

Raak me





SARIANNE VAN DALEN &  
WILLEMIJN DE WEERD

# Raak me

*God ontmoeten met  
al je zintuigen*

**j/sestra**

Raak me  
*God ontmoeten met al je zintuigen*

Dalen, S. van, en Weerd, W. de

ISBN paperback 978-94-64250-53-4

ISBN e-book 978-94-64250-54-1

NUR 707

c-NUR 046

Ontwerp omslag: Studio Nijenhuis  
Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders aangegeven,  
ontleend aan de Herziene Statenvertaling, © 2010/2016 Stichting HSV.

© 2023 Sestra, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden  
Alle rechten voorbehouden.

[www.jongbloedmedia.nl](http://www.jongbloedmedia.nl)

[www.sestra.nl](http://www.sestra.nl)

# Inhoud

Voorwoord	9
1 Horen: echt horen en erdoor geraakt worden	11
Groepsbijeenkomst	15
Dag 1 Luisteren met je hart	16
Dag 2 Luisteren is makkelijk	18
Dag 3 Luisteren is een reis	21
Dag 4 Als luisteren moeilijk is	23
Dag 5 Stil worden	28
2 Kijken: een slang op een paal	33
Groepsbijeenkomst	37
Dag 1 Totaalpakketje	39
Dag 2 Vanwaar komt mijn hulp?	43
Dag 3 Kijk naast je!	47
Dag 4 Kijken om dichterbij God te komen	50
Dag 5 Mopperen	54
3 Ruiken: de geur van Christus	57
Groepsbijeenkomst	62
Dag 1 Reukoffers brengen	63
Dag 2 Krachtig en vurig gebedsleven	68
Dag 3 Olie	72
Dag 4 Goddelijke geuren	74
Dag 5 Zalving	77

4	Proeven: God is goed	81
	Groepsbijeenkomst	85
	Dag 1 'Proef en zie dat de HEERE goed is' (Ps. 34:9)	86
	Dag 2 Je zintuigen beter en gezonder inzetten	89
	Dag 3 Samen eten	93
	Dag 4 Proevend kauwen	96
	Dag 5 Christus proeven	100
5	Voelen: de kwast van Jezus' mantel	105
	Groepsbijeenkomst	109
	Dag 1 Gods meesterwerk	110
	Dag 2 Raak mijn wonden aan	115
	Dag 3 Voelen	120
	Dag 4 Kom in beweging	124
	Dag 5 Begroet de dag	127
6	God schiep de mens met zintuigen	133
	Groepsbijeenkomst	137
	Dag 1 Je hebt een keuze	138
	Dag 2 Goed en kwaad	142
	Dag 3 Gebruik je tastzin	146
	Dag 4 Dorstige ziel	150
	Dag 5 Schaduwkant	154
7	Zintuigen in de tabernakel	159
	Groepsbijeenkomst	163
	Dag 1 Toewijding	165
	Dag 2 Negen onderdelen van de tabernakel	167
	Dag 3 Schoonheid	172
	Dag 4 De aarde zit barstensvol hemel	176
	Dag 5 Schaduwkant	180

8	God ontmoeten met al je zintuigen	185
	Groepsbijeenkomst	189
	Zintuigelijk mediteren	190
	Beeldend mediteren met innerlijke beelden	191
	Beeldend mediteren met uiterlijke beelden	195
	Gebedsmeditatie	198
	Geurmeditatie	201
	Raak-me-meditatie	205





# Voorwoord

Geraakt worden door God. Wie verlangt daar nou niet naar? Juist in onze gebroken wereld hebben we daar zo'n behoefte aan. Het is vaak de reden dat we de Bijbel opendoen. Dat we in ons gewone dagelijkse leven op zoek gaan naar God.

Wij Nederlanders werken veel met ons hoofd. Vooral mensen uit andere culturen valt het op. 'Is er wel verbinding met jullie lijf, met het voelen?' vragen ze zich dan hardop af. Alleen daarom al is het goed om stil te staan bij onze zintuigen en hoe God die wil gebruiken. Want zintuigen hebben alles te maken met voelen en met je lichaam dat mee mag doen.

Een verhaal waar je een brok van in je keel krijgt, een lied dat emotie oproept, een hand op je schouder ... Op verschillende manieren kunnen we geraakt worden. In dit bijbelstudieboek volgen we mannen en vrouwen die geraakt werden door God. We duiken de Bijbel in en onderzoeken op welke manieren God mensen raakt, ook vandaag de dag nog. Alle zintuigen komen in dit boek aan bod: zien, horen, proeven, ruiken en voelen. We ontdekken dat aanrakingen van God een doel hebben, namelijk om meer en meer de persoon te worden zoals Hij bedoeld heeft.

Willemijn schreef voor elk hoofdstuk een bijbelstudie. Daar gaan we de diepte in om meer te ontdekken. Doe je deze studie met een groep? Na de bijbelstudie kun je een invulling voor een groepsbijeenkomst vinden.

Maar we willen dit thema niet alleen met ons hoofd benaderen. Naast het opdoen van kennis willen we ook graag het geleerde toepassen in de praktijk.

Sarianne heeft daarvoor bij elke bijbelstudie een verwerking geschreven. Vijf dagen neemt ze je mee, vaak door praktische oefeningen.

Regelmatig spreken Sarianne en Willemijn voor vrouwen. Lijkt het je mooi wanneer ze bij jouw gemeente of groep langskomen? Je kunt dan een uitnodiging sturen naar: [sariannevandalen@gmail.com](mailto:sariannevandalen@gmail.com) of [boekingen@willemijndeweerd.nl](mailto:boekingen@willemijndeweerd.nl)

Ze hopen samen ook vrouwendagen en kloosterweekenden rondom dit boek te organiseren. Wil je daarvan op de hoogte blijven? Volg 'Raak me' dan op Facebook of Instagram.

God ontmoeten met al je zintuigen, we bidden jullie toe dat dat gebeurt wanneer jullie de bijbelstudies in dit boek doen.

Van harte Gods zegen toegewenst!

*Sarianne en Willemijn*

## HOOFDSTUK 1

# HOREN: ECHT HOREN EN ERDOOR GERAAKT WORDEN

*Markus 4:1-20*

*'Wat is dit nou voor verhaal. Ik dacht dat Hij ons iets zou leren over God. Hier kunnen we toch niets mee. Ik ga naar huis.'*

*'Ik snap ook niet waarom we over dit verhaal na moeten denken.*

*Ik blijf ook niet langer.'*

### **Het verhaal van Jezus**

Elke keer wanneer Jezus spreekt, lijkt het drukker te worden. Vandaag moest Hij zelfs in een boot stappen om de mensen van daaruit toe te spreken. Maar zijn verhaal, dat alles te maken heeft met het zintuig horen, slaat niet aan. De mensen begrijpen niet waarom ze moeten luisteren naar een verhaal over een zaaier. Teleurgesteld gaan ze naar huis. 'Wie oren heeft om te horen, laat hij horen', heeft Jezus ter afsluiting gezegd. Van de grote groep mensen is na een tijd niets meer over. Alleen de discipelen en vrienden van Jezus zijn er nog, en ze zijn nieuwsgierig. Waarom vertelde Jezus dit verhaal? En wat moeten ze met de oproep om echt te horen? Jezus gaat het uitleggen. Het verhaal dat Hij heeft verteld was namelijk niet zomaar een verhaal. Het Griekse woord voor horen dat Jezus gebruikt, kun je ook vertalen met 'begrijpen'. Eigenlijk is het begrijpen van wat Jezus vertelt een geheim. Alle mensen die vandaag naar Jezus kwamen luisteren,

hebben het verhaal gehoord met hun oren. Toch zijn er die er niets van begrepen hebben. Maar de discipelen en vrienden van Jezus die nu nog om Hem heen staan willen er meer over weten. Daarom zullen zij het geheim ook steeds beter begrijpen.

### **Echt horen**

Je kunt volgens Jezus dus horen zonder dat het iets met je doet, maar ook op zo'n manier dat je geraakt wordt. Vandaag willen we nadenken over het zintuig horen. We willen daarom van Jezus weten wat nodig is om echt te kunnen horen. Deze les rondom horen is een terugkerend thema in de Bijbel. Jesaja zegt tegen het volk Israël: 'Jullie hebben je oren open maar jullie horen niets.' (Jes. 42:20) De Israëlieten zijn op dat moment geplunderd en beroofd en zij begrijpen maar niet wat de reden is. Ze hebben niet door dat God hen op deze manier wakker wil schudden zodat ze eindelijk tot inkeer komen.

In de brieven geschreven aan de zeven gemeenten komen de woorden over horen ook steeds terug, (Openb. 2 en 3) Johannes benoemt de positieve eigenschappen van de gemeente, maar ook de zwakke. Daar moeten ze alert op zijn of zich van bekeren. Elke brief sluit af met: 'Wie oren heeft, laat hij horen wat de Geest tegen de gemeenten zegt.' Ook hier wordt hetzelfde woord gebruikt voor horen. Het gaat niet om het geluid, maar om het begrijpen.

Maar hoe doe je dat nou? Echt horen? Wat is er nodig om je door Gods woorden te laten raken? Jezus zelf zegt dat we daarvoor niet iets met onze oren moeten doen, maar met ons hart. We moeten aan de slag met de tuin van ons hart. In het verhaal over de zaaier vertelt Jezus dat het zaad alleen wortel kan schieten als het in goede aarde valt. Daarom is het zo van belang dat we over ons hart waken, het is de bron van ons leven.

### **God ontmoeten met zintuig horen**

Als je God met je zintuig horen wilt ontmoeten, moet je dus aan de slag met je hart. Wanneer je ernaar verlangt geraakt te worden door Hem,

moet je zorgen dat je echt kunt horen. Jezus gaat de mensen die gebleven zijn vertellen wat er allemaal kan gebeuren als je zijn woorden hoort.

Je kunt Gods Woord horen, maar de woorden al snel door satan laten roven. Dan lijkt je op zaad dat op de weg valt. Je luistert naar woorden uit de Bijbel of naar een lied. Zijn woorden hoor je met je oren, maar voordat ze je hart kunnen raken, is daar een stem in je gedachten: 'Zo is God niet.' Of: 'Geloof dit niet.' Satan neemt de vreugde weg van wat je net hoorde en je laat toe dat dat gebeurt.

De woorden van God kunnen je ook blij maken. Maar als die blijdschap kort duurt, lijkt je op zaad dat valt op harde grond omdat je het niet kunt volhouden. De woorden van God kunnen bij jou niet wortelen en daarom geef je het op wanneer het moeilijk wordt.

Weer anderen doen niets met de woorden die ze gehoord hebben. Ze zijn alleen maar druk met zich zorgen maken om de dagelijkse dingen; ze willen rijk worden en een prettig leven leiden. Deze mensen lijken op zaad dat tussen onkruid valt.

En dan als laatste heb je nog zaad dat in goede grond valt. Om iets te kunnen laten groeien, moet je de grond ploegen. Er moet zuurstof bij. Zo is dat ook met het ploegen van je hart. Je moet ontdekken wat daar leeft. Waar ben je veel mee bezig? Je kunt pas wat met de waarschuwing van Jezus als je weet wat er in je eigen hart leeft. Het is niet altijd leuk om te verkennen wat er in je hart speelt, bijvoorbeeld als er wrok opgestapeld is. Maar het is belangrijk om op te ruimen wat er vanbinnen is. Pas dan kunnen Gods woorden in je hart landen. Met het zaad dat in goede grond valt, bedoelt Jezus de mensen die echt horen en zijn woorden tot zich laten doordringen. Ze waken over hun hart en zorgen dat ze bezig zijn met de dingen waar het in Gods koninkrijk om gaat.

### **Vruchten als je echt hoort**

Er gebeurt iets moois als je echt gaat horen! Dan ga je vrucht dragen en doen waarvoor je bedoeld bent. Wij hadden ooit een boom in onze tuin die maar weinig in bloei stond. Uiteindelijk ging hij met een storm om; hij

bleek bijna geen wortels te hebben. Goed wortelen kost tijd. En laat dat nou net zijn waar het ons vaak aan ontbreekt in deze jachtige tijd. Wortel-schieten gaat niet snel. Je kunt er ongeduldig van worden omdat er zo lang niets zichtbaar is boven de grond. Maar het is dus allemaal nodig om vrucht voort te brengen.

In het Midden-Oosten treffen ze vaak harde maatregelen om grote, sterke palmbomen te krijgen. Als ze een kokosnoot ingraven, leggen ze er een grote steen bovenop. Je zou denken: maar dat belemmert de groei toch? Niets is minder waar, want het plantje dat ontkiemt moet eerst de diepte in groeien totdat de wortels het grondwater bereiken. Pas als de stam sterk en stevig is, kan hij de zware steen van zijn plek krijgen. Dwars door de verdrukking heen groeit deze boom, komt hij tot bloei en geeft hij vrucht.

De woorden van God moeten we horen, overdenken en laten wortelen in ons hart. Daar is dus tijd voor nodig. God wil dat wij vrucht dragen. Bij vrucht kunnen we denken aan de vrucht van de Geest: 'liefde, blijdschap, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing' (Gal. 5:22). Of aan een leven van heiliging. 'Maar nu, van de zonde vrijgemaakt en aan God dienstbaar gemaakt, hebt u uw vrucht, die tot heiliging leidt, met als einde eeuwig leven' (Rom. 6:22). Of om anderen in het koninkrijk van God tot bloei te brengen door bij hen vruchtbaar werk te doen (Rom. 1:13).

Wij mensen zijn verantwoordelijk om echt te horen, om aan de slag te gaan met onze grond. Als we zijn woorden horen, zullen we met thema's als trots, boosheid en verleiding aan de slag moeten. Ons bekeren van de dingen die niet goed zijn. Dat gaat vruchten voortbrengen. Hoeveel dat er zijn is Gods werk en voor ieder mens verschillend. Het kunnen er dertig, zestig of honderd zijn, maar daar hoeven wij ons niet druk om te maken ... Wij moeten er alleen voor zorgen dat we wel echt horen en de grond van ons hart goed is.



## GROEPSBIJEENKOMST

### **Even landen**

Hoe was je dag? Hoe zit je erbij? Wat speelt er in je hoofd?

Maak een rondje om de overgang te markeren van je dagelijks leven naar deze bijeenkomst.

### **Delen**

Praat samen door over deze bijbelstudie en jullie eigen ervaringen.

Gebruik hiervoor bijvoorbeeld deze vragen:

- Op welke momenten in de week hoor jij de woorden van God?
- Welke manieren zijn er om zijn woorden te horen en welke spreekt jou het meest aan? (Denk aan luisterbijbel, preek, muziek, etc.)
- Bekijk elk voorbeeld uit de gelijkenis en probeer er een voorbeeld uit jouw leven bij te noemen.
- Wat is voor jou nodig om Gods woorden te laten wortelen?

### **Horen**

- Lees het verhaal van de zaaier voor uit alle drie de evangeliën: Mattheüs 13:1-23, Markus 4:120 en Lukas 8:4-15.
- Werk met elkaar in een tuin en denk na over de les die Jezus leerde over het hart, of maak een wandeling door de natuur en bekijk wat groeit, bloeit en goed geworteld is.

## » DAG 1

**Luisteren met je hart**

Het is vrijdagavond 21.00 uur en we gaan als groep de stilte in. We hebben de eerste sessie achter de rug en er waren tranen van verdriet en blijdschap. 'Mogen we nog even met elkaar napraten?' vraagt een van de kloosterdeelnemers. Een logische vraag wanneer er net iets op gang is gekomen. En toch moedig ik iedereen aan om in de stilte te gaan. Ik proef de weerstand bij een aantal deelnemers die de stilte niet gewend zijn. Later dat weekend begrijpen ze hoe goed het is om stil te zijn.

Wij zijn geneigd om met veel woorden te spreken. Soms ratelen we maar door, bang dat er stiltes vallen. Maar wist je dat je in de stilte heel veel kunt horen? Het vraagt alleen een andere manier van luisteren dan we gewend zijn. Het vraagt dat we ons hart openen ...

Luisteren met de oren van je hart gaat dieper dan dat je stilstaat bij wat er gezegd wordt. Het is intenser dan alleen bij je gevoelens stilstaan. Luisteren met je hart betekent dat je openstaat voor een wijsheid die je niet kunt grijpen, maar alleen kunt ontvangen. Er ontstaat iets wat je niet verwacht in het binnenste van je ziel.

Benedictus zei: 'Neig het oor van je hart ... ja dat gebeurt niet in je hoofd of in de gevoeligheid van je emoties. Het zit dieper. Toen ik van binnenuit leerde luisteren, contemplatief luisteren ... ineens zag ik in de diepte van dat verlangen naar genegenheid: dat is een en al liefde.' (bron: Zr. Lieve, abdij Koningsoord)

Wie luistert met het hart stopt met redeneren en oordelen. Probeer obstakels die echt luisteren in de weg staan, zo veel mogelijk uit te schakelen. Zoek een rustige plek waar je niet wordt afgeleid. In het luisteren met je hart word je je bewust van het moment. Op die momenten gaat het in je binnenste stromen. Er ontstaat een dynamiek tussen jou en je omgeving die elke vezel in je doet trillen.

In een onderwijzing van Asaf wordt het volk in Psalm 78:1 opgeroepen om hun oor te openen: 'Mijn volk, neem mijn onderricht ter ore, neig



uw oor tot de woorden van mijn mond.' Het is nodig dat wij worden opgeroepen om te luisteren met de oren van ons hart. Het geeft onze eigen woorden veel meer glans als we eerst stil durven zijn.

Laten we wat gaan oefenen met luisteren.

### **Oefening**

1. In het luisteren met je hart is het nodig dat je waarachtig aanwezig bent. Check bij jezelf hoe het met je gaat. Je hele lichaam is betrokken bij het luisteren. Wees je daarom ook bewust van hoe het met je lichaam gaat. Richt je aandacht kort op je lichaam als geheel. Laat je aandacht rusten op die ene plaats in je lichaam die zwaar of pijnlijk is. Stel deze gerust. En koester dat deel.
2. Buig letterlijk je hoofd naar je hart en merk op welke gedachten er allemaal in je hoofd zitten. Geef die gedachten aandacht.
3. Adem vervolgens door en betrek je lijf en gedachten bij je ademhaling. Wees je ervan bewust dat er veel aannames in je hoofd zitten. Merk dat op en zucht de aannames weg bij de uitademing ...
4. Kijk om je heen. Luister naar wat voor geluiden er om je heen zijn en open jezelf voor wat er dan vanuit 'het niets' ontstaat. Doe deze oefening op verschillende plekken. Denk aan de kerk, in het bos, bij het strand, in het klooster of op een drukke plek in de stad. Overal kun je leren luisteren met je hart.

Sluit de oefening af en dank God voor het moment dat je mocht luisteren. Geef woorden aan wat je ontdekt hebt door deze oefening.

---

---

---

## › DAG 2

### **Luisteren is makkelijk**

Luisteren is het makkelijkste wat er is, maar we maken luisteren vaak onnodig ingewikkeld. Wie in gesprek is, heeft vaak het idee dat zij de ander moet voorzien van advies. Maar weet je? Je hoeft geen goede indruk achter te laten, je hoeft er alleen maar te zijn.

Binnen de vele leervakken op school is er een vak dat we laten liggen: luisteren. We komen vaak te snel met onze eigen inzichten. In het luisteren willen we de ander regelmatig deelgenoot maken van onze ervaring en belevenissen. Als we niet oppassen, draait luisteren om onszelf. Hiermee laten we de ander in de steek.

Luisteren draait om contact maken, om verbinding leggen, en om je bereidheid op de achtergrond te blijven en de ander echt te zien. Dat betekent dat jij jezelf geen podium geeft, maar nieuwsgierig bent naar de ander. Alleen op die manier voelt de ander zich gezien.

Bij luisteren gaat het niet alleen om de woorden die gezegd worden. Nee, jij durft achter de gesproken woorden te kijken. Je doet niet je best om te knikken op de juiste momenten. Nee, je hebt een houding die de ander welkom heet. Je wacht niet netjes af tot je aan de beurt bent om je zegje te doen. Nee, je durft stil te zijn. Er ontstaat veel meer verbinding als je stil genoeg durft te zijn om de ziel van jullie verbinding te horen fluisteren.

In mijn wandelcoaching zijn er sessies dat ik alleen maar luister. Af en toe stel ik een vraag ter verduidelijking en bied ik een schouder zodat de ander even kan uithuilen. Na een van mijn coachingsgesprekken in de natuur schreef ik het volgende op:

*Daar liggen we dan samen in het gras en we zuchten. Zuchten omdat het eruit moet. Ineens hoor ik haar schreeuw en ik schreeuw met haar mee omdat het zo donker en tegelijk zo licht is. We laten ons dragen door de aarde en we verbinden ons aan God.*

*Ik voel haar kwetsbaarheid en zachtheid, haar cycli van bloei en verval. Wat is ze mooi als ik haar aankijk met de ogen van Jezus. Ik geef God mijn haast om ergens te moeten zijn. Ik spijker mijn ideeën en mijn hulpverleningstaal aan het kruis. We omringen ons enkel en alleen met het Licht, dat is genoeg.*

*We blijven liggen zolang het nodig is en wachten op een nieuwe impuls. Er komt zomaar een spetter uit de hemel vallen; het laat ons geloven dat er een nieuw seizoen aanbreekt. En we komen thuis. Thuis!*

Je hebt oren nodig om te luisteren. Maar goede oren brengen het gesprek naar het hart. Wie goed luistert verwacht niets van de ander. Wie luistert met het hart probeert niet voor de ander te denken. Beschikbaar zijn, dat is genoeg.

Helaas moet ik ook nog steeds oefenen in luisteren. Ik krijg een pijnlijke glimlach op mijn gezicht wanneer ik terugdenk aan een van mijn eerste diensten in de psychiatrie. Ik gebruikte een standaard hulpverleningszinnetje: 'Wat heb je nodig?' De cliënt voor mij zei: 'Stop daar maar mee, want wat ik nodig heb kun jij mij niet geven.' Ze had gelijk, ze had alleen maar nodig dat ik naast haar zat en luisterde.

Wanneer je iemand verder wilt helpen, zeg dan je kunstjes vaarwel. Jij bent een mens, en tegenover je zit ook een mens. Een ander voelt haarfijn aan wanneer je ongeïnteresseerd bent, haast hebt of werkt volgens een bepaald protocol. Het is zoveel belangrijker dat iemand zich gehoord voelt en niet mee hoeft te doen met een communicatiespelletje.

Er ontstaat een mooi en levendig gesprek als we de moed hebben om onze gesprekstechnieken en maniertjes los te laten, en durven uit te spreken dat je het niet weet. Zo krijgt je gesprek gelijkwaardigheid. Daarnaast is het de kunst te luisteren zonder oordeel. Dat kun je doen door echt te luisteren. Door te vragen. Maar vooral door je eigen mening even aan de kant te zetten. In het luisteren probeer je met je aandacht bij die ander te zijn en niet bij jezelf.

Luisteren is ontzettend makkelijk, maar blijkt het moeilijkst om te doen. Het vraagt om oefening. Om te oefenen is het nodig dat je eerst kritisch naar je eigen luisterhouding durft te kijken. Wat zou je willen veranderen aan jouw luisterhouding?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Het is allesoverstijgend als je God en mensen kunt ontmoeten met een open en liefdevol hart. Oefen in het luisteren en het horen met je hart. Het is de moeite waard.