

Inhoudsopgave

Voorwoord	7	ONT-MOETEN	83
		kwali-tijd	86
Intro	8	priori-tijd	90
AANDACHT	11	RUST EN BALANS	99
verruim je blik	15	geduld	106
zintuigen	19	onrust	114
focus	27	keuzes	119
OVERGAVE	33	LEVENS Kunst	123
loslaten	37	dankbaarheid	124
vertrouwen	42	verwondering	131
IDENTITEIT	47	hoop	135
gewoontepatronen	50	vrede	140
bij jezelf en bij God	59	Over de auteur	144
talent	65		
NATUUR	69		
aarde(n)	74		
schepping	79		

Hoi multi-vrouw

Waarschijnlijk zie je haar regelmatig. Als je in een etalage gluurt, als je in de spiegel kijkt terwijl je in de lift staat, of een flinke uitschieter met je mascara maakt op de vroege ochtend. De vrouw die naast studie of werk zich verantwoordelijk voelt. Die betrokken is op haar omgeving en ook nog zus, christen, dochter, collega, partner, vriendin is, of die juist verlangt naar een relatie, een gezin of een eigen droom. Die multi-vrouw, dat ben jij. Wo(w)man, wat ben je mooi!

Speciaal voor jou schreef ik dit boek. De onderwerpen in dit boek liggen dicht bij mijzelf en ook bij vrouwen die ik tegenkom. Het zijn thema's die door ons leven verweven zijn, die ons gevormd hebben, maar waarin we ook nieuwe keuzes kunnen maken. Ik hoop dat dit boek je (terug) brengt bij je bron. Bij God, onze Vader. Bij Jezus, zijn Zoon, mijn en jouw Redder. En bij de Heilige Geest.

Ik hoop dat dit boek je energie mag geven, dat het bijdraagt aan de gezondheid van je geloofsleven: aan rust, stilte, opmerkzaamheid, ruimte voor meditatie en gebed. Want laten we eerlijk zijn: dat is soms best zoeken. Sterker nog, voor dat zoeken naar tijd hebben we al niet eens altijd ruimte in onze agenda's. Maar je houdt dit boek vast! Je bent dus goed op weg. Je hebt de keuze

gemaakt om je op God te richten, weer of meer. En weet je? Dat kan op elk moment van de dag, ook met volle agenda's en planners. In je eentje, of samen met vriendinnen of je kring. Je gaat het straks beleven.

Ik wens je veel balans, rust, mildheid, opmerkzaamheid, vrede en een dagelijkse omgang met Hem toe.

In liefde,
Joline Zuidema - Blankesteijn



Zie dit boek als een hulpmiddel voor de invulling van jouw tijd met God.

Start daarom elke oefening met gebed.

Nodig de Heilige Geest uit. Dank Hem voor zijn aanwezigheid. Verwacht het niet van jezelf. Door jouw inspanningen alleen zal het niet lukken; verwacht het van God.

GEBED (Hoe je elke oefening kunt starten)

Lieve God,
ik word stil.

Stilte, waarbij je diep inademt en vervolgens diep uitademt. Herhaal dit.

Ik wil U ontmoeten.

Stilte

Ik wil uw hart kennen en meer van U ontdekken en ervaren.

Stilte

Help me om écht stil te zijn en de stilte niet te vullen met mijn eigen woorden en gedachten.

Probeer nu een rustige, maar alerte houding aan te nemen. Dit kan zowel zittend als liggend.

Het gaat om úw woorden.

Stilte. Je kunt je handen naast elkaar leggen; als een boek dat zich openvouwt.

En ik stel mijn hart open voor U.

Je kunt hierbij je hand op je hart leggen, of je handen naar boven geopend op je bovenbenen te rusten leggen.

U mag het zeggen.

Stilte

Vul deze ruimte. Zegen mijn tijd met U.

Haal wederom diep adem en blaas langzaam uit, vanuit je buik.

Trek mij naar U toe. Ik verlang naar echt zijn, in uw aanwezigheid.

Stilte

Dank U dat U hier bent, Heilige Geest. Wilt U mijn hart vullen met uw levensadem, levensvreugde, levenslust.

Ook deze dag is van U. Ik geef die aan U terug. Dank U wel voor mijn leven.

Open beide armen, buig voorover in een houding van overgave. Of breng je armen omhoog waarbij je visualiseert dat je je leven aanbiedt aan God.

Blijf zo even zitten. Kom in je eigen tempo terug als je voelt dat het het moment is om deze meditatie af te ronden.

'Klooster in je broekzak'

Het is een mooie gewoonte om jezelf af en toe voor een paar dagen naar een klooster te sturen. Het leert je veel over toewijding, gebed en stilte. Het laat je nadenken over de vluchtigheid van ons leven, en ongetwijfeld komt de vraag langs: 'Zou het kloosterleven iets voor mij zijn?'

Dit boek heb ik gemaakt als 'klooster in je broekzak'. Die aanduiding lijkt misschien haaks te staan op het beeld dat je hebt van de rust en stilte in het klooster; kan deze niet juist alleen bereikt worden door je jarenlang bezig te houden met contemplatie en toewijding? Dat kan toch niet zo hapsnap, even tussendoor? Maak ik thema's zoals rust en balans niet te klein, als deze passen in mijn broekzak?

Wie ooit na een retraite de zware, massieve deur van het klooster achter zich heeft gesloten, herkent de zucht in haar hart omdat de stilte alweer bijna was weggewaaid met de wind. De drukte van het gewone leven is er zomaar weer. Zo vaak hoorde ik vrouwen zoals jij de vraag stellen: 'Hoe kan ik toch iets vasthouden van dat luisteren naar de ander en naar mijn eigen innerlijk; van het met aandacht eten, en de levenshouding van dankbaarheid?'

Ik denk dat het kan! En via dit boek hoop ik je een praktische handreiking te geven. Dat de 'ruis' even verdwijnt naar de achtergrond en wordt ingeruild voor een 'heilig moment'. Dat je een houding mag ontwikkelen waarbij je leert leven met aandacht, en waarbij je ontdekt dat je, net als zij die leven binnen het klooster, God ontmoet in het alledaagse. En dat je, binnen en buiten het klooster, zijn aanwezigheid mag integreren in je dagelijkse ontmoetingen, gedachten en twijfels.



Om te beginnen

Pak een pen. Open je agenda. Maak voor de komende week een afspraak met God. Onderstreep deze afspraak of zet een streep door iets anders. Gun jezelf de tijd om je te laten voeden door God.

Geef God de ruimte om jou weer te laten ademen op het ritme van zijn agenda.

An illustration of a woman with dark hair, wearing a dark top and blue pants, standing in profile and watering three potted plants on a windowsill. She is holding a blue watering can. The background is a warm, golden-yellow wall, and the window frame is dark blue. The scene is lit from the right, creating a soft glow.

Broeders
en zusters, 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 deugdzaam is
en lof verdient.

Filippenzen 4:8, NBG '51

aandacht

Aandacht voor je ademhaling

Word stil.

Luister hoe de stilte tot je spreekt.

Concentreer je nu op je ademhaling.

Als het je helpt: leg je handen op je buik om de beweging van je ademhaling te volgen.

Adem in. En adem uit.

Herhaal dit een aantal keer.

Let op je ademhaling, maar verander er niets aan.

Het gaat er niet om dat je het goed moet doen.

Het gaat erom dat je je bewust wordt van dat wat je ervaart.

Wees je bewust van je in- en uitademing.

Registreer hoe jouw longen zich vullen wanneer je inademt, en hoe je uitblaast tijdens je uitademing.

Bedenk bij de volgende inademing dat God jou levensadem geeft.

Adem daarna diep uit en ervaar of je iets voelt in je lichaam.

Word je bij de volgende inademing bewust van de zuurstof die je lichaam binnendringt, tot onder je huid; hoe die door je bloed stroomt en je nieuwe energie geeft.

Bij het uitademen mag je alles wat je innerlijk bezighoudt, of wat je verkrampst, loslaten.

Geef het maar terug aan God.

Wees weer stil.

Blijf je bewust richten op je ademhaling.

Zeg: 'Dank U, God' bij je inademing en sluit af met 'Amen' wanneer je uitademt.





Aandacht geven

Hoe aandachtig leef jij?

Waarin mag je **jezelf** meer aandacht geven?

Wie verdient meer van jouw aandacht?

Hoe kun jij aandachtig met **God** leven?

Aandacht voor je bijbel

Pak je bijbel.
Laat de bijbel rusten in je handen.
Bekijk het boek rustig van alle kanten.

Welke associatie heb je met dit boek?
Van wie of wanneer heb je deze bijbel gekregen?
Hoeveel jaar is deze bijbel al in het bezit van jou, of van je familie?
Welke bijzondere plek schiet je te binnen, waar je uit deze bijbel hebt gelezen?

Ontdek je scheuren, gebogen hoeken of versleten plekken?
Ga er met je hand overheen.

Bekijk de rug van de bijbel en sta stil bij de hoeveelheid wijze woorden in dit dikke boek.
Denk aan alle schrijvers, openbaringen en medechristenen, door de eeuwen heen.

Sla het boek open, zonder direct te lezen.
Blader door het boek, ruik de geur van de bladzijden.
Wat valt je op?

Dank God dat je een bijbel hebt.

Neem nu de tijd om een stukje te lezen uit je bijbel.



Verruim je blik



'Wat zie je?'

Wat een mooie vraag.
De vraag betekent dat iemand op-
merkzaam is; bedenkelijk, of juist vol
verwondering kijkt.

'Wat zie je?'

Een vraag die je op alles kunt betrek-
ken.

Wat zie je als je naar jezelf in de
spiegel kijkt?

Wat zie je als je met aandacht kijkt
naar de vierkante meter onder je
voeten?

Wat zie je als je let op iemands
non-verbale communicatie?

Wat zie je als je je ogen sluit?

Wat laat God van Zichzelf zien in
jouw leven, vandaag?

Wat zie je van God in andere men-
sen?

Wat zie je als je je verlangens of
toekomst visualiseert?

Kon jij je vroeger ook tijden verliezen
in het spelletje 'ik zie, ik zie wat jij

niet ziet'? Op de achterbank tijdens
de lange autorit, richting Italië. Of sa-
men voor het raam in de voorkamer,
naar buiten turend naar de straat.
'Wat zie je?'

We vergeten in het dagelijks leven zo
vaak omhoog te kijken. Letterlijk. En
geestelijk vergeten we nog vaak te
kijken naar het werk van God in ons
leven.

We zijn het zien een beetje verleerd,
lijkt het wel. Opmerkzaamheid heb-
ben we vaak verruild voor uren turen
naar een paar centimeter scherm.
Lekker fel en kleurrijk, we kunnen
onze ogen er niet van afhouden. We
vergeten vaak dat het leven zich niet
alleen afspeelt op onze telefoon,
maar juist om ons heen, en in ons
hart.

Laten we onze ogen openen, of juist
sluiten, om weer werkelijk te gaan
'zien'.