ons bestaan? Waarom staan we elke dag op en hoe gaan we ’s avonds slapen?

‘De wind gaat naar het zuiden en
draait naar het noorden. Al draaiend en
draaiend gaat de wind en al draaiend
keert de wind weer terug.’
(Prediker 1:6)

De zon gaat op en gaat weer onder. De wind draait en draait. In het leven en in de natuur zijn er zo talloze processen die zich eindeloos herhalen. En God gaf ons een plek in dat leven. Het leven beweegt en in die herhalende bewegingen mogen wij met God wandelen, maken we van alles met Hem mee en worden we gevormd. Ons leven is kort en vluchtig (Jakobus 4:14), onze dagen zijn als gras en als een bloem die verdort (Psalm 103:15). En toch is ons leven voor God zoveel waard.

Met dit boekje ontdek je hoe je met God steeds één dag per keer kan leven. Je leert hoe Hij met jou persoonlijk op weg gaat en hoe je uit Zijn hand mag

leven (Pred. 2:24). En door per dag te leven, ontdek je dat God in elke dag kleine dingen verborgen heeft, die je zullen verwonderen en die je zullen helpen de waarde te zien van het leven met God. In dit proces van kleiner leren leven, mag je grote dingen van God verwachten. Het zal je bovendien helpen je levensdoelen scherper te krijgen en zo je aandacht te geven aan wat echt belangrijk is.

Prediker spreekt ook over het zwoegen in het leven. Er zijn tranen en er is onderdrukking. Soms is de weg van je leven lang, zwaar en vol met obstakels. Het leven is raadselachtig en de vragen zijn talrijk. Soms wil je opgeven en misschien de dag voort laten glijden de nacht in. Maar God komt dichtbij in onze moeite en wil ons stap voor stap helpen om zo meer en meer te worden zoals Hij heeft bedoeld. Ook (of misschien wel juist) in moeilijke tijden geldt dan: één dag per keer. En wat je doet, doe het rustig en met aandacht. Richt je aandacht op Hem. Zijn wil is praktisch toepasbaar in ons dagelijks leven. Als we Hem de ruimte geven, dan kan Hij een wonderlijk werk in ons doen.

Ontdek al wandelend hoe je met God de waarde in elke dag kan zien. Ontdek hoe je door te vertragen oog voor het kleine krijgt. Ontdek hoe jouw leven met God een nuttig en gelukkig leven mag zijn. Verwonder je en laat je door God verrassen!

Geloofd zij de Heere; dag aan dag
overlaadt Hij ons (jouw naam), Die God
is onze (jouw) zaligheid! (Psalm 68:20)

Je persoonlijke wandeldoel bij Stap voor stap

Waar zou je verder in willen komen?

Wat zou je de komende tijd graag willen ontdekken of veranderen in je leven (met God)? Hoe hoop je dat dit boekje daaraan zal bijdragen?

Verwerkingssuggesties

1. Prediker zei het al: de zon gaat op en gaat weer onder en de wind draait en draait. Observeer een natuurlijk proces dat zich steeds weer herhaalt. Denk aan: de opgaande zon, de wisseling van een seizoen of bijvoorbeeld eb en vloed. Hoe ervaar je nu je dagelijks leven? Ervaar je daarin sleur, of juist rust en een zekere routine? Wat wil je daarvan koesteren en wat zou je willen veranderen? Je kan één dag van vierentwintig uur op een tijdlijn uittekenen. Geef daarin aan op welke momenten in de dag je vastloopt of waar je iets zou willen veranderen. Geef ook aan welke momenten jou blijdschap geven.

2. Maak met je voet of schoen een duidelijke afdruk in zand of aarde. Denk terug aan een stap die je in het verleden zette waar je positief op terugkijkt. Wat heeft deze stap voor jou betekend en wat betekent het vandaag de dag voor je? Was het een moeilijke of makkelijke stap? Maak dan een tweede afdruk. Welke stap zou je nog willen zetten? Schrijf een aantal zaken op die je hiervoor nodig hebt. Denk aan: een goed gesprek, tijd, financiën, moed of een bepaalde vorm van hulp. Tip: maak er een foto van, zodat je er nog eens op terug kan kijken.
3. Kies een wandelpad uit dat je aanspreekt. Wandel een tijdje en voel bewust welk tempo je aanneemt. Komt dit wandeltempo overeen met jouw levenstempo? Loop nog een stukje en wandel nu een tijdje in het tempo dat aansluit bij hoe (snel) jij je dagelijks beweegt. Sta dan even stil. Is dit het tempo waarin je wil (blijven) leven? Kan het sneller, langzamer of is het precies goed zo? Als je het anders wil: wandel een tijdje in het tempo dat je graag in je leven zou willen bereiken. Neem even de tijd om dit heel bewust te voelen.

Inhoudsopgave

Op pad met de serie 'Verder met God'	6
Inleiding <i>Stap voor stap (deel 6)</i>	12
 <i>Zien</i>	 21
Wandeling 1 Een klein gebied	22
	Oog voor het kleine
Wandeling 2 Wat een weer	29
	Jouw plek in vandaag
 <i>Horen</i>	 37
Wandeling 3 Kleine geluiden	38
	Kleine, krachtige woorden
Wandeling 4 Achter de horizon	45
	Genieten van kleine dingen
 <i>Proeven</i>	 53
Wandeling 5 Reageren op de natuur	54
	Wandelend door het leven
Wandeling 6 Gevoed door de Schepper	62
	God voorziet stap voor stap

<i>Ruiken</i>		69
Wandeling 7	Geurende bomen	70
	Dit is de dag die God ons geeft	
Wandeling 8	Geur van vrede	76
	Prioriteiten en grenzen	
<i>Voelen</i>		83
Wandeling 9	Kringloop	84
	Klein is belangrijk	
Wandeling 10	Een rustige omgeving	89
	Werk en rust	
Terugblik op jouw wandeltijd met God		96

Hoofdstuk 1 Zien

Zien is het zintuiglijk waarnemen van beelden oftewel visuele waarneming.

We kunnen ook indirect mentale beelden waarnemen zoals beelden en dromen. Geestelijk zien is vooral het kunnen zien van de dingen (van het geloof) die we anders niet kunnen zien. Zien is dan ook gerelateerd aan 'begrijpen' en is onlosmakelijk verbonden aan het verlossende werk van Jezus. Met deze ogen kunnen we ook beoordelen, onderzoeken en ontdekken.

Wandeling 1: Een klein gebied

Thema: Oog voor het kleine

'Kom en zie Gods daden;
ontzagwekkend is Zijn doen voor de
mensenkinderen.' (Psalm 66:5)

Kleine dingen en dieren zijn vertederend. Pasgeboren baby's en jonge dieren toveren als vanzelf een glimlach op ons gezicht. Ze zorgen er alleen al in hun zijn voor dat we ze aandacht geven. Ze doen ons stilstaan en weten moeiteloos ons hart te raken. Jong en kwetsbaar leven roept ook de drang om te beschermen in ons op. Het baby'tje of het pasgeboren lammetje kan zichzelf nog niet redden en heeft een verzorger nodig die weet wat nodig is en die hierin voorziet.

Toch is het zo dat we vaak de kleine dingen in ons leven missen. We missen de zon die door ons raam piekt omdat we haast hebben om op ons werk te komen. De tulp die uit de aarde is gekomen ontsnapt aan onze aandacht. Het kind wil iets vertellen, maar je aandacht wordt naar iets anders getrokken. De

buurvrouw begint een verhaal, maar je hebt eigenlijk geen tijd om even te luisteren. Kleine momenten glippen dikwijls door onze vingers omdat we vaak vergeten even stil te staan en op te merken wat er is.

Sta even stil en zoek naar iets kleins. Omschrijf wat je ziet. Probeer het kleine dat je waarneemt vervolgens te beschrijven in één woord. Bijvoorbeeld: kleine, witte bloem = bescheiden.

'Zeg tegen God: Hoe ontzagwekkend bent U in Uw werken!' (Psalm 66:3a)

De zon staat hoog aan de hemel. Het asfalt gloeit in de zon en ik neem vlug de afslag naar een groenere route. Mijn tempo is traag vandaag en dat heeft alles te maken met de temperatuur. Ik neem een slok water en dan verlaat ik de woonwijk richting het park. Een bankje op de hoek van de straat staat uitnodigend in de schaduw en alhoewel ik nog niet zo ver heb gelopen, ga ik even zitten. In de vijver voor mij voltrekt zich een vredig tafereel. Een moeder eend neemt haar volgzame eendenkuikens mee naar de andere kant van de vijver. Rustig en ontspannen blijft het gezelschap kwakend bij elkaar in de buurt. Ik sla het vredige tafereel nog een moment gade en vraag me af in hoeverre mijn dagelijks

leven elementen van dat rustige dobberen kent, zoals de eenden uit het park. Ik maak mijn ronde rondom de vijver af en verlaat het park.

Opdracht: ik wil vandaag...

Ga tijdens je wandeling op zoek naar kleine dingen of dieren. Sta er even bij stil, teken of beschrijf het. Je kan er ook voor kiezen kleine dingen te verzamelen in een mand of schaal, zodat je het mee kan nemen naar huis. Kies dan één van de dingen die je hebt opgemerkt uit en sta daar wat langer bij stil. Welk element heeft het in zich dat je, zoals bijvoorbeeld het vredige tafereel van de eenden, mee kan nemen in je dagelijks leven? Je kan het ook concreet maken voor jezelf door het in een zin te verwoorden die begint met: 'Ik wil vandaag...' Hoe belangrijk denk je dat het is om 'iets te willen' als je verlangt naar verandering?

Oog hebben voor het kleine om ons heen, kan ook zomaar onze ogen openen voor wat echt belangrijk is. Jezus had oog voor het kleine. Voor Jezus was het kleine allerm minst onbelangrijk, maar kreeg veeleer een vooraanstaande plek. Zo gebruikt Hij de kinderen zelfs als voorbeeld om de volwassen discipelen te onderwijzen! In Lukas 9:48 wijst Jezus hen erop dat hen een nederige houding past, zoals bij de 'kleinen'. Want wie de kleinen ontvangt, die ontvangt

Hem. Een volgeling van Jezus past het niet voorop te willen lopen, de eerste te willen zijn en de eer te willen ontvangen. Een volgeling van Jezus leeft in een bewust tempo, gaat achter Hem aan, zodat Hij onderweg kan laten zien wat we moeten zien.

Lees Lukas 9:46-50. De discipelen waren in de eerste plaats niet bezig met Jezus' doel en roeping (de lijdensweg die Hem te wachten stond) maar met hun eigen positie. Ze dachten aan hun positie en zochten erkenning van hun belangrijkheid. In Gods Koninkrijk wordt echter niet gekeken naar vooraanstaande posities, maar naar het hart. In Gods Koninkrijk gaat alles anders: de minste wordt de meeste, de kleinste de grootste. Daar telt bescheidenheid, barmhartigheid en nederigheid en daar klinkt de opdracht dit in ons dagelijks leven toe te passen.

Neem eens de tijd om een kind te observeren. Welke kenmerken heeft het? En wat kan je daarvan leren? Ben jij iemand die graag voorop gaat of volg je liever? God geeft in de Bijbel nog zo'n voorbeeld, waarin Hij ons wijst op wat echt belangrijk is:

'Het is namelijk niet wat de mens ziet,
want de mens ziet aan wat voor ogen
is, maar de HEERE ziet het hart aan.'
(1 Samuël 16:7b)

Loop rustig en kijk aandachtig om je heen. Wat trekt in de eerste plaats je aandacht? Wat ga je zien als je wat langer kijkt?

Als we écht kijken naar wat er speelt in onze omgeving, in ons hart en in dat van de ander, dan gaan we leren zien wat belangrijk is zodat we dat onze aandacht kunnen geven. Het mag een bemoediging zijn te weten dat God ook zo naar ons kijkt. Voor Hem is ons hart belangrijk. Blijf dus goed om je heen kijken. Zie wat God je aanreikt en geef dat je volle aandacht. De glimlach van een kind, het Geest vervulde woord, de aangeharkte tuin, de barmhartige daad. Psalm 66:5 verwoordde het al: 'Kom en zie Gods daden!' Misschien begint dat vandaag heel dichtbij, onder je neus.

Ik ga even een paar minuten zitten op de tuinbank voor ons huis. Het is inmiddels het derde huis waar we het klassieke bankje voor geplaatst hebben. Drie verschillende uitzichten, maar overal hetzelfde doel: een uitnodiging om even te gaan zitten. Ik haal adem en ik kijk. Twee buurkinderen rennen rondjes om de bomen op het kleine grasveld aan de voorzijde. Ze lachen, struikelen, worden vies en zijn blij. Mijn hond komt een kijkje nemen, zucht even diep en legt zich voor mijn voeten neer. Dit is nu en dit is door God gegeven. Ik zucht ook maar even diep en dank God.

Opdracht: weids en beperkt

Bekijk in je wandelgebied de uitgestrektheid van de omgeving. Wat zie je? Bekijk dan het stuk gebied direct om jou heen, met een maximale diameter van drie meter. Wat zie je? Welke verschillen neem je waar in deze beide observaties? En als je dit toepast op je dagelijks leven: hoe ben jij geneigd te kijken, naar het 'weidse' in je leven (je doelen, de stip op de horizon, het totaalplaatje) of het 'kleine gebied' rondom jou (wat er vandaag op je pad komt, waar God je vandaag over stelt)?

Richt je in je leven op het kleine gebied om je heen: jouw werk, jouw gezin, jouw tuin, jouw bureaus. Waar God je over stelt, dat is jouw gebied. De grootte daarvan zal voor iedereen verschillen, maar voor iedereen geldt: richt je hart op God en doe vandaag wat vandaag vraagt.

Moeder eend en haar eendenkuikens zijn begonnen aan het bad ritueel. Eén voor één steken ze hun jonge kopjes onder water. Er wordt druk geschud en de druppels in hun donzige vacht schitteren in de middagzon. De eenden hoeven zich nergens in te bewijzen, ze doen wat ze doen, gewoon nu. En dat is alles wat er nu toe doet.