



**HOUD JE BEZIG
MET ALLES WAT HET
WAARD IS OM VAN
TE HOUDEN.**

Uit: Filippenzen 4:8 (BGT)

MARIJE VERMAAS



Jaag de liefde na

Weekboek over leven
vanuit liefde

Deel 1:	10	Deel 3:	114
Over de liefde		Liefde voor jezelf	
1. Alles is liefde	12	27. Als een hert	116
2. Wat heb ik lief?	16	28. Gemaakt	120
3. Symbolen van liefde	20	29. Kostbaarheid in kwetsbare vaten	124
4. Wat we weten over liefde	24	30. God ziet het al	128
5. Wat de Bijbel ons leert over liefde	28	31. Gisteren, vandaag, morgen	132
6. Gods liefdesbrief	32	32. Kinderen van God	136
7. Liefde en seks	36	33. Bemind	140
8. De belangrijkste opdrachten	40	34. Je gedachten richten	144
9. Bekoelde liefde	44	35. Koester je eigen talent	148
10. Loslaten of overgeven?	48	36. Neem rust	152
11. Dienstknecht of kind?	52	37. Volmaakte liefde sluit angst uit	156
12. Barmhartigheid en genade: de vruchten van liefde	56	38. Goed gekleed	160
13. De kracht van de liefde	60	39. Hard of sterk?	166
Deel 2:	62	Deel 4:	168
Liefde voor God		Liefde voor anderen	
14. Heb Mij lief	64	40. Staat of stijl	170
15. Gods namen	68	41. Wie is je naaste?	174
16. Hij was, Hij is, Hij zal zijn	72	42. Vriendschap	178
17. God de Schepper	76	43. Broers en zussen	182
18. God de Rechter die vergeeft	80	44. Barmhartige Samaritaan	186
19. God de Bevrijder	84	45. Omkijken	190
20. God de Herder	88	46. Zonder vragen	194
21. God de Beschermmer en de Trooster	92	47. Liefdevolle aandacht	198
22. God zendt zijn Zoon	96	48. Ouders eren	202
23. God met ons: Immanuël	100	49. Zusters van liefde	206
24. Jezus de Dienstknecht	104	50. Vijanden liefhebben	210
25. Jezus de Bruidegom	108	51. Talen van liefde	214
26. Hij blijft altijd	112	52. Kanaal voor de Trooster	218
		Meer leren en lezen over liefde	221
		Personalia	221

Voorwoord

Een boek over liefde. Over dat onderwerp zijn al kasten vol geschreven, toch? Niettemin is blijvende, altijd-durende liefde een relevant onderwerp in deze gebroken wereld waarin alles onder voorbehoud is. Een paar voorbeelden. Je kunt het prima met je collega's vinden. Totdat er een conflict ontstaat over wie verantwoordelijk was voor dat project dat niet zo lekker liep. Je wordt er letterlijk ziek van, of zoekt een andere baan.

Je zet je vol passie in voor de kerk, maar toen jou iets overkwam was er niemand die naar je omzag. Dus je zegt de kerk vaarwel. Zo komt er een einde aan de liefde voor de mensen die je daar elke zondag zag. Je baan, je huis, je kerkgemeenschap en soms zelfs je levenspartner: alles lijkt inwisselbaar, tijdelijk.

En tot slot een voorbeeld dat voor veel mensen vast ook herkenbaar is. Je bent vaak zo liefdeloos voor jezelf, dat je geen respect hebt voor je eigen grenzen. Je raakt overspannen, depressief en je loopt vast omdat je niet van jezelf kunt houden.

Dat is allemaal heel begrijpelijk. We zijn mensen. En we zijn niet perfect. We doen ons best, we proberen het zo hard, maar we zijn nou eenmaal gebroken, kwetsbare mensen. We hebben wonden opgelopen in ons leven. We weten vaak niet hoe we van een ander kunnen houden. We weten soms niet eens hoe we van onszelf kunnen houden.

Het is moeilijk te begrijpen hoe groot, breed, diepgaand de liefde van God is. In dit boek wil ik met jou op zoek gaan naar wat de blijvende liefde is waar God over spreekt en waartoe Hij ons aanspoort. Die zoektocht naar wat liefde is, begint bij Hem. Want Hij is Liefde.



Op zoek naar rust te midden van de drukte in dit bestaan, kwamen deze oude, vertrouwde woorden tot mij: 'Heb de Heer je God lief met heel je hart, heel je verstand, heel je ziel, en je naaste als jezelf.'
Heb God lief.

Hoe doe ik dat eigenlijk? In al die dingen waar ik mee bezig ben, hoe heb ik Hem daarin lief? En wat is dat eigenlijk, liefhebben? Is liefhebben houden van, zorgen voor, tot het einde toe meeleven met anderen terwijl je God en jezelf daarin vergeet? Hem liefhebben met heel je hart. Het ligt als een meetlat langs al die dingen die moeten. Eer ik Hem met mijn getob, mijn gepieker? Wat als ik stop met Hem vertellen over al die dingen, maar gewoon eerst eens begin met Hem eren, benoemen waarom ik eigenlijk van Hem hou?

Veel van de dingen waar ik mee bezig ben, of waar ik me zorgen over maak, zijn belangrijk. Maar ze zijn niet het allerbelangrijkste. Ik moet denken aan het verhaal over Marta en Maria. Maria koos op dat moment het beste deel (Lucas 10:42). Ze besloot **Hem** lief te hebben meer dan te willen voldoen aan de verwachtingen van anderen, haar verplichtingen, haar taken. Ze koos het allerbelangrijkste, terwijl Marta zich liet leiden door andere, minder belangrijke dingen. Ik realiseer me dat ik eigenlijk niet zo heel goed ben in Hem liefhebben. Ik weet niet eens goed wat dat woord, dat concept, inhoudt: liefhebben. Terwijl dat het belangrijkste is wat we kunnen doen en kunnen kiezen. Want daar kwam ik al gauw achter op mijn zoektocht naar liefde: liefde is een keuze, en niet alleen een emotie, een gevoel. Ik koos ervoor om na te denken over, onderzoek te doen naar, te leren over en mezelf te oefenen in liefhebben. En ik schreef daar dit boek over. Heb lief. God boven alles. Je naaste als jezelf.

Dit boek wil je helpen om in je dagelijks leven te leren liefhebben. God eerst. Dan jezelf en anderen. Ontdekken wat die blijvende liefde is, is een proces van zoeken, proberen, leren, vallen en weer opnieuw beginnen. Maar je leven wordt er absoluut rijker en liefdevoller van. Het is meer gericht op het goede.



Om te doen

Elk hoofdstuk heeft kleine opdrachten om mee aan de slag te gaan. Soms mag je iets tekenen, soms iets schrijven. Zo word je uitgedaagd om wat je gelezen hebt te laten landen.

Soms luidt de opdracht om een elfje te maken: dat is een kort gedicht van elf woorden. Het hoeft niet te rijmen, goed of fout bestaat niet. Een paar keer word je uitgenodigd om zelf een tekst op te schrijven, in sierlijke letters. Dat wordt handlettering genoemd. Instructiefilmpjes daarvoor zijn online te vinden.

Ook staat er een aantal films genoemd. Kijk er eens samen met zus, vriend of vriendin naar en bespreek wat je opvalt aan de manier waarop liefde zichtbaar wordt. Bespreek bijvoorbeeld of de liefde lichamenlijk wordt geuit, hoe er woorden worden gegeven aan de liefde, hoe de liefde tussen mensen zichtbaar wordt.

Dankwoord

Tot slot een woord van dank.

Tineke, dank je wel voor het meedenken en de prachtige vormgeving. Hannah, bedankt dat je het vertrouwen hebt om dit boek uit te geven. Laurence, bedankt voor je bijdrage en bijzondere inzicht. Mirjam, dank voor je citaat.

En natuurlijk een dankwoord aan meelezers en vriendinnen: Eline Zeilmaker, wat een knappe, wijze en slimme vrouw ben je. Dank voor jouw heldere licht op de eerste teksten. Eline Nap, wat ben ik dankbaar voor onze vriendschap, in goede en slechte tijden. Hermien Bolks, slechts één

keer ontmoetten wij elkaar, maar wat

bijzonder om te merken hoe de diepe

liefde voor God ons als zussen aan elkaar verbindt.

Ook Esther Zwaan wil ik bedanken voor haar bijdrage aan dit boek. Je bent een levend voorbeeld van liefde voor de mensen op je (moeilijke) pad. Roel, Ellen, Lydia, Ronald, Jaap Jan, Hendrine, Kari (dank voor de schets van de herder!), Daan en alle kinderen: jullie zijn me zo dierbaar!

Lieve familie en vrienden die ik hier niet bij naam noem: dank voor de liefde en inspiratie die ik van en door jullie ontvang.

Lieve mama, dank voor het meelesen met de drukproef. Het is mijn gebed dat God je Trooster mag zijn. Mijn geliefden Kris, Micha, Luciëlla en Juda: jullie zijn mijn leermeesters. Dank voor al die uren samen. Ik houd van jullie met heel mijn hart.

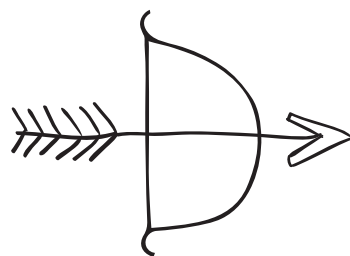
God, U die mij beter kent dan wie ook, dank dat ik uw dochter mag zijn. Wat een eer.



DEEL 1

Over de liefde

In dit eerste deel denken
we na over verschillende
beelden van liefde.



ZONDER
DE LIEFDE
IS ALLES
ZINLOOS.

Naar I Korintiërs 13

DEEL 1

WEEK

1

OVER DE LIEFDE

Alles is liefde

De liefde zal nooit vergaan.

1 Korintiërs 13:8a

LIEFDE.

Dit ene woord roept bij ieder mens allerlei herinneringen, gevoelens, emoties en gedachten op. Eindeloos veel liedjes, films, romans en tv-series gaan over dit thema. Waarom houdt de liefde ons al eeuwenlang bezig? Ik denk dat dat komt doordat God liefde is. Alles om ons heen is voortgekomen uit zijn liefde. Alles ademt een eeuwig, innerlijk verlangen naar liefde, geborgenheid en verbondenheid. Als kind al hunkeren we naar liefde – uit onderzoeken blijkt dat een kind dat geen liefde krijgt, niet groeit. Zouden de gevangenen niet leger zijn als mensen dagelijks zouden horen dat ze geliefd zijn?

De tempel

De profeet Ezechiël beschrijft een visioen, een droom van God, waarin er water uit de tempel stroomt. Om dit beeld te begrijpen, is het belangrijk om te weten dat de tempel de fysieke ontmoetingsplek van God met de mensen op aarde was. God woonde in het allerheiligste van de tempel (zie ook week 18). Dit is wat Ezechiël schrijft:

‘Toen bracht de man mij terug naar de ingang van de tempel. **Daar zag ik water onder de drempel van de tempel vandaan komen. (...) Daar zag ik het water aan de rechterkant eruit sijpelen.** Met een meetlint in zijn hand ging de man naar het oosten, en hij mat 1000 el. Daar liet hij mij door het water waden: het water kwam tot mijn enkels. Hij mat nog eens 1000 el en liet me weer door het water waden: het water kwam tot mijn knieën. Hij mat nog eens 1000 el en liet me er weer door waden: het water kwam tot mijn heupen. Hij mat nog eens 1000 el en toen was het water een rivier waar ik niet doorheen kon waden. Het water was zo hoog dat je er alleen in zwemmen kon, **het was een ondoorwaadbare rivier.** De man zei tegen mij: “Zie je dat, mensenkind?” en hij liet me terugkomen op de oever van de rivier. Toen ik weer terug was, zag ik op

de oevers van de rivier aan weerskanten heel veel bomen. Hij zei tegen mij: "Dit water stroomt door de oostelijke landstreek, dan naar beneden de Jordaanvallei in en mondt uit in de Dode Zee. Wanneer het de zee in stroomt, wordt het water daar zoet. Het zal er wemelen van levende wezens, overal waar de rivier stroomt komt leven, er zal vis zijn in overvloed. (...) **Het water stroomt immers uit het heiligdom.** De vruchten zullen eetbaar zijn en de bladeren zijn geneeskrachtig."

Ezechiël 47:1-9a, 12

Stromen van liefde

Het water dat vanuit de tempel stroomt kunnen we zien als de heilige Geest. Dat is een mooi inzicht: de Geest van God zit niet langer 'opgesloten' in het allerheiligste van de tempel, maar stroomt vrijelijk naar buiten.

Het is een beeld dat mij niet loslaat.

Want de liefde komt uit God voort, schrijft Johannes in 1 Johannes 4:7. God zelf is liefde. En Gods liefde uit zich in de rechtvaardigheid van de Vader, het leven en het offer van zijn Zoon en de troostrijke heilige Geest, die in onze harten wil wonen. Hij is niet meer uitsluitend in het allerheiligste van de tempel. God zelf, de liefde zelf, stroomt eruit. De liefde sijpelt eruit. En het wordt alleen maar meer. Hoe verder Ezechiël van de tempel weggaat, hoe dieper het water wordt. Gods liefde begint in zijn heiligdom, maar het stroomt en stroomt en stroomt ... Het is een stroom die steeds dieper wordt, waardoor bomen en vruchten kunnen gaan groeien. Zelfs de Dode Zee, waar alles dood is, wordt zoet. Er zal leven zijn in overvloed.

Levend water

Wat een beeld. **Gods liefde kent geen einde. Ze stroomt eindeloos door.** Ze maakt alle dode dingen levend. Wanneer de liefde stroomt, zullen er vruchten komen. Mensen en dieren proeven en genieten ervan. En de bladeren van liefde hebben een geneeskrachtige werking: waar liefde komt, worden gewonde harten genezen.

Wat een prachtige belofte staat er in deze tekst. Want wanneer wij ons, als de bomen, laten voeden door die verfrissende liefde van God, wanneer we daarin wortelen, zullen wij die vruchten van liefde mogen gaan voortbrengen.

Dat is Gods liefde. Eindeloos. Overal. Stromend.

Daarom hebben we het al eeuwenlang over liefde, op allerlei manieren. Omdat Gods liefde vanuit de tempel overal in doorsijpelt. Laten we nooit vergeten waar die Bron van liefde is, waar de stroom vandaan komt.

Alle liefde ontspringt vanuit de Bron: God.

Het Lied

Bekijk op YouTube het Nooma-filmpje *The Rythm*. Hierin vertelt dominee Rob Bell over hoe we kunnen afstemmen op het liefdevolle lied van de Schepper dat overal zichtbaar en voelbaar is: www.youtube.com/watch?v=uZim8M-QQ5es.

Om te doen

Maak een lijstje van dingen die volgens jou bij liefde horen.

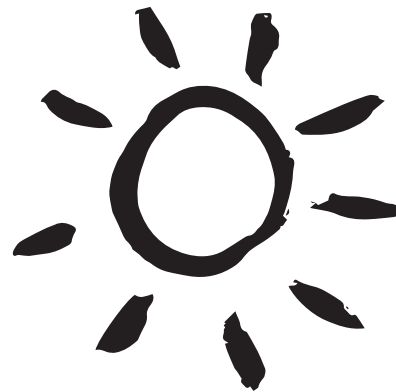
Vul de onderstaande zinnen aan. Schrijf op wat het eerst in je gedachten komt.
Houd je pen op papier en blijf schrijven tot de pagina vol is of je niets meer kunt bedenken.

14

Bij het woord liefde voel ik ...

Als ik mij de stroom van Gods liefde inbeeld, dan ...

Bij de bomen die geworteld zijn in de stroom van de liefde denk ik aan ...



**WHAT IF GOD'S LOVE
IS LIKE THE SUN,
CONSTANT
AND UNCHANGING.**

Samantha Crawford in de film Unconditional (2012)

Vertaling: Stel je Gods liefde eens voor als de zon, altijd aanwezig en onveranderlijk.