

# WOORD VOORAF

---

In de bijbel lees je over God.

In de bijbel lees je over Jezus.

In de bijbel lees je hoe het is om met God te leven.

En in de bijbel gaat het over jou!

Je zou misschien denken dat de bijbel niet vreselijk veel met jouw leven te maken heeft: met de games die je speelt, de wedstrijden die je wint (of verliest) en het schoolwerk dat nog af moet. We hopen dat je in dit dagboek verrast en uitgedaagd wordt. Omdat de bijbel meer te maken heeft met jou en met jouw gewone leven dan je zou denken! En dat is natuurlijk omdat God alles met jouw leven te maken heeft.

Speciaal voor jullie hebben we tien mannen gevraagd dit dagboek te schrijven: over het gewone leven en onze buitengewone God. Je leest over sport, over vriendschap, over twijfel en over je lichaam. Elke dag heeft een eigen thema meegekregen, zodat het steeds verrassend blijft. We hopen dat je steeds weer ontdekt hoe buitengewoon God is.

**Veel plezier!**

---

# INHOUD

---

1	<b>VRIENDSCHAP</b> Pieter Both .....	9
2	<b>PRESTEREN</b> Quintijn Tempelman .....	15
3	<b>GRENZEN</b> Hans Mijnders .....	21
4	<b>SPORT</b> Martijn Dekker .....	27
5	<b>DOOD</b> Mark Stoorvogel .....	33
6	<b>NATUUR</b> Embert Messelink .....	39
7	<b>BEZIT &amp; GELD</b> Quintijn Tempelman .....	45
8	<b>TWIJFEL</b> Bert Bos .....	51
9	<b>TOEKOMST</b> Samuel Gerrets .....	57
10	<b>NATUUR</b> Embert Messelink .....	63
11	<b>LICHAAM &amp; SEKSUALITEIT</b> Mark Stoorvogel .....	69
12	<b>PRESTEREN</b> Hans Mijnders .....	75
13	<b>VRIENDSCHAP</b> Mark Stoorvogel .....	81
14	<b>BEZIT &amp; GELD</b> Pieter Both .....	87
15	<b>LIJDEN &amp; DOOD</b> Bert Bos .....	93
16	<b>TWIJFEL</b> Hans Mijnders .....	99
17	<b>PRESTEREN</b> Marco Koffeman .....	105
18	<b>TOEKOMST</b> Quintijn Tempelman .....	111
19	<b>IDEALEN</b> Embert Messelink .....	117
20	<b>GRENZEN</b> Marco Koffeman .....	123
21	<b>TWIJFEL</b> Samuel Gerrets .....	129
22	<b>VRIENDSCHAP</b> Bert Bos .....	135
23	<b>BEZIT &amp; GELD</b> Pieter Both .....	141
24	<b>LICHAAM &amp; SEKSUALITEIT</b> Mark Stoorvogel .....	147

---

# INHOUD

---

25	<b>TWIJFEL</b> Martijn Dekker .....	153
26	<b>VRIJE TIJD &amp; GAMEN</b> Samuel Gerrets .....	159
27	<b>PRESTEREN</b> Marco Koffeman .....	165
28	<b>SPORT</b> Martijn Dekker .....	171
29	<b>DOOD</b> Pieter Both .....	177
30	<b>GRENZEN</b> Marco Koffeman .....	183
31	<b>VRIJE TIJD &amp; GAMEN</b> Martijn Dekker .....	189
32	<b>VRIENDSCHAP</b> Samuel Gerrets .....	195
33	<b>BEZIT &amp; GELD</b> Embert Messelink .....	201
34	<b>LIJDEN &amp; DOOD</b> Quintijn Tempelman .....	207
35	<b>GRENZEN</b> Bert Bos .....	213
36	<b>TOEKOMST</b> Hans Mijnders .....	219

---

Pieter Both

# Zonder vrienden kan ik niet

2 Samuel 1:19-27

Tijdens een begrafenis worden er meestal alleen maar aardige dingen over de overleden persoon gezegd. Iedereen is dan zijn of haar beste vriend geweest. Als ik bij zulke begrafenissen ben, dan denk ik wel eens: nou, het wordt wel wat overdreven.

Er worden op die momenten heel bijzondere dingen gezegd en dat gebeurt ook wanneer kroonprins Jonatan overleden is. Zijn goede vriend David zingt een lied voor hem. In dat lied beschrijft hij dat Jonatan een echte held is geweest: de vijand was bang voor hem. Nu hij gestorven is, voelt iedereen zich verdrietig. David het meest, want het was zijn beste vriend. Hij zingt zelfs dat zijn vriendschap met Jonatan hechter was dan de band die hij had met vrouwen.

Bij David en Jonatan is het waar dat hun vriendschap heel bijzonder was. Jonatan was de oudste zoon van koning Saul. Hij zou hem moeten opvolgen, maar al snel krijgt Jonatan in de gaten dat niet hij de volgende koning zal worden, maar dat David de kroon zal krijgen. Toch is dat geen reden om ruzie te gaan maken; ook probeert hij David niet te doden. Ze sluiten een hechte vriendschap. Jonatan helpt David om te ontsnappen wanneer koning Saul achter hem aan zit en hem wil doden.

Jonatan is een echte vriend. Hij denkt niet: ik word hier slechter van, dus ik doe het niet. Hij blijft trouw aan zijn vriendschap. Een echte vriend laat je nooit in de steek. Je boft maar als je een vriend hebt die op Jonatan lijkt.

---

## DINSDAG VERHAAL

---

Pieter Both

# Ik blijf trouw aan mijn vriend

1 Samuel 20:4-11

Langzaam liep hij naar huis. Zou hij hem ooit nog levend terugzien? Hij was in ieder geval blij dat zijn vriend nog leefde. Als hij hem niet beschermd had, was zijn vriend inmiddels al vermoord. Hij was niet alleen zijn *vriend* trouwens: hij was ook getrouwd met zijn zus. Zo bijzonder om op die manier verbonden te zijn, *familie!*

Toch was hij bang voor de toekomst, want dit kon eigenlijk niet goed aflopen. Deze keer was zijn vriend ontsnapt, maar hoelang zou dat nog duren? De koning zat achter hem aan en wilde hem dood hebben. Hij wist dat God had bepaald dat het koningschap van de koning zou worden afgepakt en zijn vriend koning zou worden. De koning was daar vreselijk boos over en probeerde hem uit de weg te ruimen.

Nacht na nacht had hij wakker gelegen. Wat moest hij doen? Moest hij de koning volgen of trouw blijven aan zijn vriend? De koning was zijn eigen vader en dus de schoonvader van zijn vriend. Wat moest hij kiezen: de band van het bloed en zijn vader trouw blijven? Dan moest hij zijn vriend verraden, maar ze hadden elkaar beloofd dat nooit te zullen doen. Na al die slapeloze nachten wist hij het: trouw aan zijn vriend was belangrijker dan de band van het bloed. Zelfs als die keuze zijn eigen leven in gevaar bracht.

Jonatan was een echte vriend; een vriend die zijn leven wilde geven voor zijn beste maatje. Langzaam liep hij naar huis. Hij wist niet of hij David ooit nog zou zien.

René Fransen

### Leve de verschillen!

1 Korintiërs 12:12

**B**oswachters sloegen in 2017 alarm over de essentakziekte. Op veel plekken in Nederland staan bossen met essen. De es is een snelgroeiende boom, die je wel kent van de typische zaden met vleugeltjes, die als een helikopter ronddraaien wanneer je ze in de lucht gooit. Deze ziekte bedreigt de es: misschien zal wel 90 procent van alle bomen verdwijnen. Dan kunnen er grote gaten ontstaan in de bossen.

Bossen met grotendeels een enkele boomsoort zijn kwetsbaar. Dat geldt niet alleen voor bomen en planten, maar ook voor dieren. Daarom is het belangrijk dat soorten niet verdwijnen. We zeggen daarover: hoe groter de diversiteit (dus: hoe meer soorten, variaties), hoe beter.

Toch kiezen wij onze vrienden niet omdat ze zo anders zijn. Meestal kun je juist opschieten met iemand die dezelfde dingen leuk vindt als jij. Wat dat betreft is de kerk een rare uitvinding. Daar zitten allerlei heel verschillende mensen bij elkaar. Als je niet naar een kerk gaat, zijn de enige oude mensen die je kent, vermoedelijk je opa's en oma's. In een kerk leer je mensen kennen van allerlei leeftijden.

Paulus schrijft dat we elkaar allemaal nodig hebben. Of je nu een oog bent of een grote teen, ouderling of tiener, of je vakkenvuller bent in de supermarkt of directeur ... in de kerk zit je op dezelfde bank en je zingt samen dezelfde liederen. Natuurlijk, de verschillen maken het soms wat lastig, maar die verschillen maken de kerk ook sterker.

Bedenk eens wat jij kunt bijdragen aan de kerk waar je naartoe gaat, en praat op zondag een keertje met iemand die heel anders is dan jij!

---

## DONDERDAG DE DIEPTE IN

---

Pieter Both

# Echte vrienden laten elkaar niet in de steek

1 Samuel 19:1-8

**J**onatan en David zijn echte vrienden. Daar kunnen wij van leren, want ze laten elkaar niet in de steek. Wat er ook gebeurt, ze steunen elkaar. Dat is superbelangrijk.

Stel je voor, je beste vriend en jij zitten te klieren in de klas. De leraar is het helemaal zat en stuurt je vriend eruit, maar jij zat net zo hard te zieken. Wat doe je dan? Ga jij er ook uit of blijf je zitten? Ik denk dat echte vrienden met elkaar meegaan. Je laat de ander niet opdraaien voor iets wat je samen hebt gedaan. Als je dat wel doet, laat je je vriend in de steek.

Bij Jonatan en David kun je die echte vriendschap goed zien: Jonatan is zo trouw aan zijn vriend David dat hij zelfs ruzie krijgt met zijn eigen vader. Je boft als je een vriend hebt die alles voor je overheeft.

Jezus vertelt dat er geen grotere liefde op deze wereld mogelijk is dan wanneer je je leven geeft voor je vrienden. Dat vertelt Hij nadat Hij al drie jaar met zijn twaalf vrienden door Israël is getrokken. Dag en nacht zijn ze bij elkaar geweest. Jezus heeft gesproken over God en over hoe je met Hem moet leven. Op het moment dat Jezus deze uitspraak over vriendschap doet, zal Hij binnenkort sterven ... voor zijn vrienden!

Jezus' sterven was trouwens niet alleen voor de volgelingen die daar bij Hem waren. Hij stierf voor iedereen die zich vriend van Jezus voelt. Hoor jij daar ook bij?

Pieter Both

# Vriendenteams

1 Samuel 18:1-4

Sporten is leuk. Helemaal als het gaat om een teamsport, want dan heb je ook nog de gezelligheid van een groep. Toch gaat de wedstrijd meestal om het resultaat. Zeker wanneer je een sport professioneel beoefent. Dan is het niet genoeg als je leuk tegen een balletje aan kunt trappen; dan wil je scoren en iets bereiken.

Soms is er een team met allerlei sterspelers. Iedereen verwacht dat ze wel zullen winnen, want als je hun individuele kwaliteiten optelt, vormen ze met twee vingers in de neus alsnog het beste team. Toch wint dat team lang niet altijd, omdat al die spelers last hebben van een te groot ego. Ze proberen zelf te scoren en willen niet dat een ander het doel weet te vinden. Het team is minder dan de optelsom van de mogelijkheden van de spelers. Het is geen vriendenteam. Geregeld hoor je verhalen over gedoe en onderling geruzie. Het Nederlandse voetbalelftal van de mannen heeft er nog weleens last van ...

Aan de andere kant zien we ook weleens een team waarvan de individuele kwaliteiten niet *sky-high* zijn. Ach, ze trappen de bal leuk rond, maar deze spelers zijn niet de miljoenenverdieners. De verwachtingen zijn niet zo hoog, maar dan gaan ze spelen ... Ze werken hard en na elke goede actie zie je aan de blik dat ze elkaar waarderen. Het is een echt vriendenteam. En het bijzondere gebeurt: ze winnen. Ze komen veel verder dan de optelsom van hun mogelijkheden. Dat doet vriendschap met mensen: ze stijgen boven zichzelf uit.





## ZATERDAG ZELF NADENKEN

---

Pieter Both

**Spreuken 18:24 en 17:9**

**D**avid laat zien dat hij trouw is aan Jonatan. Wat vind jij daarvan?

Vind jij ook dat een vriend meer waard is dan een broer?

Vind jij dat je fouten moet toedekken wanneer je bevriend bent met elkaar?

Quintijn Tempelman

# Winnen voordat je begint

Psalm 139

**G**od is ooit met jouw leven begonnen: Hij heeft je bedacht, gevormd en jou een eigen persoonlijkheid gegeven. Bovendien is Hij er tijdens je hele leven elk moment bij: waar je ook bent en wat je ook doet.

Dat we het regelmatig verknallen door onze domme acties, is voor God geen reden om uit ons leven te vertrekken. We staan er vaak niet eens bij stil, maar wat betekent het eigenlijk voor ons dat God ons nooit zal verlaten, ongeacht onze prestaties? We presteren de hele dag door – op school, tijdens het sporten en het gamen – om een bepaald resultaat te behalen of om gezien te worden door de ander. Succes telt, toch?!

Psalm 139 betekent voor mij dat God mij helemaal goed heeft gemaakt. Voordat ik ook maar iets onderneem, mag ik weten dat het niet van mijn prestaties afhangt of ik 'oké' ben. In deze wereld is dat een heel gekke gedachte: winnen voordat je begint! Maar God ziet je, voordat je ook maar iets doet. Je gaat niet een resultaat behalen door het leveren van een prestatie, maar het resultaat is voor je geboorte al aan je gegeven. En wat is dat resultaat? Dat God van je houdt, je waardevol vindt en jou wil laten schitteren in dit leven én in het eeuwige leven.

Als je gelooft dat God jou helemaal goed heeft gemaakt, mag je zien dat jij waardevol bent. Je mag jezelf zien door de ogen van God. Dat geeft een gezonde dosis zelfvertrouwen, en zelfvertrouwen gaat je helpen: op school, in contacten met vrienden of familie, bij je hobby's ... eigenlijk bij alles wat je onderneemt.

## DINSDAG VERHAAL

---

Quintijn Tempelman

# Samenwerken met God

Psalm 18:30

Het is zaterdagmiddag. Bram is met zijn vrienden in de klimhal. Daar is hij niet zo vaak, want het beklimmen van die muur vindt hij zwaar. Als hij aan de beurt is en zijn voeten op de eerste klimstenen zet, denkt hij aan de wiskundetoets van maandag, die net zo zwaar voelt. Hij denkt aan zijn vader die hem keer op keer niet begrijpt; ook die situatie lijkt wel een muur waar niet tegenop te klimmen is.

Op het moment dat de moed hem in zijn schoenen zakt, geeft Michiel een rukje aan het touw: ‘Hé, focus, Bram! Je kunt dit!’ Gelukkig bemoeit zijn goede vriend Michiel hem. Bram zit zelfs aan Michiel gezerd. Dat geeft hem vertrouwen. Bram negeert al zijn gedachten en besluit een poging te wagen. Met Michiel als coach voelt hij zich steeds sterker en stap voor stap komt hij dichterbij het hoogste punt van de klimmuur. Even later is het zover: hij heeft de top gehaald. Met een paar mooie sprongen belandt hij weer op de grond, naast Michiel. ‘Michiel,’ zegt Bram, ‘deze muur heb ik echt met jou beklommen, dankjewel!’

David schrijft in Psalm 18 dat hij samen met God een muur beklimt. Ik geloof dat het een bewuste keuze is van God om op deze manier met ons samen te werken. Natuurlijk kan Hij een muur neerhalen of ons eroverheen tillen, maar samen met Hem je uitdagingen aangaan, helpt je veel meer. Zoals de vriendschap van Bram en Michiel een diepere betekenis krijgt wanneer ze samen iets voor elkaar krijgen, zo kan jouw contact met God waardevoller worden als je jouw uitdagingen met Hem aangaat. Als je tegen een muur aanloopt, mag je aan God vragen of Hij je wil zekeren. Vertrouw Hem en laat je door Hem aanmoedigen.

René Fransen

### Een betere conditie

Hebreeën 5:14

In 2012 kreeg ik een nieuwe baan, in een kantoor op de vierde verdieping. 's Morgens ging ik heel stoer met de trap naar boven, maar dan zat ik vervolgens wel een poos te hijgen achter mijn bureau. Ik had nu eenmaal een zittend beroep en ging met de auto of de bus naar mijn werk. Daarnaast besteedde ik geen tijd aan sport.

Dus kocht ik een paar goedkope hardloopschoenen en ik ben gaan lopen: 3 keer per week een rondje van ruim 4 kilometer. De eerste paar keren had ik veel wandelpauzes nodig, maar al snel liep ik gewoon het hele rondje in hetzelfde tempo uit, in pakweg 25 minuten. Mijn conditie ging vooruit en ik merkte de verandering. Trouwens, als ik nu achter mijn bureau (op die vierde verdieping) ga zitten, kan ik gewoon praten.

Zo werkt het lichaam. Alleen door je in te spannen, krijg je een betere conditie. Inmiddels heb ik een prima '4 kilometer'-conditie, maar in Groningen wordt in oktober een heel bekende jaarlijkse wedstrijd gehouden: de '4 mijl'. Naast wedstrijdlopers doen er altijd duizenden amateurs mee, en je kunt allerlei trainingsschema's downloaden. Als ik met mijn '4 kilometer'-conditie ooit die 4 mijl – dat is ruim 6 kilometer! – wil lopen, zal ik mijn loopschema moeten aanpassen.

Eigenlijk werken je 'geloofsspieren' net zo. Je leest de Bijbel, bidt, gaat naar de kerk en de jeugdgroep ... Daarmee werk je aan je geloofsconditie. Als je echter blijft doen wat je altijd al deed, blijf je hangen op hetzelfde niveau. Dat is niet verkeerd, maar soms is het goed een uitdaging te zoeken; iets te doen wat je nog niet eerder deed.

Denk vandaag eens na over je geloofsconditie. Zou je die willen verbeteren? Maak dan een plan!

---