

EVA'S ZOMERWANDELING

Thema: Durf te dromen



Jesaja 43:18,19



*Blijf niet staan bij wat eertijds is gebeurd,
laat het verleden nu rusten.
Zie, ik ga iets nieuws verrichten,
nu ontkiemt het – heb je het nog niet gemerkt?
Ik baan een weg door de woestijn,
maak rivieren in de wildernis.*



Dit is Eva's Zomerwandeling. Je gaat de komende anderhalf uur met het thema Durf te dromen aan de slag. Je hebt ervoor gekozen om dat samen met God te doen. Dat is een prachtige keuze, want je tijd doorbrengen met God is altijd een goede investering. Geniet van je tijd met Hem en we hopen dat je met je dromen en verlangens dicht bij Hem mag zijn.

Gods genade en vrede zullen met je gaan.

Het Eva-team

PRAKTISCHE TIPS:

- Kijk even goed welke wandeling je wilt lopen. Het gaat er niet om dat je ver en stevig loopt, maar juist dat je tot rust komt. Soms zal je even stilzitten of stilstaan, dus kies niet een te lange route. Keer ook gerust om als je denkt dat het lang genoeg geduurd heeft.
- Zet je telefoon uit, zodat je lekker rustig kunt rondlopen. Je kunt 'm wellicht wel als fototoestel gebruiken om herinneringen te fotograferen.
- Neem pen mee om op te schrijven wat je niet wilt vergeten.
- Deze tekst is een leidraad, geen wetboek. Volg 'm als je het prettig vindt, maar laat het los als je denkt dat het anders moet.

DE WANDELING

Doe:

Loop het pad op dat je wilt gaan bewandelen. Loop even lekker 5 minuten lang.

Doe:

Richt je gedachten naar binnen, terwijl je rustig doorloopt. Dank God voor je voeten die afrollen op de bosgrond. Vestig je aandacht op je onderbenen, voel je kuit. Voel je bovenbenen, je heupen. Je onderarmen, je armen die slingeren langs je lichaam. Voel je nek, waar je hoofd op rust. Dank God voor je lichaam, van de hakken tot je kruin.

Doe (na ongeveer 5 minuten):

Richt je gedachten nu meer naar buiten. Loop nog steeds lekker rustig door. Voel de lucht die langs je vingers stroomt. Snuif de frisse lucht op.

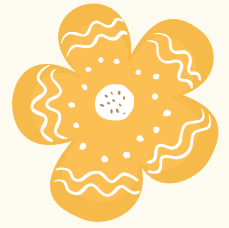
Wat ruik je? Wat hoor je? Zijn er dingen die je je later wilt herinneren? Schrijf ze dan op.

Dank God voor zijn Schepping. Doe dat hardop of zachtjes, verzin een lied of zing een lied dat in je opkomt. Gebruik deze tijd om Hem te aanbidden op jouw manier.

Na ongeveer 5 minuten:

Doe:

Sta even stil en lees het volgende (hardop lezen helpt):



Lees:

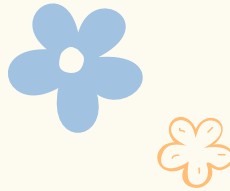
“Heer, U kent me helemaal, van binnen en van buiten. U heeft mijzelf geschapen. Ik wil me altijd in U verheugen, ik wil altijd blijven bidden. Ik wil U danken onder alle omstandigheden, want dat is wat U van me verlangt.” N.a.v. 1 Tess. 5:16-1

Doe:

Loop weer door en denk nog eens na over de zinnen die je net hebt gelezen. Wat spreekt je erin aan? Kun je het koppelen aan iets wat je op dit moment in je omgeving ziet? Schrijf dat hier op.

Doe:

Schrijf hieronder op wat je zojuist bedacht.
Bij deze tekst moet ik denken aan...



In de natuur zag ik...

Ik zou graag willen dat...

Doe:

Als je wilt kun je een foto maken van deze plek en die later printen of als achtergrond gebruiken.

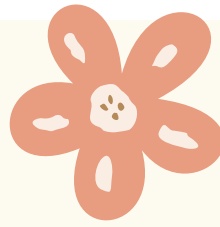
Doe:

Loop even lekker stevig door. Voel de lucht, adem lekker in en uit en geniet van je omgeving. Als je iets bedenkt dat je graag wilt onthouden, schrijf dat dan gelijk op.

Doe:

Terwijl je zo loopt, probeer je dan eens te herinneren wat je vroeger graag wilde. Waar droomde je van? Wat wilde je graag? Wat hoopte je?
Ga niet te diep wroeten. Het eerste wat in je opkomt is vaak dat waar je mee aan de slag mag.





Doe:

Sta even stil en schrijf op waar je net aan moest denken.
Ik droomde van...

Als ik mijn droom weer voor ogen haal, denk ik nu...

Doe:

Kijk eens om je heen. Is er iets in de natuur dat aansluit bij de gedachte en de emotie die je nu hebt?
Schrijf dat hier op:

Doe:

Als je klaar bent, loop je weer verder. Je dromen van vroeger en de realiteit van nu liggen wellicht mijlenver uit elkaar. Vertel God wat je net hebt gezien. Vertel Hem waar je blij van wordt en ook waar je verdriet van hebt. Deel met Hem je (gebroken) dromen. Neem de tijd!

Doe:

Sta even stil en lees de volgende tekst hardop.

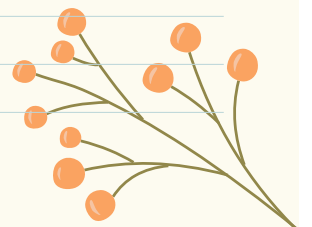
“Geliefde dochter! Blijf niet staan bij wat vroeger is gebeurd. Laat het verleden nu rusten. Kijk! Ik ga iets nieuws doen. Het ontkiemt nu. Heb je het nog niet gezien? Het je het nog niet gemerkt?! Ik baan een weg door jouw woestijn, Ik maak rivieren in jouw wildernis.” (vrij naar Jesaja 43: 18, 19)

Lees de tekst nog een keer.

Doe:

Loop weer verder en bedenk wat deze tekst jou vandaag kan zeggen. Als je wilt kun je dat hieronder opschrijven.

Bij deze tekst moest ik denken aan...



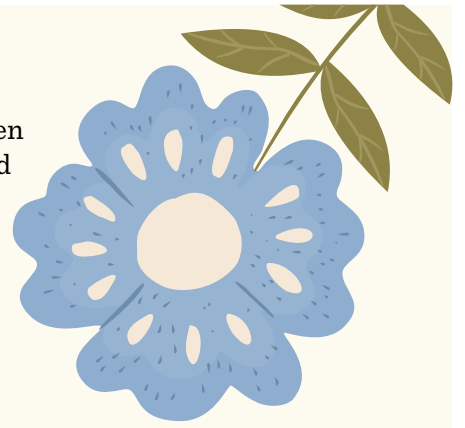
Doe:

Misschien wil je hier graag gebruik maken van het moment om het verleden te laten rusten. Misschien zijn er beloften aan jou gedaan, die niet ingevuld zijn. Misschien hebben mensen hun woord gebroken. Misschien zijn je dromen in rook opgegaan.

Voor alles wat nu in je opkomt, pak je een dood stukje hout. Pak zoveel als je nodig hebt.

Kijk ernaar en bid:

“Heer, hierbij laat ik mijn verleden rusten. Ik wil niet meer blijven staan bij wat vroeger gebeurd is. Heer, U weet waar al deze dode takken voor staan. Ik breek ze in stukken en laat ze vallen. Ik laat ze los.”



Kijk naar je handen. Die zijn leeg! Als je je verleden niet langer vasthoudt, zijn je handen leeg om gevuld te worden! Klop ze schoon en houd ze met de handpalmen omhoog open naar God.

Vraag God of Hij ze wil gaan vullen.

Dit zou je kunnen bidden:

“God, ik sta hier met open handen. U heeft me beloofd dat U iets nieuws gaat doen. Heer, U bent het die dingen laat ontkiemen. U bent de God van mijn dromen. U maakt een pad door mijn woestijn. U maakt een rivier in mijn wildernis. Ik strek me uit Heer naar U. Help me Uw dromen voor mij en mijn omgeving te ontdekken.”

Doe:

Denk eens na over de volgende vraag terwijl je verder loopt:

Gods dromen voor mij, kunnen wel eens heel andere dromen zijn dan ik voor ogen had/heb. Ben ik bereid het pad te lopen dat Hij voor me uitgehakt heeft in de wildernis?

Doe:

Sta even stil en lees de volgende tekst:

“Mijn geliefde dochter, je bent nu lang genoeg bij deze berg gebleven. Breek je kamp op en trek naar het nieuwe land. Trek het binnen en neem het in bezit.” (Vrij naar Deuteronomium 1: 6,7 en 8)

Vraag jezelf het volgende af:

- Bij welke berg ben ik nu lang genoeg gebleven?
- Hoe ga ik mijn kamp (netjes) afbreken?
- Weet ik al waar mijn nieuwe land is? En zo niet: met wie ga ik erachter komen waar en wat dat is?
- Hoe en met wie ga ik de reis maken naar het nieuwe land?
- Als je al wel weet welk land het is: hoe ga je dat straks in je bezit nemen?



Deze vragen voeren wellicht te ver om nu allemaal te beantwoorden, maar neem ze mee naar huis en laat ze niet verstoffen! Voor je het weet zit je weer of nog steeds bij je berg...

Doe:

Kijk om je heen of er in de natuur nog een beeld is dat je helpt om je te herinneren aan dit moment. Maak er een foto van of schrijf het hier op:

Doe:

Loop weer een poosje door en concentreer je weer op alles wat je om je heen ziet. Probeer in het NU te zijn en laat wat je ziet, ruikt en voelt even helemaal binnenkomen. Wat voor weer het ook is, deze omgeving accepteert jou gewoon zoals je bent. Je proeft daarin hoe je ook bij God gewoon mag 'zijn', wat voor weer het in je leven ook is. God kijkt naar je en ziet je door Jezus' ogen: Hij heeft je van harte lief en is blij met je.

Doe:

Sta even stil en lees:

"God, U bent het Licht op mijn pad. Ik vertrouw op U Heer, met heel mijn hart. Ik ga niet het pad lopen van mijn eigen inzicht. Ik wil aan U denken bij alles wat ik doe en sta vast op Uw belofte dat U voor mij de weg baant. Ik wil niet mijn eigen zin door drijven maar met ontzag U volgen en het kwaad uit de weggaan."
(Vrij naar Spreuken 3: 5-7)

Lees dit nog eens hardop, maar dan als een gebed. Streep drie woorden aan die je het meest aanspreken.

Doe:

Loop nu terug naar het beginpunt. Misschien heb je nog heel wat kilometers voor de boeg. Gebruik de tijd dan om met God te spreken. Vertel Hem wat je dwars zit, waarover je aan het denken bent of waar naar je verlangt. Durf ook stil te zijn en te kijken of Hij je iets laat zien of iets tegen je wil zeggen. Geniet van Zijn aanwezigheid!

Dit wil ik niet vergeten:

NA DE WANDELING:

Loop terug naar het beginpunt en rust even lekker uit. Trakteer jezelf (al dan niet thuis) op een lekkere kop koffie of thee. Misschien zelfs wel met een taartje of ander lekkers.

We hopen dat je hebt genoten van je tijd met God.

