

# INHOUD

VOORWOORD 3

INLEIDING 5

GELIEFD 9

SCHOONHEID 17

HEILIG 25

JE BENT VRIJ 33

RUST EN STILTE 41

VERTROUWEN OP GOD 49

GEEN ZORGEN 57

BLIJDSCHAP 65

GERECHTIGHEID 73

VERGEVING 81

GEBED 89

GETUIGEN VAN GOD 97

JE FOCUS 105

JE SPREKEN 113

GOD DRAAGT 121

GOD BELOOFT 129

# Voorwoord

‘Some people collect paintings and some collect coins, but I collect Bible verses,’ zei Ruth Bell Graham eens. Dit boek helpt jou om schatten in je hart op te slaan. Bijbelteksten die je bemoedigen, bevestigen, vertroosten en richting geven aan je leven. Je kunt op ieder moment uit deze schat putten, waar je ook bent. Het maakt je echt rijk!

In deze uitgave zijn 52 bijbelteksten opgenomen die je uit je hoofd kunt leren. Een aantal daarvan is aangedragen door christenvrouwen die door hun beroep bekend zijn geworden. Zij vertellen over hun favoriete bijbeltekst. Lieve vrouwen, hartelijk dank voor jullie mooie bijdrage!

Daarnaast vind je allerlei tips om bijbelteksten te memoriseren. De achtergrond van deze tips ligt meestal in het gebruikmaken van zowel je linker- als rechterhersenhelft bij het aanleren van teksten. Als we de beide hersenhelften gebruiken, gaat de informatie sneller naar ons langetermijngeheugen. We leren handige verbindingen te leggen waardoor we beter onthouden.

Mijn dank gaat uit naar Renske Huisman en Marieke Hermans van Ark Media voor de begeleiding van dit boek. Daarnaast naar mijn moeder, die mij de liefde voor Gods Woord heeft bijgebracht en trouw op mijn dochtertje paste terwijl ik aan het schrijven was.

Ik hoop dat dit boek jou inspireert en helpt om een voorraad bijbelteksten in je hart aan te leggen.

Tanneke Dorgelo-Sluiser

# Inleiding

Een aantal jaren geleden begon ik met het uit mijn hoofd leren van bijbelteksten. Ik verlangde naar meer kennis van de Schrift en wilde graag een voorraad bijbelteksten in mijn hart opslaan, zodat ik daaruit zou kunnen putten wanneer het maar nodig was. Ik ervaar inderdaad steeds weer dat er in allerlei situaties bijbelteksten in me opkomen die ik kan gebruiken, voor mezelf of voor anderen.

## Waarom bijbelteksten memoriseren?

Wanneer je begint met het memoriseren van bijbelteksten, zul je merken dat het je veel brengt.

1. **Het versterkt je geloof.** De bijbelteksten die je memoriseert, wijzen je de goede weg. Ze vertellen je over God, over zijn reddingsplan en zijn wil voor jouw leven.
2. **Het verandert je.** Memoriseren is een krachtig gereedschap om je gewoonten en gedachten te vernieuwen. Als je het zaad van Gods Woord in je gedachten plant, versnel je het veranderingsproces in je leven.

3. ***Het wapent je tegen verleiding.*** Toen de Here Jezus door Satan werd verleid, zei Hij telkens: 'Er staat geschreven ...' Zorg dat je Gods Woord ter beschikking hebt als er verleiding op je pad komt.
4. ***Het geeft je wijsheid.*** Het memoriseren van bijbelteksten helpt je om dingen te zien vanuit Gods perspectief. Het helpt je bij het maken van verstandige keuzes en het vinden van oplossingen.
5. ***Het draagt bij aan jouw omgang met God.*** God spreekt tot jou door zijn Woord. Daarnaast kun je mediteren over bijbelteksten en ze gebruiken in je gebed.
6. ***Het helpt je jouw geloof uit te dragen.*** Wij zijn allemaal geroepen om te getuigen van God. Of dat nu binnen ons gezin is of daarbuiten. Het kennen van Gods Woord zorgt voor een krachtig getuigenis.
7. ***Het bemoedigt jou en anderen.*** In de Bijbel vind je prachtige teksten over God, en beloften die Hij geeft. Deze teksten kunnen je eigen ziel en die van anderen verfrissen en van nieuwe kracht voorzien.

## 5 tips voor een beter brein

Wil jij graag bijbelteksten memoriseren, maar ben je bang dat je ze niet kunt onthouden? Dan heb ik goed nieuws. Je kunt ervoor zorgen dat je hersenen informatie sneller opnemen en beter onthouden. Op elke leeftijd; of je nu 25 of 65 bent. Hier volgen een paar tips:

- 1. Beweeg voldoende.** Regelmatige lichaamsbeweging zorgt voor een betere doorbloeding in je hersenen. Door de extra toevoer van zuurstof kun je sneller nieuwe zaken opnemen.
- 2. Slaap voldoende.** Als je een goede, diepe slaap hebt, kunnen je hersenen belangrijke informatie goed opslaan.
- 3. Eet gezond.** Drink voldoende water, want ons brein bestaat voor ongeveer 80 procent uit water. Eet producten met omega 3-vetzuren, zoals vette vis. Neem ook voldoende verse groente en fruit en producten met B-vitaminen, zoals eieren, aardappelen en peulvruchten op in je voedingspatroon.

- 4. Ontspan.** Je kunt het beste informatie opslaan in een ontspannen toestand. Als je ademhaalt vanuit je buik komt er meer zuurstof bij je hersenen en kun je beter nadenken.
- 5. Train je hersenen.** Zet je hersenen aan het werk door het spelen van scrabble of een kaart- of geheugen-spel. Maak moeilijke kruiswoordpuzzels, en werk aan je hand-oogcoördinatie door te jongleren, haken of borduren.

# Geliefd

Ben jij je er altijd van bewust dat je Gods geliefde dochter bent? In mijn leven zijn er perioden dat dit besef op de achtergrond raakt. Op die momenten geloof ik meer met mijn verstand dan met mijn hart. Ik doe mijn best om alles goed te doen en ren op mijn manier hard voor God. Maar het voelt ergens leeg. Tot het moment waarop ik ten volle besef: je bent door Hem geliefd. Dan breekt er iets in mij en voelt het als thuiskomen.

Wat is het een wonder dat God van ons mensen houdt. Wij hebben zijn liefde niet verdiend, maar elke morgen is ze er weer opnieuw. Hij wil jou en mij overladen met zijn liefde. Wij worden zijn kinderen genoemd en we zijn kostbaar in Gods ogen. Ook als je even niks presteert en zelfs als je faalt. Zijn liefde hangt niet van onze inzet af. We mogen haar dankbaar aannemen.

In dit hoofdstuk geeft Nelinda Troost ons een bijbeltekst mee uit 1 Johannes 3. Een tekst die ons helpt te bedenken hoeveel de Vader van ons houdt. Geloof jij dat je geliefd bent?





**JESAJA 43:4A**

Jij bent zo kostbaar in mijn ogen, zo waardevol, en ik houd zo veel van je.

Jesaja sprak deze woorden uit over het volk Israël. God had het volk Israël zo lief, dat Hij een hoge losprijs wilde betalen om hen vrij te kopen. In het Nieuwe Testament lezen we dat de Here Jezus zich als een losprijs gaf uit liefde voor ons. Wij mogen weten dat we waardevol en geliefd zijn, net als het volk Israël.

**TIP*****Gebruik de tekst die je memoriseert***

Praat erover met je man, je kind(eren) of vrienden. Vertel welke tekst je memoriseert en wat je er zo mooi aan vindt. Gebruik de tekst in je gebed en schrijf hem als bemoediging op een kaart. Zeg de tekst hardop tegen jezelf als je merkt dat je deze woorden nodig hebt.



**PSALM 146:8B**

De HEER richt de gebogenen op, de  
Heer heeft de rechtvaardigen lief.

In deze psalm kun je lezen dat God trouw is en dat alleen Hij te vertrouwen is. God verlicht het lijden van de mensen en heeft de rechtvaardigen lief. Op grond van ons geloof in Christus Jezus zijn wij als rechtvaardigen aangenomen (Romeinen 5:1). God houdt van ons.

Als je de tekst opzegt, hoor je een bepaald ritme. Maak hier gebruik van als je de tekst aanleert. Gebruik muziekinstrumenten als een djembé of tamboerijn. Houd je meer van een melodie? Schrijf dan je eigen liedje en vul dit bijvoorbeeld aan met andere verzen uit deze psalm.





**1 JOHANNES 3:1A**

Bedenk toch hoe groot de liefde is die  
de Vader ons heeft geschonken!  
Wij worden kinderen van God  
genoemd, en dat zijn we ook.

'Het is niet altijd vanzelfsprekend dat we ons geliefd voelen. We hebben het nodig om de grote liefde van onze hemelse Vader voor ons te overdenken. Ook ik heb het nodig om regelmatig mijn gedachten en gebeden hierover te laten gaan. En me vervolgens door God te laten vullen met zijn liefde voor mij. Het gevaar is dat je er snel aan voorbijgaat en liefde en bevestiging in andere dingen of mensen gaat zoeken. Wat hoopvol en mooi om dan te lezen in de tweede zin dat we bij Gods familie mogen horen. We zijn zijn kinderen en God zorgt voor ons!'

Nelinda Troost,  
zangeres en aanbiddingsleider

