

wandel geliefd

elke dag
leven vanuit Gods liefde



eline lindeboom

wandel geliefd

elke dag
leven vanuit Gods liefde

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 3 – Wandel geliefd

Elke dag leven uit Gods liefde

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, maart 2022

ISBN: 978-90-832047-6-5

NUR: 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, 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, met uitzondering van korte citaten gebruikt in recensies, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Psalm 139:1-4

HEERE, U doorgrondt en kent mij.
U kent mijn zitten en mijn opstaan,
U begrijpt van verre mijn gedachten.
U onderzoekt mijn gaan
en mijn liggen,
U bent met al mijn wegen vertrouwd.

1 Korinthe 13:12b

Nu ken ik ten dele,
maar dan zal ik kennen,
zoals ik zelf gekend ben.

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 léven! 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 één 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 'wandeldoel' 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

Wandel geliefd (deel 3)

Midden in het bos ontdek ik een open plek. Aan de begroeiing te zien, zal het niet langer dan een jaar geleden zijn dat hier flink is gekapt en gesnoeid. En daar waar de rest van het bos een koele plek biedt voor wandelaars op een warme dag als deze, daar staat de open plek te schroeien in de hete zon. Ik weet wel waar ik op dit moment liever ben: onder de schaduwwrijke beschutting van de bomen. En toch heeft ook deze zonovergoten, open plek iets dat mij raakt. Daar is zon en daar is licht. Het maakt de open plek tot een mooie plek, waar je verwarmd wordt, maar waar je ook kwetsbaar bent.

Het kan in je leven ook zo voelen dat je op zo'n open plek staat. Gebeurtenissen en omstandigheden kunnen je innerlijke leven soms zo duidelijk aan het licht brengen. Ineens zie je waar je staat. De open plek is een beeld van de plek waar de zon haar licht op je innerlijke leven kan schijnen. Als je op een bepaald gebied bent vastgelopen of je hebt vragen, dan kan het licht je helpen te zien waar je staat. Het zijn de fases in ons leven waarin we kwetsbaar zijn en tegelijkertijd zijn het de fases die ons verder gaan helpen naar een nieuwe fase van verdieping en groei. Je zou kunnen zeggen dat Gods licht je dan zoekt om jouw hart te raken. Hij wil betrokken zijn bij jouw leven, zowel in de dagelijkse praktijk als in je woelige, innerlijke leven, waar je geloof en overtuigingen verborgen liggen. En als God daar kan werken, dan zal dat invloed hebben op alle terreinen in ons leven. Romeinen 12:2 spreekt over zo'n diep herstellende, innerlijke verandering: opdat we God en Zijn wil (voor ons leven) zullen kennen. Echte verandering in ons leven begint vanbinnen, daar waar God 'de weg weet.'

Toch vermijden we vaak, bewust of onbewust, die open plek. Als God ons wil veranderen en ons een stap verder wil helpen, dan gaat dat ons uit onze comfortzone trekken en dat kan best spannend en ook moeilijk zijn.

God wil dat we zichtbaar zijn en een vruchtbaar leven leiden. Daarom wil Hij graag met ons op weg gaan en ons helpen de weg in het leven te vinden. Dat kan niet zonder dat we Hem betrekken in ons leven. Zonder Zijn liefde zal het bovendien een zware, niet-begaanbare weg blijken te zijn. Het is Gods liefde die ons beweegt, verandert en versterkt. We lezen dat ook in 1 Korinthe 13; zonder de liefde zouden we zijn als klinkend koper. Met andere woorden: zonder de liefde zijn we niets! Je hoeft maar om je heen te kijken en te zien wat de vrucht van liefde-loosheid is. Maar in liefde daarentegen zijn we alles, verkrijgen we alles, kunnen we alles. Het is de liefde die openbaart, die zichtbaar maakt en die ons tot ons volledige recht zal doen komen.

In hetzelfde Bijbelgedeelte lezen we ook dat we deze volmaakte liefde nu nog door een spiegel zien en dat het pas bij Christus' wederkomst zo zal zijn dat we dit volledig zullen begrijpen. Toch kunnen we al wandelend met Hem steeds meer gaan ontdekken over dit geheim van Zijn liefde voor ons. Als we weten wie we zijn, zijn we beter in staat om te gaan met de moeilijke dingen die we onderweg tegenkomen. En we zullen bovendien in staat zijn liefde te ontvangen en weer door te geven. Het is Zijn liefde die ons helpt open en kwetsbaar en daardoor krachtig te leven.

Het kan best zijn dat je nu of in het verleden een tijdje verscholen hebt geleefd. Onder het veilige blad van een boom, daar waar het comfortabel en bekend is. Misschien hebben we dat soms ook gewoon nodig. Maar God zal ons ook zeker aanmoedigen tevoorschijn te komen, te gaan staan in Zijn liefde en van daaruit te leven. Dat is een zichtbaar leven waar we ook verbonden zijn met andere geliefde mensen van God. Het kan best zijn dat God ons dit wil leren in de stilte bij God zelf, in de schaduw. Samen met Hem mag je op weg gaan naar de zonovergoten, open plek. De plek die God kan maken tot een heerlijke zegenrijke plek, waar jij je thuis mag voelen en waar je vrij mag leven. In dit boekje zullen we gaan ontdekken hoe je dat stap voor stap kunt gaan doen.

Een bekend Bijbelgedeelte over de liefde van God tot de mens is Psalm 139. De liefde van God is iets prachtigs. Niets anders is zo diep transformerend dan de liefde (Agape) van God. En toch lijken we op onze levensweg zo dikwijls geblokkeerd te raken en resoneert deze liefde soms zo moeizaam in ons hart. Misschien wel omdat we vaak het tegenovergestelde – van onszelf – denken en geloven. Het kan moeilijk zijn te geloven dat Gods liefdevolle hart voor ons klopt. Gods Woord is daarbij een kostbare schat die ons steeds weer herinnert aan en terugbrengt naar de waarheid over wie we (voor Hem) zijn. Samen met God kunnen we leren te kiezen wat we geloven,

zodat we het ook gaan voelen en eruit kunnen gaan leven. Welke weg we ook hebben belopen in ons leven, hoeveel blokkades en valpartijen we ook hebben meegemaakt: we hebben altijd de keuze om vooruit te gaan vanuit het geloof dat Gods hart voor ons klopt.

David is ook op zoek geweest naar die liefde van God. En ook hij zal, met zijn tekortkomingen, zich regelmatig vertwijfeld hebben afgevraagd hoe God zoveel van hem kon houden. Ook na zijn faal- en valmomenten. Hij begint deze Psalm dan ook niet met de ontdekkingen die hij heeft gedaan rondom deze geweldige liefde en hij begint ook niet met te zeggen dat hij dankbaar is met het feit dat God hem kent. Zo ver lijkt hij nog niet te zijn. Hij begint met het opsommen van hoe God naar hém kijkt. De eerste regels van deze Psalm beginnen dan ook met 'U'. Het is alsof hij zichzelf eraan blijft herinneren dat Gods kijk op hem onveranderd is en het lijkt alsof hij zich in elke zin daar weer over verwondert en het nodig heeft dit te blijven uitspreken. Wat is zijn geheim? David stelde zijn hart open voor God. Hij ging staan op die open plek en maakte zichzelf zichtbaar voor God en anderen. Alsof hij zei: "Hier ben ik God, lees mij!" David had periodes in zijn leven dat hij zich verschool, maar hij bleef in open communicatie met zijn Schepper. Het diepe bewustzijn van David was dan ook meer dan alleen de gedachte dat God hem

volledig kende, meer dan alleen ‘feitelijk’ kennen. In Davids leven was er sprake van ‘U en mij’. De liefde van God was verweven met zijn hele zijn. Hij leefde verbonden met zijn Schepper. Wandelen als geliefd kind van God zullen we leren als we ontdekken wat dit betekent.

Wil je leren ontdekken hoe er in jouw leven ook sprake mag zijn van ‘U en mij?’ Wil je ontdekken wat het voor jou mag betekenen elke dag te wandelen in Gods liefde? In dit boekje neem ik je mee op pad om waardevolle ontdekkingen te doen en waar kan je dan beter zijn dan mét de Schepper in Zijn scheping?

[jouw naam],
de Heer is met al jouw wegen
vertrouwd en zal je leiden op de
eeuwige weg. (Psalm 139:3b,24b)

Tip

In Klaagliederen 3:22-23 lees je hoe Gods barmhartigheid (liefde, trouw, goedheid) naar Zijn volk nooit opgehouden is. In zware tijden van eenzaamheid en verlies was Zijn barmhartigheid er elke nieuwe morgen weer. Gods liefde is er. Elke morgen weer fris en nieuw, zoals ochtenddauw. Maak een (vroeg) ochtendwandeling en kijk of je ochtenddauw kunt zien.

Wat doet het met je? Je kunt in een gebed bewust uitspreken naar God dat je vandaag – en bij aanvang van dit boekje – wil leren Zijn liefde te ontvangen.

Je persoonlijke wandeldoel bij Wandel geliefd

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. Zoek in de natuur naar twee voorwerpen of beelden die voor jou 'U' (God) en 'mij' (jijzelf) symboliseren. Hoe dicht staan 'deze twee' op dit moment bij elkaar? Hoe zou je dichter tot elkaar willen komen? Deel dit met God of schrijf het op.
2. Maak een wandeling en kies bewust voor zoveel mogelijk afslagen. Maak een tekening van de wegen die je bewandeld hebt. Dit kan je direct onderweg schetsen of je kunt het bijvoorbeeld nadien tekenen of schilderen. Hoe zien 'jouw wegen' eruit? Waar staan ze voor? Is het daar ordelijk of rommelig? Zijn er veel of weinig kruispunten? Sta even stil bij dit beeld. Op welke manier ervaar jij op dit moment dat God 'met al jouw wegen' vertrouwd is? Wat verheugt je of wat verwacht je?

3. Zoek een open plek op. Kijk er een tijdje naar. Je kunt ook naar de open plek lopen en er een tijdje gaan staan. Wat kenmerkt de open plek? Waar voel jij je op dit moment fijner of misschien zelfs veiliger: op een beschutte of op een open plek? Voelt het alsof je op dit moment in je leven beschut leeft of meer zichtbaar? Hoe voelt dit? Deel met God wat je moeilijk en/of mooi vindt. Schrijf of teken erover.

Hier begint onze wandelroute die zal gaan over de liefde van God voor ons. Laten we onze wandelschoenen aantrekken en op pad gaan!

Inhoudsopgave

Op pad met de serie 'Verder met God'	7
Inleiding <i>Wandel geliefd (deel 3)</i>	13
 <i>Zien</i>	 23
Wandeling 1 Tot aan de wolken	24
	Gods eindeloze liefde en trouw
Wandeling 2 Maan en sterren	31
	God ziet ons hart
 <i>Horen</i>	 39
Wandeling 3 Een gewortelde boom	40
	Geworteld in Gods liefde
Wandeling 4 Een deken van mos	48
	Gods werk in ons denken
 <i>Proeven</i>	 55
Wandeling 5 Ontmoeting met een hert	56
	Gods liefde proeven
Wandeling 6 Een dennenappel die opengaat	63
	Gods zegeningen proeven

<i>Ruiken</i>		69
Wandeling 7	Ruik de regen	70
	God liefhebben	
Wandeling 8	De zoete geur van heide	76
	Niets kan ons scheiden	
<i>Voelen</i>		83
Wandeling 9	Springkruid	84
	Kiezen wat je gelooft	
Wandeling 10	In beweging gezet	90
	Geven vanuit je geliefd zijn	
Terugblik op jouw wandeltijd met God		95

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: Tot aan de wolken

Thema: Gods eindeloze liefde en trouw

Tip: Om mooie luchten te zien, kun je gaan wandelen in heuvelachtige heidevelden of bijvoorbeeld langs de zee.

Je hebt vast wel eens een tijdje naar de wolken gekeken. Nederlandse wolkenluchten kunnen een waar schouwspel zijn. Stapelwolken zijn voor vele kunstenaars dan ook een geweldige inspiratie en misschien heb je daar ook wel eens heel bewust van genoten. Als je goed kijkt, dan vallen er ook allerlei vormen en figuren te ontdekken in de wolken. Wat ik zelf fascinerend vind aan wolken is dat ze in beweging blijven in een soort unieke samenwerking met de weersomstandigheden. Soms kan het in ons leven ook zo voelen: zoals de wolken meebewegen met de wind, zo leren wij ook mee te bewegen met de omstandigheden in ons leven.

Kijk een tijdje naar de wolken. Wat zie je? Wat valt je op? Je kunt de wolken zoals je ze nu ziet ook tekenen in je schetsboek of maak er bijvoorbeeld een foto van. Leg vast wat je wil onthouden of meenemen.

Het is een zonnige dag en ik onderbreek mijn wandeling voor een korte pauze. Het begint te waaien, een

voorbode van de bui die later op de dag volgens de voorspellingen zal vallen. Het groen van de bomen vormt een mooi contrast met het blauw van de lucht. Rustgevend kleuren. De wolken bewegen in een eigen tempo en de blauwe lucht verandert langzaam in dof grijs. Een paar kleine wolken smelten samen tot één grote wolk. Vorm en figuur veranderen voortdurend. En even lijkt datgene wat daarboven gebeurt heel ver af te staan van het leven hier op aarde. Hier staan mijn voeten stevig op de grond, maar daar in het luchtruim lijkt alles anders te gaan, zo vloeiend en natuurlijk. Ik geniet nog een tijdje van de soepele bewegingen daar hoog in de lucht en vervolg dan mijn weg.

Kijk nog een tijdje naar de lucht en kies dan één of meerdere vragen waar je bij stil wil staan:

- Hoe ervaar jij de afstand tussen hemel en aarde? Hoe voel jij je op de plek waar je nu staat?
- Welke kleur(en) neem je waar in de lucht en wat roept dit bij je op?
- Welke invloed hebben de weersomstandigheden vandaag op de lucht? En op jou?
- Hoe groot zou de afstand tussen aarde en hemel zijn? Kan je dat zien met het blote oog?

Lees van Psalm 57 de verzen 10-12. Het betreft een stuk lofzang van David op de grootheid van God. Hij is op de vlucht voor Saul en verbergt zich in een donkere grot. Er is sprake van serieuze dreiging en grote nood.

Maar waar David vlucht voor Saul, daar zoekt hij tegelijk de nabijheid van God; weg ván Saul en náár God. Lees in de eerste verzen van deze Psalm bijvoorbeeld eens met welke woorden hij tot God spreekt: 'Wees mij genadig...', 'Ik *neem* mijn *toevlucht* tot U...', en 'Ik *roep* tot U!' In zijn nood zoekt hij zijn toevlucht bij God en geeft daar actieve woorden aan.

Welke zin of welk woord door David gesproken in Psalm 57 resoneert in jouw hart? Je kunt ervoor kiezen een gebed op te schrijven, waarin je vanuit deze 'hartenkreet' naar God onder woorden brengt wat er in je hart leeft.

De druk die op Davids leven staat is immens. Misschien ken en voel jij op een bepaalde manier ook druk op je leven. Loop naar een boom en duw er eens tegenaan. Probeer, terwijl je druk zet, te voelen op welk gebied jij in jouw leven nu (innerlijke) druk ervaart en sta daar even bij stil.

Mogelijk ben je ook op een bepaalde manier op de vlucht voor druk. Dat kan externe druk zijn (verwachtingen, werk, relaties), maar het kan ook innerlijke druk zijn (onzekerheden, angst). David vlucht voor zijn achtervolgers, maar rent in de armen van God. Er is een diep geloof bij David aanwezig dat God bij hem is, dat Hij hem niet in de steek zal laten

én dat Hij zal zorgen voor overwinning. David stelt zijn vertrouwen op God. Dat blijkt, want nog voordat deze overwinning een feit is, zingt hij het uit: “Ik zal U loven. Tot de wolken reikt Uw trouw.” Hij looft God nog voordat Hij hem heeft bevrijd, omdat hij weet dat God het zál doen. David rekende (lees: vertrouwde) op Gods onvoorwaardelijke liefde en bijstand.

Opdracht: vol van liefde

Kijk nog eens naar de wolken. Gods trouw, liefde en betrokkenheid reikt tot de wolken. Met andere woorden: Zijn liefde is eindeloos groot en we kunnen op Hem rekenen.

Voel even bewust dat jij hier op de aarde staat en een eigen plek hebt gekregen. De plek waar God je heeft geplaatst. God ziet je, Hij kent je naam en Hij wil bij elk detail in je leven betrokken zijn. En bedenk dan dat alles om jou heen – tot aan de wolken! – vol is van de liefde van God. Als je de vrijheid voelt, kun je je armen of handen openen om bewust de liefde van God te zoeken, te omarmen of te ontvangen. Laat de wolken maar even rustig overdrijven en laat Gods liefde binnenkomen.

In welke andere natuurelementen of beelden kun je tijdens je wandeling Gods eindeloze liefde tot uiting zien komen?

Het kan woelig en onrustig zijn in je hart en leven. Er kan in korte tijd veel gebeuren en dingen kunnen je zo opslokken dat je misschien zelfs vergeet je blik omhoog te richten. We zijn dan zo druk met het ont-rakelen van alles dat het al onze aandacht vraagt.

Een grote berg dood hout ligt aan de kant van de weg. Gesnoeid, afgevallen en nu bijeengehaald om later opgehaald te worden of te dienen als huis voor insecten en andere dieren. Dwars door de bomen valt een straal zonlicht op het hout. Zo kan God ook in onze onrust komen met Zijn liefde en alles in een ander perspectief zetten.

Opdracht: hoe vol is jouw hart?

Zoek in de natuur iets 'rommeligs' dat symbool staat voor hoe vol jouw hart en/of leven op dit moment is. Ervaar je ook op een bepaalde manier zoals David 'nood vanbinnen'? Je hoeft er niet per se woorden aan te kunnen geven, maar sta even stil bij het beeld. Beschrijf dan hardop voor jezelf wat je ziet (de kenmerken van het symbool). Laat het daar liggen – of maak er een foto van – en breng het in gebed bij God. Je kunt ervoor kiezen om met David dan hardop uit te spreken: "Verhef U boven de hemel, o God; Uw eer zij over de hele aarde (en over mijn leven en over mijn nood)." Vraag of God jouw volle hart en ziel wil vullen met Zijn liefde.

Het is geweldig hoe David geleerd heeft God te zoeken in tijden van nood. Wat zou ik graag eens van hart tot hart een gesprek met David voeren en alle vragen stellen die in mij opborrelen, als ik lees hoe hij keer op keer zijn weg naar God weet te (her-)vinden. Ik moet dan denken aan de woorden in Psalm 63:8: “Mijn ziel klampt zich aan U vast, komt achter U aan, Uw rechterhand ondersteunt mij.” Steeds weer bleek God Davids helper. God was voor hem niet een Redder die af en toe een reddingsboei naar hem toewierp als hij dreigde te verdrinken, maar David klampte zich aan God vast. Zijn aanwezigheid en nabijheid was voor David realiteit en hij zocht dit voortdurend. Er is een opwekkingslied waarin klinkt: ‘Ik loop, ik ren, tot ik bij U ben’ (Opwekking 521). Dat is wat David deed.

We stonden aan het begin van deze wandeling stil bij de wolken en Gods grootheid. Het klinkt misschien wat vreemd, maar God ‘weet’ dat Hij groot is. Hij wil het ook graag van ons horen, zodat Hij Zijn grootheid kan laten zien.

Wandel verder en adem rustig. Er is een bijzondere connectie tussen jouw plek en leven op de aarde en de hoog verheven hemel. En die verbinding is God zelf. Hij verbindt jou met zichzelf in Zijn Zoon Jezus. Waar je ook staat in je zoektocht naar de eindeloze liefde van God, onthoud wat David deed: hij

rende naar God toe. We zullen liefde vinden bij Hem die liefde is en Hij zal ons ondersteunen bij alles wat we doen. Tot aan de wolken reikt Zijn liefde.

Verwerkingssuggesties

1. Observeer het natuurgebied waar je nu loopt. Kijk tijdens je wandeling steeds even naar de lucht. Hoe verhoudt de aarde (en ook jouw leven) zich tot de lucht? Wat is jouw unieke plek?
2. Kies een pad uit dat een stukje rechtdoor gaat. Zet steeds één stap. Kies zelf hoe groot je deze stap wil maken en sta dan even stil terwijl je één aspect van Gods grootheid benoemt. Dit kunnen momenten in jouw leven zijn dat je Zijn grootheid hebt gezien, maar het kan ook zijn dat je deze grootheid bewust ervaart in je omgeving tijdens je wandeling. Deze gróte God houdt van jou en wil elke stap van jouw leven met je meewandelen.

Wandeling 2: Maan en sterren

Thema: God ziet ons (hart)

Tip: Observeer voorafgaand of na je wandeling de avondlucht. Het zou mooi zijn als je de maan en de sterren kunt zien.

'Als ik Uw hemel zie, het werk van Uw vingers, de maan en de sterren, die U hun plaats gegeven hebt, wat is dan de sterveling, dat U aan hem denkt, en het mensenkind, dat U naar hem omziet?'
(Psalm 8:4-5)

Het is een heldere avond. Het zomerseizoen is halverwege haar ronde en na een warme dag als vandaag blijf ik graag nog een tijdje buiten om de avondlucht in te ademen. De wereld ademt nu ook rust en stilte en de lichten aan de hemel moedigen vriendelijk aan tot rust en slaap. Nu de avond invalt en ik steeds minder zie van mijn omgeving, voel ik me als vanzelf getrokken tot de twinkkelende sterren hoog aan de hemel. Voor het oog zo fijn en klein, maar in werkelijkheid onderdeel van het grote universum. Geschapen door een grote God. Hij sprak en het was er. Deze wetenschap maakt me stil en verwonderd. De avondlucht getuigt van een levende God, die al het leven schiept.