

Het is feest, want dit is alweer de vijfde editie van Precious & Beloved! Wat is het bijzonder dat we ieder jaar een zomerboek met mooie verhalen, inspiratie en creativiteit mogen uitgeven. Het geeft ons een groot gevoel van dankbaarheid.

Wereldwijd hebben we een ingewikkeld jaar achter de rug. Ineens zijn veel dingen die we eerder normaal vonden niet meer zo vanzelfsprekend. Maar wat een geschenk vinden we iedere dag weer aan de voeten van onze Maker. Hij die ons, in welke storm dan ook, niet uit het oog verliest en elke dag opnieuw woorden van hoop toefluistert. Het is dankzij zijn onvoorwaardelijke liefde en genade dat we mogen leven en bewegen. Hij is een goede God, de Gever van Hoop. Met Hem weten we dat het beste nog gaat komen!

HOOP. Die boodschap hebben we getracht door alle hoofdstukken heen te weven.

Laten de verhalen uit *Leven in het nu* je helpen om los te laten en van vandaag te genieten. Laat je aanvuren door het hoofdstuk *Zoek de stilte*. God is zo dichtbij en Hij verlangt ernaar om zijn hart met jou te delen. Word bemoedigd door *Hoop en vertrouwen*. Krijg een inkijkje achter de schermen van Precious & Beloved in *Dromen en ambities*. Het thema *Kracht in kwetsbaarheid* nodigt je uit dichter bij jezelf te komen. In *Deel de hoop*

uit word je uitgedaagd dichter bij de ander te komen. Word, tot slot, bemoedigd door het feit dat een *Hoopvolle toekomst* voor jou vaststaat. God geeft rust ... zelfs wanneer het stormt in je leven.

'Kijk op, laat los, vertrouw op Hem. De storm herkent nog steeds zijn naam. U geeft rust in mijn ziel ... Door alles heen.' (Uit 'U geeft rust' – een hoopvol lied van Kristene DiMarco, vertaald door Roeland Smith.)

We wensen jou een heel goede zomer toe, vol van Gods warmte en liefde. Hij heeft beloofd met jou te zijn tot aan de voleinding van deze wereld!

Liefs, Ina & Cindy



Beeld: Willeke Mulder

Inhoudsopgave

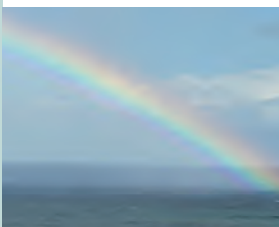


Hoofdstuk 1 - Leven in het nu

7

25

Hoofdstuk 2 - Zoek de stilte

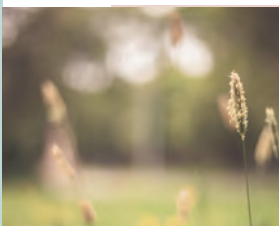
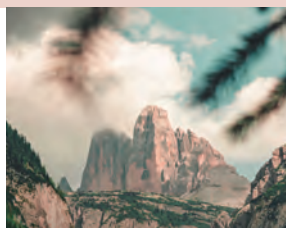


Hoofdstuk 3 - Hoop en vertrouwen

41

55

Hoofdstuk 4 - Dromen en ambities

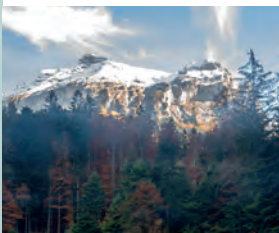


Hoofdstuk 5 - Kracht in kwetsbaarheid

77

93

Hoofdstuk 6 - Deel de hoop uit



Hoofdstuk 7 - Hoopvolle toekomst

111

‘Vandaag’ is een hemels geschenk.
Regelrecht uit de handen van Vader.
We hoeven ons geen zorgen te maken voor
morgen, want ook onze ‘toekomst’ ligt
veilig verborgen in diezelfde liefdevolle
handen, die ons ‘vandaag’ dragen.



AANWEZIG Leven

Rust vinden in gewone, alledaagse momenten, tevreden zijn met minder en vooral leven vanuit je hart, Anne Marije Baars schrijft op haar Instagramaccount onder andere over kwetsbaarheid en over leven in het nu, Laat je inspireren door deze twee posts,

Tekst: Anne Marije Baars

All these pieces, broken and scattered. In mercy gathered.

Jezelf openstellen kost je wat. Ik voel me fijner als ik diep ben weggedoken in mijn warme jas dan wanneer ik uitnodigend glimlach naar de ander. Kwetsbaar zijn doet soms pijn en daar heb ik al genoeg van in mijn leven. Ik wil een leven vol zelfontplooiing, vol vervulling. VOL. Ik zou het wel kunnen uitschreeuwen. Is het nu mijn tijd voor geluk? En dus schreeuw ik tegen de peuter dat ze op moet schieten. Raas ik vol stress tegen mijn naasten. Alles voor mijn eigen gelijk. Maar aan het einde van de dag houd ik niemand meer over, alleen mijn eigen boze ziel en longen die branden van het onrecht. En daar zit ik dan, mijn hand bloedt, want ik moest vandaag weer scherven van de vloer rapen. De puinhoop die je mijn

bestaan kunt noemen. 'Kom maar, volg maar, achter Mij aan', fluistert de stem.

'Ja maar ...' schreeuw ik, schor geworden. Ik wil mijn leven winnen. Ik wil nieuwheid, volmaakt zijn en de boel perfect op orde hebben.

'Maar Ik repareer, Ik herstel. En daarmee maak Ik je ook nieuw. En het zullen straks de gelijmde scherven zijn waardoor anderen zien dat je gebroken bent geweest. Maar vooral dat liefde de grond van jouw bestaan is. Ik raap jouw gebroken stukken bij elkaar. Ook al bloeden mijn handen. Zo is liefde. Liefde heelt.'

En ik, ik kan niet anders dan danken. Mijn zegeningen tellen tot duizend en weer terug. Er is niet alleen genoeg. Nee, mijn leven is vol overvloed.



Take heart (again)

Aan de singel waar haar oma zestig jaar geleden leerde fietsen, ging mijn dochter al steppend. Met in haar mandje voorop de lege colablikjes van de grote ‘jommens’ die ze uit het gras had geraapt en die in de prullenbak moesten, ‘hè, mam?’ En ik liep er achteraan met baby James in de wagen en mijn beste vriendin naast mij. We lachten omdat we een esdoorn een kastanjeboom noemden en we juist deze kale tijd van het jaar hadden uitgekozen om de namen van bomen proberen te leren. Thuis regen we slingers van gedroogde sinaasappelschijfjes, prikten met de naald in onze vingers en hingen de slingers in de groeven van oude grenen deurtjes. We aten pasta zonder saus, vanwege de peuter, zo vanaf

de houten tafel. We bakten ook nog koekjes zonder ze te laten afkoelen, want daar geen tijdmeer voor. James had een zere buik, dus die bleef dicht bij mama. En ik wist: dit is rijkdom. Dit is de schoonheid van het leven. Het langzamer leven. Niet omdat alles dan slow gebeurt. Omdat we van rust dan ook weer iets ‘perfect in balans’ maken. Maar omdat ik er was. Met mijn aandacht. Met mijn wallen en witte blouse met pastavlekken. Met de zorgen. Met de afgekoelde thee omdat de baby huilde. Het is danken onder alle omstandigheden. Met de *highs* en de *lows*. Aan mij de keuze, steeds weer: kies ik voor tekort of voor genoeg. Tel ik de geschenken die ik elke dag weer krijg? Elke morgen zijn ze weer nieuw. Gewoon je handen openen en ontvangen. Er zijn is alles wat van je wordt verlangd.

Anne Marije Baars is theoloog. Dagelijks bereikt ze meer dan 25.000 mensen via haar Instagramaccount met haar beelden en woorden rond minimalisme, authentiek leven en kwetsbaarheid. In haar nieuwe boek *Wat als het langzamer kan* dat in oktober 2021 zal verschijnen, schrijft Anne Marije over slow living. Door omstandigheden in haar gezin werd ze geroepen om als moeder aanwezig te zijn. Ze neemt je mee in het proces van leren flexibel te zijn, hulp te vragen en los te laten. Een boek over de controle loslaten en leven in het nu.

Voor alles is een tijd

Bijbelstudie Prediker 3

We worden geboren, groeien, leren, werken, maken plezier, tobben, vechten, maken ruzie, sluiten vrede. We doppen onze boontjes, schillen aardappels, werken, en maken verre reizen. We ergeren ons, zijn onverschillig en hebben lief. Soms zijn de dingen vanzelfsprekend. We kennen geluksmomenten. Op een ander moment moeten we loslaten.

Regelmatig overzien we het grote geheel van ons leven niet. Maar dan opeens dringt het besef door dat het leven een groot mysterie is. Dat kan zijn omdat er iets moois of pijnlijks in je leven gebeurt. Een geboorte van een kind of de dood van een geliefde. Op die momenten beseffen we ineens hoe tijdelijk wij zijn.

Wanneer merkte jij opeens op hoe kwetsbaar je leven is?

Lees Prediker 3:2-8 hardop. Ga na welke zinnen jou het meest raken.

*Er is een tijd om geboren te worden
en een tijd om te sterven;
een tijd om te planten
en een tijd om het geplante uit te trekken;
een tijd om te doden
en een tijd om te genezen,
een tijd om af te breken
en een tijd om op te bouwen;
een tijd om te huilen
en een tijd om te lachen,
een tijd om rouw te bedrijven
en een tijd om te huppelen;
een tijd om stenen weg te werpen
en een tijd om stenen te verzamelen,
een tijd om te omhelzen
en een tijd om zich ver te houden van omhelzen;
een tijd om te zoeken
en een tijd om verloren te laten gaan,
een tijd om te bewaren
en een tijd om weg te werpen;
een tijd om stuk te scheuren
en een tijd om dicht te naaien,
een tijd om te zwijgen
en een tijd om te spreken;
een tijd om lief te hebben
en een tijd om te haten,
een tijd van oorlog
en een tijd van vrede.*

Hier komt eigenlijk het hele leven langs; van de wieg tot het graf, met alle menselijke emotie en activiteit. Het is geen wonder dat deze verzen velen aanspreken. Ze roepen herkenning op. Het leven kent 'zon en regen'. Het leven kent vier 'seizoenen'. Je weg gaat 'over hoge bergen en door diepe dalen'. Goede en kwade dagen wisselen elkaar af. Mooie en moeilijke dingen komen voorbij.

Hoe heeft deze tegenstelling een plek gekregen in jouw leven?

LEVEN IN DE REALITEIT OF IN EEN DROOM

Kraskras zijn daar die hoogte- en dieptepunten in je leven. Vaak kost het je bakken vol energie om ze te doorleven. Deed je gisteren nog een vreugdedansje, vandaag staar je moedeloos voor je uit. Wat raakt Prediker de gevoelige snaar van het leven! Vreugde en verdriet reizen iedere dag met je mee.

Vaak gaan we ervan uit dat het leven gaat zoals het volgens ons zou moeten gaan, in plaats van hoe het is. We vullen onze tijd met het surfen op internet naar dat ene droomhuis. We zoeken naar een baan die beter bij ons past. We verven ons haar zodat we er jonger uitzien. We doen

er alles aan om het ongeluk buiten de deur te houden. De problemen in het leven moeten aangepakt en opgelost worden en overal is een oplossing of behandeling voor. Dit plaatje laat zien hoe we de afgelopen decennia tegen het leven zijn gaan aankijken: we zijn in dit leven op weg naar ons droomleven.

Maar de realiteit wijkt vaak af van ons ideaalbeeld. Helaas kent ieder leven vroeg of laat barsten en deuken. Migraine, ergernis, ruzie. Ouders en kinderen die elkaar niet begrijpen. Eenzaamheid, dood, grijze haren, lege bankrekeningen, lichamelijk lijden ... Sommige oude wonden barsten aldoor weer open en helen nooit. Door al die pijnlijke gebeurtenissen worden wij wie wij zijn.

Wat zijn of waren jouw dromen?

Wat is de realiteit?

To everything – turn, turn, turn. There is a season – turn, turn, turn. And a time to every purpose, under heaven – turn, turn, turn!

Ken jij deze popsong van The Byrds? En wist je dat die is gebaseerd op Prediker 3:1-8? Je merkt dat de woorden van Prediker een waarheid vertellen waar velen zich in herkennen: het leven bestaat uit zoveel verschillende, tegengestelde momenten. Sta daarom net als Prediker stil bij al de tegenstellingen die het leven kent. Erken wat er op dit moment is. Benoem en doorleef het. Maar besef dat er weer andere tijden komen.

GENIET VAN GODS GOEDE GAVEN

In vers 9-11 vertelt Prediker dat God de touwtjes in handen heeft en de tijden heeft bepaald:

Welk voordeel heeft hij die werkt, van datgene waarvoor hij zwoegt?

Ik heb gezien welke bezigheid God de mensenkinderen gegeven heeft om zich daarmee te vermoeien.

Hij heeft alles op zijn tijd mooi gemaakt.

Ook heeft Hij de eeuw in hun hart gelegd, zonder dat de mens het werk dat God gedaan heeft, van het begin tot het eind kan doorgronden.

Prediker belijdt dat God boven de tijden en de mensen staat. Dat de mens over de zin van het leven nadenkt, is een vermoeiende taak die God hem heeft opgelegd. De Schepper heeft alles harmonieus geschapen. Achter het komen en gaan van de tijden zit Gods meesterplan. We zijn dus niet overgeleverd aan het toeval

of het noodlot. We mogen net als David zeggen: 'Mijn tijden zijn in Uw hand.' (Psalm 31:16) We kunnen God niet begrijpen, maar mogen Hem wel aanbidden. Hij is de Eeuwige die geen begin of einde heeft, maar zelf het Begin en Einde van alle dingen is.

Hoe weinig wij ook van het leven begrijpen en hoe vermoeiend de zoektocht naar de zin van het bestaan ook is, laten we niet vergeten om Gods goede gaven te aanvaarden en gebruiken: eten en drinken, geuren en kleuren, muziek en klanken, intimiteit en seksualiteit, morgenlicht en avondzon, landschappen en vergezichten, bomen en bloemen, dieren en mensen – noem het maar op! Van Gods goede gaven word je toch een blij, dankbaar en tevreden mens? Laat die gaven dus niet liggen, maar merk ze op, neem ze aan en geniet ervan.

Tekst samengesteld uit: © *Prediker voor jou*



Prediker voor jou | Sarianne & Lieuwejan van Dalen | Sestra | ISBN 9789492831682 | 320 pag. | € 25,99

NIESKE SELLES LEEFT MET VANDAAG

‘God wil dat ik er
bén, gewoon in het
hier en nu’



Dit is vandaag, met z'n vreugde en zijn pijn en je hoeft maar één ding te doen. Dat is: er zijn. Deze regels uit het lied *Vandaag* van Kinga Bán zijn speciaal voor Nieske Selles, en vooral om die twee laatste woorden: *er zijn*. Omdat ze haar erbij bepalen dat iedereen, ook zij, maar tot één ding geroepen is: er zijn. Nieske: 'En dat komt ten diepste neer op "gewoon" leven met dat wat God op je pad brengt, terwijl je wandelt aan zijn hand. Wij mogen er in ontspannenheid zijn, op die plek waar Hij ons plaatst. Niets meer, maar ook niets minder dan dat.'

Tekst: Daniëlle Heerens | Beeld: Anneke Kardol-Gerrits

Er zijn. Of anders gezegd: leven in het nu. Het klinkt niet echt moeilijk, maar als je je best gaat doen om het in praktijk te brengen, zul je ontdekken dat het dat wel is. Want je agenda vertelt je dat er nog veel moet gebeuren. En dan zijn er thuis nog de nodige situaties die aandacht vragen. Je moet nog dit, je moet nog dat ... En alle dingen die moeten, staan het 'er zijn' in de weg. Dus hoe doe je dat: leven in het nu? Nieske deelt haar gedachten erover.

'Als je voortdurend bezig bent met doen, blijft er weinig tijd over voor er zijn'

WE MOETEN NIETS

Een van de eerste dingen die Nieske graag uit de wereld wil helpen, is de gedachte dat we van alles moeten. 'We moeten helemaal niets', zegt ze. 'En het is niet goed ook, zo veel moeten,

want door die "moetjes" kun je geen gehoor geven aan je grootste roeping: er zijn. Ik bedoel, als je voortdurend bezig bent met doen, blijft er weinig tijd over voor er zijn. Bedenk maar: Hoe vaak lukt het je, met alles wat moet, om een poosje vrij te maken voor stille tijd met God? Om rustig met je kinderen op de bank te zitten? Om spontaan een kopje koffie met je buurvrouw te drinken?'

Waarschijnlijk is je antwoord op de vragen: niet zo vaak, omdat het doen al je tijd om er te zijn opslokt. En dat zou anders kunnen, is Nieske van mening. 'Eigenlijk zou het zo moeten zijn dat er iedere dag ook een paar uur over is voor onvoorziene dingen, gewone dingen, oftewel: tijd om er te zijn. Maar dat gebeurt niet vanzelf; dat vraagt om een bewuste keuze.'

ALS JE LEVEN STILVALT

Soms gebeurt er echter iets in je leven waardoor je niet meer hoeft te kiezen

Nieske Selles-ten Brinke (1981) is getrouwd met Allard en moeder van vijf (pleeg)kinderen. Ze was jarenlang juf en gaf workshops en lezingen over pleegzorg en geloofsofvoeding. Tegenwoordig is ze thuis om voor het gezin te zorgen. Daarnaast spreekt ze nog regelmatig en werkt ze aan haar boeken. Eerder verschenen van haar onder andere *Vier het samen* en *Hier woon ik*. Zie ook www.nieskeselles.nl.

tussen doen en er zijn. Dan wordt er voor je gekozen. ‘Als het land als gevolg van een virus in lockdown gaat, bijvoorbeeld’, zegt Nieske. ‘Je hebt ineens een lege agenda. Vergaderingen vallen weg, kerkelijke activiteiten stagneren, je bedrijf moet dicht, je hoeft niet langer op bezoek, feestjes worden geannuleerd. Je wordt stilgelegd. Gek genoeg weet je juist dan vaak niet goed wat je met al die “lege” tijd moet doen. Terwijl het bij uitstek het moment kan zijn waarop jij mag leren om er te zijn. Gewoon, op de plek waar je woont, met de mensen uit jouw nabije omgeving.’ Een ander voorbeeld dat Nieske geeft, is worden stilgezet door een (ernstige) ziekte. ‘Dan valt je leven stil, terwijl alles om je heen doorraast.’ Dat ontdekte Nieske zelf ook toen ze niet zo lang geleden te horen kreeg dat ze uitgezaaide kanker had en haar wereld van het ene op het andere moment tot stilstand werd gebracht. ‘In de tijd daarna ontdekte ik wat het betekent om te zijn’, zegt ze. ‘Tijdens mijn lange chemotraject kon ik er alleen maar zijn. Ik lag of zat op de bank, liep van de kamer naar de keuken en zwaaide de kinderen uit als ze naar school of naar sport gingen en dat was het zo ongeveer. Je zou zeggen: bijna niets. En toch ... toch was het genoeg. Ik mocht er zijn voor de kinderen en dat

was precies waar ik God om gevraagd had, steeds opnieuw.’

***Morgen is voor mij
verborgen, al weet ik zeker
dat God morgen ook zal
zorgen’***

LEEF VANDAAG

Door haar periode van ziek-zijn leerde Nieske dus leven in het nu en nu het beter gaat, is dat iets wat ze probeert vast te houden. ‘Ik doe mijn best om te leven volgens wat er kortgezegd in Mattheüs 6:34 staat: “Leef vandaag en maak je geen zorgen over morgen. Want de dag van morgen zal voor zichzelf zorgen.” Dat betekent concreet: elke morgen de dag in Gods hand leggen en ’s avonds de dag aan Hem teruggeven, en dus niet verder kijken dan één dag. Daar zijn de meesten van ons van nature wel toe geneigd – je wilt tenslotte weten wat je kunt verwachten, zodat je je erop kunt voorbereiden – maar het heeft geen zin, omdat je niet weet wat morgen brengt.’

Is ze dan helemaal niet meer met morgen bezig? ‘Natuurlijk wel’, zegt Nieske. ‘Ik zet bijvoorbeeld ook dingen in mijn agenda. Maar

de agenda bepaalt niet meer mijn leven, mijn leven bepaalt de agenda. Vandaag leef ik, dus vandaag kan en mag ik doen wat er in mijn agenda staat. Morgen is voor mij verborgen, al weet ik zeker dat God morgen ook zal zorgen. God geeft zo veel vrede en rust wanneer we leven met vandaag, en morgen aan Hem overlaten.' Tegelijk is het ook voor Nieske van tijd tot tijd een worsteling om te leven in het nu, er te zijn. En ze is ervan overtuigd dat dat in dit leven ook zo

zal blijven. Nieske: 'Zolang je op deze aarde bent, zul je vallen en opstaan als het gaat om leven in het nu; het is namelijk een levenslang proces. Maar het kan je wel steeds meer eigen worden, want God wil het je uit genade leren. Omdat zijn wens is: 'Ik wil dat jij er bent op de plek waar Ik je vandaag stel. Gewoon, in het hier en nu.' Want door er te zijn zegen Hij niet alleen jou, maar ook de mensen die jij ontmoet. Wat een goede, liefdevolle God dienen wij.

JOUW BRIEF AAN GOD

Schrijf God over jouw verlangen om met de dag te leven.

Verwoord naar God wat jouw verlangen is, als het gaat om 'leven in het nu'. Verwoord vervolgens ook welke moeilijkheden je daarbij ervaart. Dank God voor de tekst uit Mattheüs 6:34. Geef deze tekst schrijvend aan God terug, door te verwoorden hoe dit voor jou is.

Tekst (bewerkt): © *Maar ik vertrouw op U*

MAAR IK VERTROUW OP U

Dit boek is voor jou als je te maken hebt met de gebrokenheid van het leven. Aan de hand van persoonlijke ervaringen en verschillende thema's word je uitgenodigd om met je eigen verhaal in te stappen tijdens het lezen en verwerken. Aan het eind van elk hoofdstuk word je gevraagd om een brief aan God te schrijven. Deze verwerking helpt om de onderwerpen te verbinden aan je eigen leven.

Maar ik vertrouw op U | Nieske Selles-ten Brinke | Sestra
ISBN 9789492831804 | 160 pag. | € 14,95

