

VOORWOORD

Daar zit je dan. Met in je handen een nieuw dagboek en in je hart een berg verwachtingen. Want dáár heb je nu juist zo'n behoefte aan: even op adem komen.

Als vrouw valt het vaak niet mee om alle ballen in de lucht te houden die het leven je toespeelt. Werk, huishouden, gezin, relaties, kerk, vrijwilligerswerk ... Er moet zo veel, en er blijft in de drukte van je leven soms zo weinig tijd over voor jezelf. Tijd om bij te komen. Om je batterij op te laden. Om te putten uit de Bron van je leven.

Daar wil dit dagboek je bij helpen. De rode draad wordt gevormd door de namen en eigenschappen van God zoals we die in de Bijbel tegenkomen. Een jaar lang staat elke week één naam of eigenschap centraal, die vervolgens in zeven korte overdenkingen van dichtbij wordt bekeken en toegepast op het leven van alledag. Zonder opdrachten of verplichtingen. Elke overdenking wordt afgesloten met een kort gebed dat een aanzet vormt om met God in gesprek te gaan.

De stukjes zijn bewust kort en nodigen uit om even niets te hoeven, maar gevuld te worden met de vrede van God. Daardoor ligt de focus niet op iets wat jij moet doen, maar op stilte en verwondering. Op reflectie en rust. Op ont-moeten in plaats van moeten.

'Kom op adem' is geschreven door 22 vrouwen uit alle delen van ons land, met een grote variatie aan leeftijden, levensomstandigheden en kerkelijke achtergronden. Daardoor heeft elk thema zijn eigen sfeer meegekregen, zijn eigen kleur. Elke week kijk je vanuit een ander perspectief naar die grote, veelzijdige God die van je houdt en die niets liever wil dan dat jij aan zijn hand door het leven gaat.

Dus kom ... laat de boel de boel, ga zitten en verwonder je over de grootheid van je hemelse Vader. Hij nodigt je uit om aan zijn voeten te komen zitten en te luisteren naar zijn stem die je wil bemoedigen om rust te vinden bij Hem.

Kom ... kom op adem.

Tineke Tuinder-Krause

eindredacteur

INHOUDSOPGAVE

Week 1	de God die mij ziet	<i>Tineke Tuinder-Krause</i>	8
Week 2	de Heer zal voorzien	<i>Ineke Zuidhof</i>	15
Week 3	God is alomtegenwoordig	<i>Annelies van Poelgeest-Verdoold</i>	22
Week 4	de God van dichtbij	<i>Judith Stoker</i>	29
Week 5	Immanuël - God met ons	<i>Lieneke van Vuuren-Overduin</i>	36
Week 6	de Heer van vrede	<i>Esther Zwaan</i>	43
Week 7	de God van mijn kracht	<i>Margriet Terlouw-Steenbeek</i>	50
Week 8	de God van mijn aanbedding	<i>Erica Duenk</i>	57
Week 9	Jezus, de weg	<i>Connie van de Velde</i>	64
Week 10	de Here die heilig maakt	<i>Miranda Tollenaar</i>	71
Week 11	de Here, onze gerechtigheid	<i>Nine de Vries</i>	78
Week 12	God, de heilige	<i>Marije van den Berg</i>	85
Week 13	Ik ben (die Ik ben)	<i>Linda Bruins Slot-Wiersma</i>	92
Week 14	de levende God	<i>Erica Duenk</i>	99
Week 15	de Heer is daar	<i>Sarianne van Dalen</i>	106
Week 16	Abba, Vader	<i>Mariëtte Woudenberg</i>	113
Week 17	de Here, mijn banier	<i>Carianne Ros</i>	120
Week 18	de Here, mijn rots	<i>Hannah Zandbergen</i>	127
Week 19	de Heer die geneest	<i>Lieneke van Vuuren-Overduin</i>	134
Week 20	God, de almachtige	<i>Mariëtte Woudenberg</i>	141
Week 21	God is trouw	<i>Daniëlle Heerens</i>	148
Week 22	de God van mijn verlossing	<i>Ineke Zuidhof</i>	155
Week 23	God is goed	<i>Esther Zwaan</i>	162
Week 24	God is eeuwig	<i>Margriet Terlouw-Steenbeek</i>	169
Week 25	God is genadig	<i>Hannah Zandbergen</i>	176
Week 26	God is barmhartig	<i>Joline Zuidema-Blankesteyn</i>	183

Week 27	Jezus, het brood dat leven geeft	<i>Judith Stoker</i>	190
Week 28	Jezus, het licht van de wereld	<i>Daniëlle Heerens</i>	197
Week 29	Jezus, de opstandig en het leven	<i>Nine de Vries</i>	204
Week 30	God is betrouwbaar	<i>Joanneke Wiersma-Havinga</i>	211
Week 31	de goede herder	<i>Margriet Terlouw-Steenbeek</i>	218
Week 32	God is liefde	<i>Daniëlle Heerens</i>	225
Week 33	de God van vergeving w	<i>Carianne Ros</i>	232
Week 34	God, de schepper	<i>Joline Zuidema-Blankesteyn</i>	239
Week 35	God, de helper	<i>Esther Zwaan</i>	246
Week 36	God, de onveranderlijke	<i>Monique Boom</i>	253
Week 37	Jezus, de waarheid	<i>Linda Bruins Slot-Wiersma</i>	260
Week 38	God is geduldig	<i>Sarianne van Dalen</i>	267
Week 39	God is waarachtig	<i>Linda Bruins Slot-Wiersma</i>	274
Week 40	Jezus, het lam	<i>Marije van den Berg</i>	281
Week 41	Jezus, de Christus	<i>Miranda Tollenaar</i>	288
Week 42	Jezus, de redder	<i>Judith Stoker</i>	295
Week 43	Alfa en Omega	<i>Petra Butler-de Vries</i>	302
Week 44	Jezus, het woord	<i>Sarianne van Dalen</i>	309
Week 45	Wonderbare Raadgever	<i>Lieneke van Vuuren-Overduin</i>	316
Week 46	God, de bron	<i>Joanneke Wiersma-Havinga</i>	323
Week 47	God is groot	<i>Miranda Tollenaar</i>	330
Week 48	God is wijsheid	<i>Marije van den Berg</i>	337
Week 49	God is rechtvaardig	<i>Monique Boom</i>	344
Week 50	Jezus, de echte wijnstok	<i>Margriet Terlouw-Steenbeek</i>	351
Week 51	God is onze schuilplaats	<i>Nine de Vries</i>	358
Week 52	De Here van de hemelse legers	<i>Tineke Tuinder-Krause</i>	365

GEZOCHT

Die avond hoorden zij de HERE God door de hof wandelen en zij verborgen zich snel tussen de bomen. De HERE God riep: 'Adam, waar ben je?'
Genesis 3:8-9

LUCAS 15:1-7

Zie je het voor je? God Zelf die door de tuin wandelt die Hij geschapen heeft, op zoek naar de mensen die Hij geschapen heeft. Die tuin lijkt nog even volmaakt als op het moment dat God hem creëerde, maar er is wel degelijk iets gebeurd. Die ene fatale fruitthap heeft alles voorgoed veranderd. De schepping, de toekomst en de omgang met hun Schepper ...

Toch loopt God daar en roept: 'Adam, waar ben je?'

Proef je het verlangen van God? Hoor je zijn liefde? Zie je zijn genade? De mens verstopt zich, maar God laat Zich niet zo gauw afschepen. Steeds weer is het God die zijn hand uitsteekt, die van Zich laat horen, in de hoop dat we die hand vastpakken.

Zo zoekt Hij ook jou. Hij heeft je gezien in je verlangen naar rust, naar een plek om op adem te komen. Een plek waar je welkom bent, veilig en geborgen. Hij kent je verlangen, maar ook je schroom om dichterbij te komen. Ook vandaag steekt Hij daarom zijn hand naar je uit en nodigt je uit om te gaan zitten, aan zijn voeten. Hij wil je laten weten dat je vergeven bent, gered en geliefd.

Dus laat de boel de boel. Ga maar zitten. En dompel je onder in de onvoorwaardelijke liefde van God. Hij heeft je zo veel te geven, zo veel te vertellen. Hier aan zijn voeten vind je rust en nieuwe kracht.

Vader God, ik word stil als ik bedenk dat U naar mij verlangt. Dat U er alles voor over hebt gehad zodat ik hier aan uw voeten kan zitten om met U te praten. Dat U mij hebt gezocht en gevonden.

GEZIEN

Hierna noemde Hagar de naam van de Here – want Hij was het die met haar had gesproken – de God, die ziet en door mij werd gezien’.

Genesis 16:13

GENESIS 16:1-16

Rust en ruimte genoeg voor Hagar. Geen mens te zien, alleen maar zand. Maar vanbinnen is het één grote chaos. Zwanger en verstoten is ze, en overgeleverd aan de elementen. Op de vlucht geslagen, gaat ze op zoek naar een plek om op adem te komen.

Dan is daar opeens die bron. Water om haar dorst te lessen. Denkt ze. Maar er is meer veel meer:

Daar bij die bron ontmoet ze de Bron, die haar op adem laat komen. Die haar blijkt te kennen: haar verleden, haar heden én haar toekomst. Hij stuurt haar terug. Terug naar de toekomst. Maar ze gaat als een veranderd mens. Want hoe moeilijk de situatie ook is, de Bron van haar bestaan is voortaan die ene zekerheid: God ziet haar.

Misschien had je liever gezien dat God met een vingerknip Hagars leven, jouw leven, een positieve wending had gegeven. Maar zo doet Hij dat lang niet altijd. God stuurt je deze dag in met de zekerheid dat Hij je ziet. En dat is geen doekje voor het bloeden. Want dat zien gaat veel dieper dan de buitenkant. Dat zien omvat je hele bestaan – je gevoelens, je gedachten, je verlangens, je verdriet, je blijdschap – echt alles! Als God zegt dat Hij je ziet, bedoelt Hij dat Hij je kent, bij je is en je vasthoudt. Dat Hij van je houdt en voor je zorgt.

Dat geeft rust. Dat is de Bron van je bestaan, waaruit je vandaag – elke dag – mag putten!

Ik ervaar het niet altijd, God, dat U mij ziet. Soms lijkt U zo ver weg. Maar wat fijn om te weten dat U mij nooit uit het oog verliest, dat ik veilig ben bij U. Hoe dan ook.

GEWENST

U zag mij al toen ik nog geen vorm had. Elke dag van mijn leven stond toen al in uw boek opgeschreven.

Psalm 139:16

EXODUS 2:1-10

Zijn bestaan was ongewenst. Niet door zijn ouders; nee, die waren dolblij met hem. Het was de farao die hem niet wilde. Geen enkel Hebreeuws jongetje was nog welkom in Egypte.

Maar Mozes was meer dan welkom bij God. Hij had zijn begin gezien, hem in de schoot van zijn moeder gegeven. Zijn leven was al voor zijn geboorte bekend bij God – elke dag lag al vast.

Dus toen hij op hoge leeftijd door God werd geroepen, beseftte hij dat hij geen enkele dag in de woestijn aan Gods aandacht was ontsnapt. Zeker; Mozes sribbelde behoorlijk tegen toen God hem riep. Maar met de zekerheid dat God met hem meeging, durfde hij het aan.

Misschien voel jij je niet gewenst. Door wie dan ook. Misschien terecht. Maar ook jouw allerkleinste begin is niet aan Gods aandacht ontsnapt. Hij zag het, en weefde iets ontzagwekkend wonderlijks in de buik van je moeder: Jouw bestaan is zeer gewenst door God. Bij Hem ben je van harte welkom.

Hij zag je toen, en Hij ziet je nu. In je drukke bestaan, in je stille huis. In je verlangen naar liefde en je hunkering naar acceptatie. Kom maar; laat even alles los en kom tot rust aan zijn voeten. Hij verlangt naar jouw nabijheid. Vertel Hem wat je bezighoudt. Dat je het leven te ingewikkeld vindt, of dat je de dag niet aandurft. Laat Hem weten hoe je je voelt. Hij veroordeelt je niet.

De Schepper van je bestaan is bij je, elke dag.

Wat een wonder dat U zo betrokken bent bij mijn bestaan, Here God. Dat U mij hebt geschapen en al mijn dagen kent. Met U durf ik deze dag aan.

GEKEND

'Kent U mij dan?' vroeg Natanaël verbaasd. Jezus antwoordde: 'Voordat Filippus je vroeg mee te gaan, zag Ik je al onder de vijgenboom zitten.'
Johannes 1:48

KOLOSSENZEN 2:10-15

Als ik naar het programma *Undercover Boss* kijk, bekruipen mij tegenstrijdige gevoelens. Aan de ene kant de vraag of dat zomaar mag, je voordoen als iemand anders om zo je bedrijf van binnen te kunnen bekijken en beoordelen. Maar aan de andere kant de gedachte dat het eigenlijk geen verschil zou moeten maken wie er naar je kijkt, als je niets te verbergen hebt. Hoewel privacy in onze maatschappij met hand en tand wordt beschermd, is ons leven aan de andere kant een open boek geworden voor wie het maar wil lezen.

Voor Jezus was Natanaëls leven een open boek. Hij zag hem onder een boom zitten zonder dat Hij daar lijfelijk aanwezig was. Natanaëls doen en denken waren bij Jezus bekend. Maar dat beangstigde hem niet. Integendeel, het maakte hem nieuwsgierig naar deze Man. Zo nieuwsgierig dat hij zijn leven volledig omgooide en een van zijn volgelingen werd.

Jezus ziet jou ook, altijd en overal. Jouw leven is een open boek voor Hem. Benauwt je dat? Omdat je weleens iets te verbergen hebt, voor anderen, maar ook voor God? Omdat je soms best een paar bladzijden uit je levensboek zou willen scheuren?

Dan kan ik je geruststellen: die lange lijst met alles wat je zou willen verbergen, bestaat niet meer. Jezus heeft die verscheurd, en het bewijs vernietigd door het aan het kruis te slaan, staat in Kolossenzen 2.

Als Jezus naar je kijkt, ziet Hij jou met ogen van liefde en genade: gaaf, zonder zonde en vrij.

Dank U, Heer Jezus, voor wat U voor mij aan het kruis hebt gedaan. U kent en doorgrondt mij, en dat geeft mij rust. Omdat U mij niet afwijst, maar van mij houdt.

GEZEGEND

Aan God, de Vader van onze Heer Jezus Christus, komt alle dank en eer toe. Hij heeft ons, nu wij één zijn met Jezus Christus, alle geestelijke zegen gegeven die er in de hemel is.

Efeziërs 1:3

MARCUS 10:13-16

We leven in een wereld waarin competitie een grote rol speelt. In allerlei vormen. De mooiste stem, de slimste mens, de beste bakker ... We worden erop aangekeken, beoordeeld en vaak zelfs afgewezen. Alles wat zwak, klein en onaanzienlijk is, telt amper nog mee in deze maatschappij. Zelfs de wetenschap stelt alles in het werk om dat wat minder dan volmaakt is te verbeteren. Als dat om producten en machines gaat, is daar nog wel iets voor te zeggen. Maar als het om de maakbaarheid van mensen gaat, is deze ontwikkeling heel bedenkelijk. Evengoed rennen we vaak een tijdje mee in deze ratrace, om niet buiten de boot te vallen. Om erbij te horen ...

En dan is daar Jezus. Hij zet onze wereld finaal op zijn kop, lapt allerlei menselijke regels aan zijn sandaal en gaat met het mandaat van zijn Vader zijn eigen goddelijke gang.

Zelfs zijn eigen vrienden snappen er niets van. Ze kijken hoog op tegen Jezus. Terecht. Dus als er een groepje kinderen op Hem afkomt, wimpelen ze dat kleine grut af. Jezus heeft toch zeker wel iets beters te doen?!

Nee, Jezus kan niets beters bedenken dan te zegenen wat klein en onaanzienlijk is. Hij ziet de kinderen bedremmeld staan, schuift de volwassenen opzij en trekt de kleintjes met een royaal armgebaar tegen Zich aan. Dicht bij zijn hart dat klopt voor hen, en voor iedereen die zich klein voelt en onaanzienlijk.

Hij ziet je staan. Kom maar! Hij wil je omarmen. Hij wil je zegenen!

Dank U, Heer Jezus, dat U mij ziet staan, hoe klein en onaanzienlijk ik mezelf ook vind. Met uw zegen kan ik het leven weer aan.

GEHOLPEN

Laten wij daarom vrijmoedig naar de troon van God gaan om van Hem genade te ontvangen, om hulp te krijgen, juist in die ogenblikken dat wij het moeilijk hebben.
Hebreeën 4:16

ESTHER 4:10-5:2

Esther was de belangrijkste vrouw van het land. Maar dat betekende nog niet dat ze zomaar naar haar man toe mocht gaan. Nee, alleen als hij haar riep, mocht ze bij hem komen. Hield ze zich niet aan die regel, dan kon haar dat het leven kosten.

Maar desondanks liet Esther zich er niet van weerhouden om naar de koning toe te gaan en hem om hulp te vragen. De hulp die hij alleen kon geven. 'En het gebeurde, toen de koning koningin Esther in de voorhof zag staan, dat zij genade vond in zijn ogen', lezen we. Toen Ahasveros zijn vrouw zag staan, won zijn liefde het van de wetten van het land en schoot hij haar te hulp.

Een soortgelijk beeld wordt jou als dochter van de Koning ook voorgehouden. Met dat verschil dat jij niet bang hoeft te zijn om afgewezen te worden. De hemelhoge barrière tussen God en jou is verdwenen op het moment dat Jezus stierf aan het kruis; het moment dat het voorhangsel in de tempel van boven naar beneden scheurde.

Bekleed met Christus mag je zomaar naar Gods troon gaan. Hij ziet jou in genade staan – in Christus heeft zijn liefde het gewonnen van de wet. En denk niet dat Jezus je hulpvraag niet begrijpt. Hij kan Zich volkomen inleven in al je moeilijkheden en zwakheden, juist omdat Hij mens is geweest.

Dus aarzel niet en ga naar Hem toe met alles wat je bezighoudt. Hij weet wat je nodig hebt en wil je helpen.

Heer Jezus, wat een onvoorstelbaar voorrecht dat ik vrijmoedig naar U toe mag komen met alles wat me bezighoudt. Dank U dat U mij als geen ander begrijpt en als geen ander kunt helpen. Wat een rust geeft dat ...

GERUST

Ik kijk omhoog naar de bergen. Waar vandaan kan ik hulp verwachten? De Here helpt mij. Hij heeft immers de hemel en de aarde gemaakt?

Psalm 121:1-2

PSALM 131

Daar stond hij. Mijn kleinzoon. Een beetje overdonderd door alles wat hij zag. Met grote ogen van onzekerheid en angst keek hij omhoog. Naar de hoge trap die tegen het grote vliegtuig aan stond. Hij had geen idee wat hem te wachten stond, al hadden zijn papa en mama het hem wel geprobeerd uit te leggen. Maar ja, hij was pas twee en stond op het punt voor het eerst te gaan vliegen. Maar opeens was daar die bekende en vertrouwde hand, die zich stevig om zijn kleine knuistje klemde. De hand van zijn moeder: Zolang zij hem vasthield, durfde hij wel. Treetje voor treetje die grote trap op, het vliegtuig in. Hand in hand, ook toen die grote vogel met veel kabaal het luchtruim koos. Gerustgesteld. Ondanks alles.

Soms zijn er van die dagen waar je als een berg tegen opziet. Waar je liever niet aan begint, maar waar je gewoon doorheen moet. Je wordt al wakker met een hoofd vol zorgen en je gedachten komen maar niet tot rust. Je gebed bestaat uit wat losse woorden en springt van de hak op de tak. Het leven is een pad over bergen en door dalen, met kuilen en oneffenheden. Maar je hoeft de weg niet alleen te bewandelen. Kijk maar naast je. Daar is Hij, je Helper. Daar is zijn Hand die je vastpakt, de Hand van Hem die er altijd is. 'Ik zal er zijn' is zijn naam.

Aan zijn hand kun je gerust aan deze dag beginnen. Ondanks alles.

Vader, mijn lijf en mijn hoofd zitten boordevol onrust. Ik zie als een berg op tegen vandaag. Wilt U mijn hand vastpakken zodat ik gerustgesteld op weg kan gaan? Bij U ben ik veilig, hoe dan ook.

Tineke Tuinder-Krause