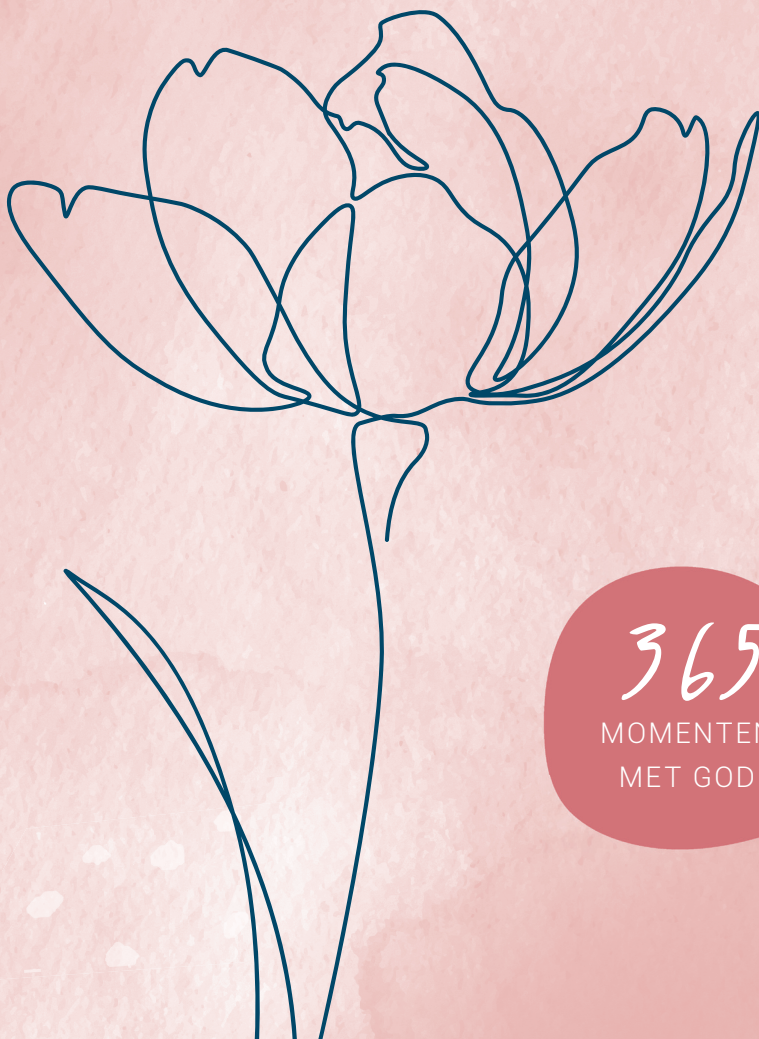




ELINE HOOGENBOOM

HARTS RUST



365

MOMENTEN
MET GOD



Hoe begin je je dag met God?

Hoe vindt je hart rust?

1. Aan Jezus' voeten

Zoek een makkelijke plek waar je Jezus kunt ontmoeten. Dit hoeft niet per se thuis te zijn. Het kan ook buiten in de natuur, bijvoorbeeld. Lees het stukje dan voordat je eropuit gaat. Of kies een plek in huis waar je rust hebt. Bij voorkeur een plek op de grond, bijvoorbeeld op een kussen tegen de muur. Maak hier een mooi plekje van in je huis, waar je bijvoorbeeld ook in een kratje je bijbel en notitieboek neerzet.

2. Zoek contact met je hart en met God

- Zit of wandel rustig
- Haal vijf keer diep adem
- Focus je één minuut op je omgeving: wat zie je, waar ben je, wat hoor je?
- Als er gedachten of to do's opkomen, schrijf die dan op
- Voel je lijf: wat vertelt het je?
- Vraag God door zijn Heilige Geest of Hij de woorden tot je hart wil laten spreken

3. Lees de gedachte

- Lees haar rustig en met aandacht, misschien zelfs twee keer.
- Schrijf iets op, denk na over wat je raakt en wat je ermee kunt.

4. De dag in

Ga vandaag de dag in met de gedachte. Neem elke keer als je even op de fiets, in de bus of in de auto zit een moment om terug te keren naar wat je vanochtend gedaan of gelezen hebt.

OP WEG NAAR JE HART

Personal note

Er zijn regelmatig periodes geweest in mijn leven waarin ik me ontheemd voelde te midden van allerlei veranderingen. Ondanks dat ik mijn identiteit en basis in Jezus had en heb gevonden, merkte ik dat ik soms toch nog bevestiging van anderen zocht of me eenzaam voelde. Ik ben op zoek gegaan naar een nog stevigere basis en ontdekte dat ik de weg naar binnen, naar mijn hart, beter moest leren kennen. Om daar nog dichter aan zijn hart te leven en zo ook meer trouw aan mezelf en mijn roeping te blijven. Dat betekent niet dat ik geen worstelingen meer heb maar wel dat ik een veilige plek heb om altijd naar terug te keren en te beseffen waar mijn waarde ligt.





Wist je
Dat er een plek is
Waar je veilig bent?
Niet heen en weer geslingerd wordt
Tussen meningen van anderen
Of je eigen twijfelachtige gedachten?
Die plek kun je noemen zoals jij wilt

Je binnenwereld

Je Ik Ben-plek

Jouw veilige ik

Het is de plek

Waar God en jij

Elkaar ontmoeten

Waar jouw diepste zijn

Verweven is met zijn zijn.

Hij heet Ik ben

En Hij is in jou

1 'Gods kind zijn betekent: het huis van de angst verlaten en gaan wonen in het huis van de liefde.' JOS DOUMA

Ik kijk graag naar het leven als een huis. Een huis waarin jij rondloopt samen met je hemelse Vader en waarin je de verschillende kamers bewust indeelt. Ik onderscheid daarin de kamers van: werk, relaties, gezondheid, vrije tijd en delen. Het helpt om op deze manier naar je leven te kijken omdat het belangrijk is dat je Gods voetsporen volgt en je niet laat meeslepen in de maalstroom van het (wereldse) leven. De eerste en belangrijkste beslissing die je neemt als je je leven als een huis ziet is: zorg dat je levenshuis een huis van liefde is en niet van angst. Jij bent Gods kind en dus mag je bevrijd leven:

'U hebt de Geest niet ontvangen om opnieuw als slaven in angst te leven, u hebt de Geest ontvangen om Gods kinderen te zijn, en om hem te kunnen aanroepen met "Abba, Vader".'
(Romeinen 8:15)

Het huis van angst verlaten en het huis van liefde ingaan is een levenslang proces, een strijd. Want Satan valt je aan zodat je elke keer weer de achter- of voordeur van het huis van liefde uit wil gaan. Maar de Heilige Geest wil je helpen om je thuis te gaan voelen en er steeds meer van overtuigd te raken dat je in liefde en vrijheid mag leven in plaats van in angst.

2 Om je hart rust te geven, moet je je ontdoen van ruis

Ons hart ligt bedolven onder een grote hoop ruis. Die ruis kan voor iedereen iets anders betekenen. Als ik naar mijn eigen leven kijk, bestaat de ruis vaak uit: (te) gejaagd leven en me laten opslokken door het leven van alledag. Die ruis zorgt ervoor dat ik niet dicht bij mijn hart kan komen omdat ik niet stilsta bij wat mijn binnenste nodig heeft of niet genoeg afstem op Gods woorden. Die woorden spreekt Hij wel, maar vaak genoeg luisteren we niet. Wat is jouw ruis en wat overstemt de woorden die jouw Maker tot je spreekt?

3 Jouw binnenwereld

Er is een plek, diep in jou, die je verschillende namen kunt geven: je hart, je ziel of je binnenwereld. Je hart is net een huisje, zong je vroeger. En weet je: het is waar. Je hart is het huis waar jij, de Vader, de Zoon en de Geest elkaar ontmoeten. Het is de plek waar jij volledig veilig bent. De plek waar je naar terug kunt keren als alles om je heen instort. De plek waar jij helemaal kunt *zijn*. Die veilige plek diep in jou waar je naar teruggaat als iemand je kwetst of je je oren laat hangen naar andermans mening. Op die plek mag jij weten: ik ben Gods geliefde kind. Als je veilig weet in je hart en de weg ernaartoe vindt, heb je altijd een veilige haven om naar terug te varen.

4 🌸 ‘Niemand heeft ooit God gezien, maar de enige Zoon, die zelf God is, die aan het hart van de Vader rust, heeft hem doen kennen.’ JOHANNES 1:18

Jouw hart is zo ontworpen dat het past in Gods vaderhart. Jouw hart is een stukje van het zijne. Want jij bent uit Hem bedacht, ontworpen en gemaakt. Hij kent je hart als geen ander. De Vader heeft ons zijn Zoon gegeven om Hem te leren kennen. In de Bijbel lees je hoe Jezus' karakter was en daarmee weerspiegelt Hij zijn Vader. Jij mag Hem ook weerspiegelen. Misschien voel je je soms ontheemd, niet gezien of miskend. Dat overkomt iedereen weleens. Weet dan dat jouw hart slechts door één helemaal gezien en gekend wordt en dat het begint met zijn liefde. Zijn vaderhart voor jou.

5 🌸 Vind de weg naar je hart

Als je op die veilige plek wilt komen waar God en jij samenkomen, moet je de weg erheen ontdekken. Dat is niet altijd makkelijk. De weg kan overwoekerd zijn en de richting soms onduidelijk. Je moet soms heel wat stenen en onkruid weghalen voor je de goede weg vindt. De weg naar je hart kun je makkelijk laten overwoekeren door pijn, afleiding of druk zijn. Om het onkruid te wieden, is het belangrijk dat je de stilte opzoekt en de confrontatie met jezelf durft aan te gaan. Dan vind je rust en ruimte om op weg te gaan naar je binnenste.

→ *Wat is voor jou het beste moment om stil te zijn op een dag?*

6 'There will be beauty where beauty was.' CASTING CROWNS

*There will be dancing
There will be beauty where beauty was
Ash and stone
This much I know
Oh my soul
You are not alone
There's a place where fear
Has to face the God you know*

Casting Crowns

→ *Tip: Kijk vooral de clip van dit liedje even als je je neerslachtig of angstig voelt.*

7 Een stille plek om alleen te zijn met zijn Vader

Als Jezus het nieuws hoort dat zijn goede vriend Johannes de Doper onthoofd is door Herodes, trekt Hij zich terug (Matteüs 14:13). Alleen met zijn verdriet. Alleen op een schip. Richting een eenzame plaats. Dit doet Hij ook na een lange dag werken (Lucas 5:16). Of als Hij terug moet naar zichzelf en zich niet wil laten opslokken door wat anderen over Hem denken (Matteüs 14:23). Jezus zoekt de stilte op om te bidden, zijn verdriet de ruimte te geven, zijn hart aan zijn Vader te laten zien en zich door Hem te laten troosten. Als Jezus dit al nodig had, hoeveel te meer hebben wij dit dan nodig?

8 🌿 ‘Wij zwijgen in het vroege ochtenduur omdat God het eerste woord moet hebben en wij zwijgen voor het slapengaan omdat God het laatste woord moet hebben.’ DIETRICH BONHOEFFER

Om je hart en ziel als eerste te laten vullen met Gods woorden en niet met de socialmedia-posts van anderen, de kreten van je kinderen of gepraat van je huisgenoten, moet je een goede ochtend- en avondroutine hebben. Als je belijdt dat God de belangrijkste in je leven is, is het ook belangrijk dat je Hem laat spreken. Ik geloof er daarom heilig in dat we mogen leren van de discipline van kloosterlingen: vroeg opstaan en op tijd naar bed gaan. Dat helpt om gehoor te geven aan wat Bonhoeffer hier zegt.

Een goede ochtendroutine

- *Take care of yesterday's mess* en ontvang Gods genade.
Luister naar zijn stem
- Besteed minstens net zoveel tijd aan je geestelijke kleding als aan je haar en make-up
- Kleed jezelf met waardigheid (Spreuken 31:25) en liefde en trek Gods wapenrusting aan (Efeziërs 6)
- Maak de keus: wat er ook gebeurt vandaag, ik kan het aan! (*I can do all things with Christ*)
- Neem je voor deze dag trouw te blijven aan wie je bent en hoe je gemaakt bent

(Gebaseerd op een preek van Joyce Meyer)

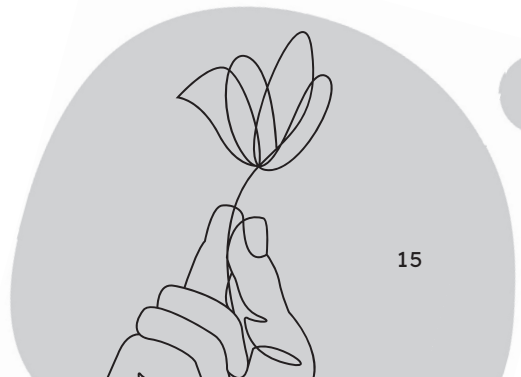
9 🌸 De weg vinden

De weg naar je hart vinden is niet eenvoudig. Het kost geduld, liefde en stilte. Veel stilte. Want langs de weg staan mensen te schreeuwen om je aandacht. Op de weg liggen hobbels die je stil zetten. Het is aan jou te bepalen hoe je op de weg loopt. Aan wie of wat je aandacht geeft. Als je de eindstreep maar in zicht houdt: aan het eind van de weg wacht Ik Ben op je. Hij wil jou ontmoeten, in jouw diepste binnenste. Daar Ben jij en Is Hij.

10 🌸 Het hart van een ander zien

Valt het jou ook weleens op dat er nog maar weinig vragen worden gesteld? Echte, goede vragen? Die duiden op gemeen- de interesse en een mooi gesprek op gang brengen? Je kunt teleurgesteld raken als je daarop hoopt want oppervlakkigheid lijkt gemeengoed geworden. Durf jij het aan om weer eens een goede vraag te stellen en open te staan voor het antwoord? Om jezelf in je hart te laten kijken of een blik te werpen op dat van de ander? Deze drie vragen kun je bijvoorbeeld stellen:

- Wat houdt jou bezig vandaag?
- Wie of wat heeft jou het meest beïnvloed?
- Hoe voel je je?



11 Eet je hart gezond


Er bestaan kookboeken met gezonde recepten voor als je wilt voorkomen dat je aderen dichtslibben en je op een dag een hartinfarct krijgt. In de Bijbel staat ook zo'n recept voor een gezond geestelijk hart: schenk aandacht aan alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat rechtvaardig is, alles wat zuiver is, alles wat lieflijk is, alles wat eervol is, kortom, aan alles wat deugdzzaam is en lof verdient (Filippenzen 4:8). Zoals je je fysieke hart vult met gezonde dingen om je aderen niet dicht te laten slibben, vul je je geestelijke hart met deugdzame dingen die je helpen om innerlijke vrede te ervaren. Waar heb jij trek in vandaag?

12 Van alles waarover je waakt, waak vooral over je hart

Je kunt over van alles waken. Veel mensen waken over hun gezondheid, geld of werk... Wat bescherm jij met je hele leven? Deze tekst uit Spreuken 4:23 zegt: waak vooral over je hart. Waken betekent: er zorg voor dragen en het beveiligen. Dat doe je in de eerste plaats door je hart te vullen met de goede dingen en het te beschermen voor verkeerde invloeden. Maar je ontkomt er niet aan dat je hartenpijn opdoet. De pijn van een verloren liefde, onvervuld verlangen of een droom die in duigen valt: het butst je hart van onder tot boven. Ook dan is het goed dat je je pijn niet leidend laat zijn en je hart in handen van anderen geeft. Die neiging heb je, als de pijn je te veel is: 'Hier, doe ermee wat je wilt. Het is toch al stuk.' Je hart blijft altijd van jou, hoeveel pijn het ook is aangedaan. Behandel het daarom met liefde, waardigheid en wijsheid.

13 Hart onder de riem

Iemand die je laat weten dat dat kleine gebaar van jou vorige week zo fijn was om te ontvangen. Genieten is dat. Wie kan jij vandaag een hart onder de riem steken? Misschien iemand van wie je een mailtje krijgt of iemand die in je gedachten komt? Neem de moeite om te laten weten wat voor positiefs het bericht of de actie van een naaste met je doet. Of juist van iemand die je helemaal niet kent: de auteur van het boek dat je verder heeft gebracht of de spreker die je hart beroerde. Bemoeiding is verwarmend voor de ziel.

14  ‘Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden. Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren.’ *FILIPPENZEN 4:6-7*

Als je onrust in je hart hebt, betekent dat vaak iets. Hoe is het in jouw hart vandaag? Soms voel je het lichamelijk, in je buik of je borst. Soms is het een onbestemd gevoel. Je voelt je in de war, bozig, down of onbestemd. God belooft je op meerdere plaatsen in de Bijbel vrede. Vrede die verder gaat dan geluk of een gevoel van rust. Soms ervaar je daar iets van. Bijvoorbeeld als je midden in een storm in je leven toch ineens heel rustig of gelukkig bent. Onverklaarbare momenten van iets onbestemds dat je vervult. Die vrede kan je alleen gebracht worden door Christus omdat Hij de wereld overwonnen heeft. Vrede die dwars door verdriet en lijden heen gevoeld kan worden. Vrede die de wereld niet begrijpt. Vrede die moed en hoop brengt in tijden waarin mensen zich verloren voelen.

15 🌸 ‘If we accept the truth of who we are and where we exist in this beautiful, terrible expanse, we may yet learn to love and be alive.’ DANIEL JONCE

EVANS (MAN VAN RACHEL HELD EVANS)

Mensen denken vaak dat voluit leven betekent dat je een soort enthousiaste, blij positieve bent die altijd vreugde vindt en nooit huilt. Dat is niet wat ik versta onder voluit leven. Voluit leven betekent dat je het leven omarmt in al haar facetten. In vreugde en verdriet, in langzame en snelle tijden, in alle seizoenen waarin je je bevindt. Prediker beschrijft voluit leven eigenlijk in hoofdstuk 3 van zijn memoires. Voor alles is een tijd. Tegelijkertijd is voluit leven, leven met een mysterie. Net als Prediker concludeert, doorgronden wij het leven niet totaal zolang we hier op aarde zijn. We weten niet altijd waarom en hoe, maar we weten wel dat we, samen met onze Schepper, hoogte- en dieptepunten meemaken die ons laten voelen dat we geliefd zijn en leven.

16 🌸 De stem die fluistert

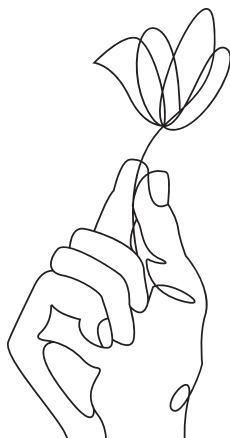
Allerlei stemmen in jou overschreeuwen elkaar. De stem om bevestiging. De stem die je vertelt dat je pas goed genoeg bent als... De stem die je in verleiding brengt. Er is ook een stem die fluistert. Die zich niet laat gelden. De stem die wacht tot jij luis-tert. Hoor je het ook? Het is de stem die prevelt: ‘Jij, mijn geliefde kind, bent genoeg voor Mij’.

17 Loskomen van de likes en genieten van Gods gaven

Een wandeling voordat je dag begint, is altijd een goed idee. Vaak is het bij drukte het eerste wat ik laat vervallen in mijn schema, maar als ik er toch tijd voor maak, leer ik altijd een les die ik de rest van de week met me meedraag. Zoals die keer dat ik na de lancering van mijn vorige boek met een vol hoofd en hart het zonnige bos inliep. Vol van reacties en likes, maar ergens met een leegte in me omdat het me niet lukte zelf ook blij te zijn met de lancering. Ik ben altijd met het volgende bezig en kan moeilijk in het hier en nu zijn. Het bos helpt mij los te komen van de mening van anderen en terug te gaan naar de basis. Al na een paar meter lopen ontwaarde ik op een niet al te grote afstand een roedel herten. Mijn hart stond even stil, want ondanks dat ik op de Veluwe woon en dit voor mij niet een enorme zeldzaamheid is, raakt het me altijd weer. Wat een schoonheid. Ik pakte mijn telefoon uit mijn zak, maar voordat ik de camera aan kon zetten, hoorde ik een piepje. Batterij op. En met het piepje hoorde ik Gods stem die zegt: 'Geniet nou gewoon even, kind. Sta eens stil. Geniet van wat Ik je geef. Hier en op dit moment.' Mijn les? Loskomen van de likes en stilstaan bij waar het echt om draait: Gods goedheid en schoonheid die ik kan zien als ik ook echt kijk.

18 🌱 ‘Zoek rust, mijn ziel, bij God alleen, van hem blijf ik alles verwachten.’ *PSALM 62:6*

Ken je dat? Dat als je druk bent en je ruis laat ontstaan, je ineens zo vatbaar bent voor de mening van anderen. Dat het ineens kan draaien om succesvol zijn en geld verdienen. Secularisatie van verlangen, noemt Herman Paul dat: we onderscheiden ons als christen steeds minder als we meegaan in het succesvolle beeld van de maatschappij van een carrière, mooi huis en auto voor de deur. We seculariseren meer dan we doorhebben. Wie regelmatig uit de ratrace van de wereld stapt en stilstaat bij van Wie alles te verwachten valt, weet ook wat er te verlangen valt. Een leven in zijn dienst en tot eer van Hem.



‘Hartsrust is voor mij: in stilte rusten aan Gods hart om dicht bij je eigen hart te komen. Om voluit en in Gods aanwezigheid te kunnen’

 ELINE HOOGENBOOM

Begin je dag rustig, krachtig en vreugdevol aan Jezus' voeten met dit dagboek. Elke dag keer je terug naar je ziel, en daardoor sta je krachtig in het leven.

Rondom thema's als *Aan Jezus' voeten*, *Genieten van genade* en *Je stem laten horen* deelt Eline haar bemoedigende woorden over het niet perfecte leven, over genade die hoort te stromen en niet te sijpelen, over durven vallen en weer opstaan.

Een inspirerend boek om je elke dag even aan het denken te zetten en dicht bij je Maker te leven.



Eline Hoogenboom is ondernemer, auteur en oprichter van Huis van Belle en Villavie. Ze heeft als missie om vrouwen te laten zien hoe voluit leven met God eruit ziet. Met haar Villavie Academy, Instagramposts en spreekbeurten traint ze vrouwen hoe zij hun levenshuis in kunnen richten.



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

