



BENAJA LOGOS

IN GOD GEGROND OM
BETEKENIS OVER TE DRAGEN

Het handboek voor leven

Een leefmodel voor afstemming,
met verdieping vanuit Bijbelse wijsheid.

Algemene inleiding

Een leefmodel voor afstemming

Veel mensen hebben het gevoel dat het leven hen overkomt.

Er worden keuzes gemaakt, dingen gedaan en verplichtingen nagekomen — en toch ontstaat er onrust, vermoeidheid of het gevoel dat de inspanning niet in verhouding staat tot wat het oplevert.

Niet omdat de bedoelingen verkeerd zijn, maar omdat ons leefproces, waarin keuzes, uitvoering en effecten met elkaar samenhangen, voor veel mensen onbekend is.

En zelfs wanneer het bekend is, blijft het vaak ongrijpbaar.

Dit boek maakt zichtbaar hoe het leefproces werkt en waar bijsturing mogelijk is.

De inhoud van dit handboek is geen dwingende richtlijn die voorschrijft hoe geleefd zou moeten worden. Het biedt informatie over hoe het menselijk leefproces werkt, of daar nu bewust aandacht voor is of niet.

Daarnaast reikt het handvatten aan om de onderdelen die beïnvloed kunnen worden bewust te sturen.

Het beschrijft geen ideaal mensbeeld, geen morele voorschriften en geen stappenplan om een beter mens te worden.

Het maakt zichtbaar hoe grip op je leven kan ontstaan: door inzicht te geven in welke keuzes bijdragen aan draagkracht en welke tot afname ervan leiden.

Een actief model

Het model in dit boek en de inhoud van de onderdelen ervan zijn niet willekeurig ontstaan. Ze zijn een logisch gevolg van hoe mensen informatie verwerken — het Informatie VerwerkingsProces — en sluiten aan bij wijsheden uit Psalmen en Spreuken uit de Bijbel.

Die overeenkomsten zijn helder en overzichtelijk uitgewerkt tot een model.

Het model bestaat uit actieve onderdelen en informatieve onderdelen.

- In de actieve onderdelen worden keuzes gemaakt, uitgevoerd en getoetst,
- De informatieve onderdelen voegen geen nieuwe acties toe, maar maken zichtbaar hoe het geheel functioneert.

Het model beschrijft niet hoe je moet leven, maar hoe bewust afgestemde acties leiden tot een toename van draagkracht. Een actief model voor een leefmodel dat past bij wie je bent en wat je nodig hebt: een leefmodel.

Dit boek is geen stappenplan.

Het vraagt om eerst te worden gelezen om te begrijpen, en pas daarna om te worden toegepast.

De indeling van het handboek

Deel één beschrijft dit leefmodel. Het schrijft niets voor, maar maakt zichtbaar wat werkt en wat belast.

Deel twee is toegevoegd om de lezer de keuze te geven de onderdelen binnen het model in te vullen vanuit de richtlijnen van de Bijbel.

Dit deel bevat daarom een zuivere en eenduidige kopie van het deel Psalmen en Spreuken uit het boek "Een reis door de Bijbel" (zie benajalogos.com).

De inhoud uit deel twee is geen verplichting en geen vervanging van het model in deel één. Het is een handreiking voor verdieping: een keuze voor wie het leefproces bewust wil afstemmen op de waarden van het woord in de Bijbel.

Je hoeft de informatie uit deel twee dus niet te gebruiken om met het leefmodel in deel één te werken. Het is een uitnodiging dit wel te doen.

Het derde deel beschrijft het functioneren van het leefmodel wanneer je deze uitnodiging hebt aangenomen en het leefmodel afstemt op Gods orde.

Daarbij wordt zichtbaar hoe Gods orde het model draagt zonder de werking te veranderen, en hoe dit leidt tot meer stabiliteit en samenhang en een toename van vrijheid in het dagelijks leven.

Het boek stuurt niet hoe je moet leven, maar laat zien hoe afstemming ontstaat.

Samengevat

Dit handboek helpt bewust te kijken naar je eigen leefproces.

Het maakt zichtbaar waar draaglast ontstaat, waar draagkracht toeneemt en hoe kleine aanpassingen grote gevolgen kunnen hebben.

Het is geen studieboek om een beter mens te worden, maar een hulpmiddel om je dagelijks leven af te stemmen op wie jij bent en wat je nodig hebt.

**Het is een routekaart voor een beweging
naar een gezond, duurzaam en rechtvaardig leven.**

Deel 1

Het model voor leven

Inzicht in afstemming

Inleiding - deel 1

Inzicht in afstemming

Logische opbouw

Dit deel vormt het hart van dit boek.

In dit deel wordt het functioneren van het leefmodel beschreven als een samenhangend geheel van acht onderdelen.

Deze onderdelen vormen geen losse stappen, maar een logisch opgebouwd systeem waarin de binnenwereld, de buitenwereld en de informatie die het proces geeft elkaar voortdurend beïnvloeden.

Vanuit deze verwevenheid ontstaat een model dat zich herhaalt. Wat in de binnenwereld ontstaat, wordt in de buitenwereld zichtbaar. Wat in de buitenwereld gebeurt, geeft informatie over wat de uitkomst is van de keuzes die zijn gemaakt en hoe deze zijn uitgevoerd.

Zo ontstaat er een model dat helpt grip te krijgen op je dagelijks leven: het leefmodel.

Drie domeinen

Het leefmodel bestaat uit drie domeinen met elk een eigen karakter en functie.

Domein 1: de binnenwereld

Alles wat je ervaart en wat niet zichtbaar is voor de buitenwereld.

Bestaat uit de onderdelen: rust, wijsheid en keuze.

Domein 2: de buitenwereld

Alles buiten jezelf — mensen, voorwerpen, natuur, dieren, situaties en processen — waarmee je in contact komt en die invloed hebben op het leefproces.

Bestaat uit de onderdelen: resultaat en ritme.

Domein 3: informatie

Alles wat zichtbaar wordt over het functioneren van het leefmodel als gevolg van keuzes in de binnenwereld en handelingen in de buitenwereld.

Bestaat uit de onderdelen: stabiliteit, ordening en samenhang.

Actieve domeinen

De eerste twee domeinen vormen samen het actieve deel van het leefmodel. Hier wordt bijvoorbeeld betekenis gegeven aan wat wordt waargenomen, keuzes gemaakt hoe te reageren en uitgevoerde handelingen door toetsing gemeten.

Alle vijf onderdelen zijn daarmee gericht op actief doen.

Informatief domein

De drie onderdelen in het derde domein zijn niet actief maar informatief. Ze voegen geen acties toe maar geven alleen inzicht in het functioneren van het leefmodel.

Inrichting van het leefmodel

Het leefmodel begint bij rust.

Het eerste onderdeel richt zich op het omgaan met de prikkels die voortdurend op je afkomen.

De inhoud laat zien hoe spanning ontstaat en hoe rust terugkeert wanneer aandacht bewust wordt en gericht wordt afgestemd op wie je bent en wat je nodig hebt. Het effect van rust is het ontstaan van ruimte voor bewustzijn.

Prikkels → waarnemen → pauze → gerichte aandacht → bewuste ervaring = rust

Onderdeel twee is wijsheid en geeft betekenis aan wat vanuit rust is ervaren. Hierdoor ontstaat inzicht en overzicht, waardoor helder wordt wat werkelijk van belang is en wat kan wachten. Zo ordent wijsheid wat je hebt ervaren en vormt het de schakel tussen de onderdelen rust en keuze.

Rust → betekenis = wijsheid

Vanuit wijsheid vormen zich in het onderdeel keuzes mogelijke richtingen om te reageren op wat je hebt ervaren. Uiteindelijk wordt er een richting gekozen die het beste past bij wie je bent en wat je nodig hebt. Daarna wordt besloten hoe vanuit de gekozen richting te reageren.

Wijsheid → mogelijke richtingen → bewust reageren = keuze

Na deze keuzes verschuift het proces naar domein 2 — de buitenwereld: onderdelen resultaat en ritme maken de gekozen reactie via handelingen zichtbaar en geven inzicht of de kosten van het uitvoeren van een keuze in balans is met wat het oplevert.

Positieve resultaten kunnen worden herhaald wanneer de herhaling een toegevoegde waarde heeft voor het gehele leefmodel. Hieruit ontstaat een levensritme dat past bij wie je bent en wat je nodig hebt.

Rust → wijsheid → keuze → resultaat → ritme

Wanneer je volgens dit ritme leeft, wordt zichtbaar hoe het leefmodel functioneert en wat voor effect het heeft op je dagelijks leven: je leefproces. Dit wordt zichtbaar gemaakt door de drie informatieve onderdelen van domein 3.

Deze onderdelen voegen geen nieuwe activiteiten toe, maar geven informatie over hoe je leefmodel als geheel functioneert.

Wanneer het niet goed functioneert dan wordt dit bijgesteld via de actieve onderdelen en niet via deze informatieve onderdelen zelf. Deze hebben alleen tot doel inzicht te geven.

Rust → wijsheid → keuze → resultaat → ritme → $\left[\begin{array}{l} \text{stabiliteit} \\ \text{ordening} \\ \text{samenhang} \end{array} \right.$

In het vervolg van dit deel worden de acht onderdelen van het leefmodel afzonderlijk uitgewerkt.

Elk onderdeel wordt beschreven vanuit de eigen functie en plaats binnen het geheel, zodat zichtbaar wordt hoe samenhang ontstaat en waar bewuste afstemming mogelijk is.

**Zo wordt zichtbaar hoe afstemming niet ontstaat door losse stappen,
maar door samenhang in het geheel van het leefmodel.**

Overgang 1

Van keuzes naar zichtbare uitkomst

De eerste drie onderdelen van het leefmodel — rust, wijsheid en keuze — vormen samen het eerste domein: de binnenwereld. In deze onderdelen wordt vanuit ervaring betekenis gegeven, richting bepaald en besloten hoe te reageren.

Deze besluiten vormen de overgang van binnen- naar buitenwereld, maar zijn op zichzelf nog niet zichtbaar.

Resultaat is de eerste van twee onderdelen van domein twee. Het leefmodel verschuift nu naar de buitenwereld: alles buiten jezelf — mensen, voorwerpen, natuur, dieren, situaties en processen — waarmee je in contact komt en die invloed hebben op het leefproces.

Dit vierde onderdeel, resultaat, maakt zichtbaar wat de gemaakte keuzes in de binnenwereld opleveren zodra ze via handelingen zichtbaar worden in de buitenwereld.

Het daaropvolgende onderdeel, ritme, richt zich op welke resultaten een positieve waarde hebben en of dat resultaat via herhaling een toegevoegde waarde heeft voor het functioneren van het gehele leefmodel.

De onderdelen resultaat en ritme beschrijven daarmee de zichtbare en meetbare effecten van wat in de binnenwereld is besloten. Ze geven inzicht in:

- Welke waarde een resultaat oplevert,
- Welke resultaten door herhaling bijdragen aan een toename van je draagkracht.

Dit tweede domein laat zien hoe het leefmodel verschuift van besluitvorming naar zichtbare en meetbare effecten.

Overgang 2

Van uitvoering naar informatie

De eerste vijf onderdelen van het leefmodel — rust, wijsheid, keuze, resultaat en ritme — zijn actieve onderdelen en beschrijven het proces dat wordt toegepast: ervaren, betekenis geven, kiezen, uitvoeren, meten, herhalen en toetsen.

Ze laten zien wat er gebeurt, hoe het leefmodel vorm krijgt in de praktijk en welke waarde dit heeft.

Met de laatste drie onderdelen van het leefmodel verschuift de kijkrichting. Stabiliteit, ordening en samenhang voegen geen nieuwe activiteiten toe, maar maken zichtbaar wat het gevolg is van wat eerder is gekozen, besloten, uitgevoerd en herhaald.

Ze laten zien hoe het actieve deel van het leefmodel als geheel functioneert.

Stabiliteit, ordening en samenhang zijn drie gelijkwaardige bronnen van informatie over het functioneren van het leefmodel, elk vanuit een eigen invalshoek:

- Stabiliteit laat zien of het leefmodel doeltreffend is opgebouwd - is het proces effectief?
- Ordening laat zien of het leefmodel logisch en overzichtelijk is ingericht - is het proces efficiënt?
- Samenhang laat zien of onderdelen elkaar onderling versterken - levert het geheel synergie op?

Omdat deze onderdelen geen uitvoering beschrijven maar functioneren zichtbaar maken, is de opbouw van de inhoud anders dan die van de eerste vijf.

Het is korter en meer beschrijvend. Inhoudelijk zijn deze drie onderdelen met elkaar verbonden, omdat zij allemaal zichtbaar maken wat het gevolg is van wat eerder is toegepast.

Belangrijke kenmerken van deze laatste drie onderdelen:

- Ze voegen geen nieuwe activiteiten toe,
- Ze geven uitsluitend informatie over het functioneren van de eerste vijf onderdelen,
- De informatie is bedoeld voor inzicht, niet voor beoordeling,
- Aanpassingen bij niet goed functioneren vinden altijd plaats in de voorgaande vijf actieve onderdelen, niet binnen de informatieve onderdelen zelf.

**Geen verdieping in wat je moet doen,
maar inzicht in hoe het leefmodel als geheel functioneert.**

Brugtekst deel 1

Verdieping vanuit Bijbelse wijsheid

Meer grip op het leven

Met deze brugtekst wordt het eerste deel afgesloten.

In dit deel is als een samenhangend geheel een leefmodel beschreven. Een model dat laat zien hoe je meer grip krijgt op je dagelijkse leven.

Het geeft inzicht in hoe ervaring, betekenis, besluitvorming, uitvoering en herhaling elkaar opvolgen en hoe daaruit informatie ontstaat over draagkracht en draaglast.

Een inzicht dat je helpt om dat wat je ontvangt af te stemmen op wie je bent en wat je nodig hebt.

Dit model functioneert los van overtuigingen of bronnen. Het beschrijft enkel hoe het leefmodel werkt, niet hoe het ingevuld moet worden.

Je kunt als lezer zelf bepalen hoe je de onderdelen invult en vanuit welk kader je de diverse keuzes maakt.

Invulling vanuit Gods woord en Zijn orde

Door mijn eigen levenservaring en mijn jarenlange werkervaring in het begeleiden van mensen met psychische problemen heb ik inzicht gekregen in de hoge waarde van het hebben van een duidelijke richtlijn voor de invulling en keuzes.

De vraag of de gekozen richtlijnen die je toepast wel bij je passen wordt helaas pas zichtbaar nadat je ze een lange tijd hebt ingezet.

Deze onzekerheid maakt het moeilijk om het voor een langere tijd ook te blijven inzetten.

Voor diegene die op zoek zijn naar een richtlijn die deze onzekerheid wegneemt is in het tweede deel van dit boek de inhoud van de boeken Psalmen en Spreuken uit de Bijbel toegevoegd.

De inhoud helpt je om de invulling en keuzes in het leefmodel aan te laten sluiten bij de waarden van het woord in de Bijbel en Gods orde die daarin zichtbaar wordt.

De manier waarop de wijsheden van deze twee boeken zijn weergegeven sluit direct aan op de diverse onderdelen en keuzemomenten van het leefmodel. Hierdoor wordt het invullen van de onderdelen vanuit Gods orde eenvoudig.

Dit tweede deel is geen uitbreiding van het model, maar een keuze voor wie het leefproces bewust wil afstemmen op deze bron van wijsheid. Een bron die door de eeuwen heen vele mensen heeft geholpen om een gezond, rechtvaardig en duurzaam leven te leiden.

Wie kiest de inhoud van deel twee te gebruiken, zal merken dat de wijsheid in deze boeken je niet beperkt, maar juist vrijheid geeft.

Een vrijheid die ontstaat omdat Gods orde past bij onze manier van het verwerken van informatie en het maken van keuzes, waardoor het leven je niet meer overkomt maar het gevolg is van bewuste keuzes.

De informatie over het ervaren van vrijheid is niet bedoeld om je te overtuigen, maar om je uit te nodigen deze handreiking aan te nemen.

**Veel succes met het toepassen van
het leefmodel, vanuit welke bron dan ook.**

Deel 2

De longen van het leven

Bijbelse wijsheid als ademruimte voor het leefmodel

Inleiding - deel 2

Bijbelse wijsheid als ademruimte voor leven

Psalmen en Spreuken

Psalmen en Spreuken nemen een bijzondere plaats in binnen de Bijbel.

In de Bijbel staat het verhaal van de beweging van schepping tot vernieuwing, van begin tot voltooiing centraal.

Daarnaast bevat de Bijbel twee boeken die om speciale aandacht vragen: Psalmen en Spreuken.

Het zijn geen geschiedenis, geen profetie en geen brief.

Ze zijn de longen die het geheel zuurstof geven — één stroom van buiten naar binnen en één van binnen naar buiten — en laten zien hoe de boodschap van het verhaal in de Bijbel wordt vertaald naar het dagelijks leven.

Binnen- en buitenwereld

Psalmen en Spreuken richten zich op de innerlijke bewegingen die voorafgaan aan zichtbaar handelen.

Dit wordt de binnenwereld genoemd: alles wat je ervaart en wat niet zichtbaar is voor de buitenwereld.

Wanneer wordt gesproken over processen buiten deze binnenwereld, worden deze de buitenwereld genoemd: alles buiten jezelf — mensen, voorwerpen, natuur, dieren, situaties en processen — waarmee je in contact komt en die invloed hebben op het leefproces.

De longen van het leven

Het boek Psalmen richt zich op de beweging van buiten naar binnen.

Het gaat over het waarnemen van prikkels en het geven van gerichte aandacht aan hetgeen wordt waargenomen.

Het doel is bewuster te ervaren wat zich aandient. Deze bewuste ervaring leidt tot innerlijke rust.

Prikkels → waarnemen → gerichte aandacht → bewuste ervaring = innerlijke rust

Het boek Spreuken richt zich op de beweging van binnen naar buiten: het geven van betekenis aan de ervaring, waardoor onderscheid in de ervaringen ontstaat.

Dit leidt tot overzicht dat nodig is voor het kiezen van een richting om op de ervaring te reageren en het besluit hoe vanuit die richting te reageren.

Deze twee keuzemomenten samen worden besluitvorming genoemd.

Ervaring → betekenis → overzicht → kiezen richting → besluit hoe te reageren = besluitvorming

Psalmen en Spreuken geven samen kaders voor de invulling van dit hele interne proces. Hierdoor ontstaat orde, wat een stabiele basis vormt voor uitvoering van besluitvorming in de buitenwereld.

Het denkbeeld

De betekenis die iemand geeft aan wat wordt ervaren, wordt voor een groot deel bepaald door het denkbeeld.

Wanneer gesproken wordt over de manier waarop mensen informatie verwerken — het Informatie VerwerkingsProces (IVP) — speelt het denkbeeld hierin een centrale rol.

Het begrip denkbeeld betekent hier: het persoonlijke kader van waaruit een mens betekenis geeft, en dat richting en inhoud geeft aan besluitvorming.

Het volgende speelt hierbij een rol:

- Het moment waarop iets gebeurt,
- De omgeving waarin iets gebeurt,
- Welke rol je hebt tijdens dat iets gebeurt,
- Wat je eerdere ervaring is met wat er gebeurt,
- Wat je eigen waarden en normen zijn over wat er gebeurt.

Deze factoren bepalen het denkbeeld van waaruit iets wordt ervaren en spelen direct een rol in de besluitvorming. Kort gezegd: het denkbeeld beïnvloedt de uitkomst van besluitvorming.

Verandering van denkbeeld

Psalmen en Spreuken laten zien wat het betekent wanneer het denkbeeld wordt ingevuld door Gods orde.

Dit is een orde die goed zijn en goed doen als basishouding heeft.

Deze orde laat de rechtvaardigheid van besluitvorming toenemen wanneer tijdens de keuzemomenten agapè en de negen vruchten van de Heilige Geest worden toegepast.

Agapè betekent: een liefde die je bewust geeft en die, vanuit Gods orde, gericht blijft op het goede voor de ander. Het is liefde die het initiatief neemt en trouw blijft, ook wanneer het contact tegenvalt. Agapè is geen gevoel, maar een bewuste intentie.

De negen vruchten van de Heilige Geest zijn: liefde, blijdschap, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing.

Ze zijn geen doel op zichzelf, maar ankerpunten voor een gezond en rechtvaardig leven.

De vier schaarse middelen

Psalmen en Spreuken laten ook zien wat Gods orde betekent voor het omgaan met schaarse middelen.

Het gaat om: tijd, ruimte, energie en materie.

Dit zijn de basisvoorwaarden voor de duurzaamheid van elke vorm van leven.

Wanneer gezond en rechtvaardig leven elkaar wederzijds versterken, ontstaat een verwevenheid die het geheel stabiliseert.

Daarnaast komt door de synergie als natuurlijk gevolg een derde element voort: duurzaam leven.

Zo functioneren:

- Psalmen als inademen,
- Spreuken als uitademen,
- en Verwevenheid als afstemming op wat op dat moment nodig is.

Hierdoor ontstaat een leven dat wordt gedragen door een stabiel fundament en functioneert volgens een natuurlijke werking.

Invulling vanuit Bijbelse wijsheid

Psalmen en Spreuken zijn uitermate geschikt voor de invulling van het leefmodel.

Daarom worden deze twee Bijbelboeken niet samengevat als losse teksten, maar gepresenteerd als meerdere bewegingen die samen één geheel vormen:

- Een beweging van buiten naar binnen, die zorgt voor de invulling van de binnenwereld,
- Een beweging van binnen naar buiten, die zorgt voor de invulling van de buitenwereld,
- Een verwevenheid tussen beide, die zorgt voor de afstemming op wat op dat moment nodig is.

**Een invulling voor een gezond,
rechtvaardig en duurzaam leven.**

Inleiding - Psalmen

Richting voor een gezond leven

Innerlijke stabiliteit

Psalmen laat zien hoe innerlijke stabiliteit mogelijk wordt.

Het is een boek binnen de Bijbel dat bestaat uit vijf interne delen. Samen vormen ze één geheel waarin zichtbaar wordt hoe innerlijke stabiliteit ontstaat.

Waar andere onderdelen in de Bijbel vooral laten zien wat er gebeurt, tonen Psalmen wat dat van binnen met een mens doet.

Daardoor werken de Psalmen als een spiegel voor bewuste ervaring. Emoties, hoop, vertrouwen en angst komen hier in hun meest rauwe en eerlijke vorm naar voren.

Het mag dan ook met recht de beeldspraak inademing dragen, omdat dit deel volledig van buiten naar binnen is gericht.

De oorzaak hiervan ligt in de opbouw van Psalmen zelf.

Ze zijn geen doorlopend verhaal, maar een verzameling levenservaringen.

Deze laten zien hoe de buitenwereld doorwerkt op de innerlijke stabiliteit van een mens, wanneer deze wordt benaderd vanuit Gods orde als dragend fundament.

De bidder

De schrijver en de lezer van Psalmen worden beiden 'de bidder' genoemd.

De Psalmen zijn niet alleen bedoeld om te begrijpen, maar om te doorleven. Ze geven woorden aan de innerlijke beweging van een mens die zich tot God richt. Ongeacht of iemand de psalm oorspronkelijk heeft geschreven of deze nu leest en tot zich neemt.

In de Psalmen wordt een mens die zich opent voor deze beweging vanzelf de bidder.

De bidder: een mens die het hart opent voor God en Zijn woord.

Psalmentaal

Psalmen maakt zichtbaar hoe innerlijke stabiliteit ontstaat.

Niet door emotie te onderdrukken, maar door elke ervaring zonder schaamte onder te brengen binnen Gods orde.

Dit proces wordt aangeduid als Psalmentaal.

Psalmentaal: de manier waarop innerlijke ervaringen — zoals angst, verlangen, hoop en schuld — eerlijk worden benoemd en bewust worden ondergebracht binnen Gods orde, waardoor innerlijke rust kan ontstaan en de binnenwereld wordt geordend.

Psalmen zijn dan ook geen gewone teksten, maar herkenbare patronen.

Ze laten zien hoe innerlijke rust en stabiliteit ontstaan wanneer innerlijke bewegingen telkens worden teruggebracht onder Gods orde.

Zo tonen Psalmen hoe waarnemen, gerichte aandacht en bewuste ervaring samenkomen binnen een herzien denkbeeld. Daaruit ontstaat een binnenwereld die dragend en stabiel wordt.

De structuur

De oorspronkelijke structuur van Psalmen versterkt dit inzicht.

In de Hebreeuwse traditie bestaat het boek Psalmen uit vijf interne delen.

Die vijf delen vertegenwoordigen vijf natuurlijke bewegingen van innerlijke ontwikkeling:

1. Boek I — Overleven → Vertrouwen
2. Boek II — Breuk zelfbeeld → Aanbidding
3. Boek III — Crisis → Doorbraak
4. Boek IV — Overgave → Herzien denkbeeld
5. Boek V — Dankbaarheid → Innerlijke stabiliteit

Samenvatting

De vijfdelige opbouw van het boek Psalmen dient als routekaart voor innerlijke ontwikkeling.

Het laat zien hoe een mens vanuit overleven kan bewegen naar innerlijke stabiliteit, wanneer Gods orde het fundament vormt van dat proces.

Innerlijke stabiliteit zorgt ervoor dat keuzes niet langer voortkomen uit druk, emotie of reflex, maar uit afstemming op Gods orde.

Daardoor ontstaat ruimte om het leven op een gezonde manier vorm te geven.

**Een betrouwbare route
voor een gezond leven vanuit Gods orde.**

Inleiding - Spreuken

Richting voor een rechtvaardig leven

Aansluiting door overeenkomst in verloop

De eerste negen hoofdstukken van het boek Spreuken functioneren als een voorwoord.

Ze geven inzicht in hoe Spreuken de ervaringen van Psalmen omzet in besluitvorming die past bij wie je bent en wat je nodig hebt.

Hierdoor kan de rest van het boek Spreuken worden ingedeeld in vijf verzamelingen van wijsheid.

Deze onderverdeling sluit direct aan op de vijf bewegingen van interne ontwikkeling die in de subboeken van Psalmen zichtbaar worden.

Met die aansluiting wordt meteen de overeenkomst in verloop van beide processen zichtbaar:

- Psalmen maakt de ervaring van wat wordt waargenomen helder, doordat Gods orde innerlijke stabiliteit geeft,
- Spreuken maakt vervolgens zichtbaar hoe en vanuit welke richtingen op die ervaring kan worden gereageerd, passend bij Gods orde.

Wijze besluitvorming

Spreuken maakt het proces van reageren op ervaring zichtbaar.

Het bestaat uit de stappen:

A. Ontstaan van wijsheid

Wijsheid ontstaat wanneer ervaring door benadering vanuit Gods orde betekenis krijgt.

Ervaring → benadering vanuit Gods orde → betekenis = wijsheid

Die wijsheid geeft inzicht in welke richtingen van reactie mogelijk zijn en hoe vanuit een richting te reageren.

B. Besluitvorming

Na het ontstaan van wijsheid volgen twee momenten van het nemen van een beslissing:

1. De keuze vanuit welke mogelijke richting te reageren op de ervaring,
2. Het besluit hoe vanuit de gekozen richting te reageren op de ervaring.

Zo sluiten richting en reactie aan bij Gods orde.

Ervaring → benadering vanuit Gods orde → betekenis → wijsheid → besluitvorming

C. Rechtvaardige besluitvorming

De rechtvaardigheid van besluitvorming neemt toe wanneer deze meer aansluit bij Gods orde.

Besluitvorming die aansluit op Gods orde = rechtvaardige besluitvorming

D. Wijze besluitvorming

Het gehele interne proces van ervaring tot en met rechtvaardige besluitvorming wordt hier 'wijze besluitvorming' genoemd.

! Belangrijk: het gaat hier uitsluitend om processen van besluitvorming in de binnenwereld; niet om de uitvoering van besluitvorming in de buitenwereld.

De leerling

In het boek Psalmen worden schrijver en lezer de bidder genoemd.

Omdat Spreuken niet is bedoeld als gebed, maar als wijsheid van God die richting geeft aan besluitvorming, worden schrijver en lezer in dit boek de leerling genoemd.

Waar de bidder in Psalmen vanuit relatie spreekt tot God, is de leerling de ontvanger van wijsheid.

Die wijsheid wordt aangereikt zoals door een leraar: uitnodigend om te luisteren, te leren en de verkregen inzichten te gebruiken voor besluitvorming.

De leerling: een mens die Gods woord ontvangt en ervoor kiest daarvan te leren.

De structuur

Na deze inleiding volgen de vijf verzamelingen Spreuken.

Hoewel ze oorspronkelijk niet als vijf eenheden worden benoemd, vormt elke verzameling van hoofdstukken een logisch geheel.

De indeling is gekozen om samenhang zichtbaar te maken tussen Spreuken en de vijf subboeken van Psalmen.

Dit leidt tot de volgende structuur:

1. Verzameling I — Hoofdstukken 10 – 12 → Van vertrouwen naar wijze besluitvorming
2. Verzameling II — Hoofdstukken 13 – 18 → Van identiteit naar rechtvaardige contacten
3. Verzameling III — Hoofdstukken 19 – 24 → Van crisis naar weten wat past
4. Verzameling IV — Hoofdstukken 25 – 29 → Van overgave naar dragende stabiliteit
5. Verzameling V — Hoofdstukken 30 – 31 → Van stabiliteit naar volwassenheid

Vanuit de samenhang die door deze indeling is verkregen, wordt zichtbaar dat de wijsheden in Spreuken inzicht geven in hoe en vanuit welke richtingen op de uitkomst van de bewegingen in Psalmen kan worden gereageerd.

Hierdoor ontstaat synergie tussen beide boeken.

Deze meerwaarde neemt verder toe, omdat Psalmen en Spreuken Gods orde als fundament hebben.

Een samenhang die met recht de naam 'De longen van het leven' mag dragen.

- Psalmen als inademing van de buitenwereld → hoe de buitenwereld wordt ervaren;
- Spreuken als uitademing vanuit de binnenwereld → hoe vanuit die ervaring wordt gereageerd.

Spreuken laat zien dat een rechtvaardig leven niet ontstaat door dwang en manipulatie, maar door wijze besluitvorming.

Inleiding - Verwevenheid

Richting voor een duurzaam leven

In de eerste paragraaf van dit tweede deel is zichtbaar geworden hoe een gezond leven vorm krijgt. Psalmen laten zien hoe rust, vertrouwen en ordening in de binnenwereld de basis vormen voor inzicht en overzicht in ervaringen.

In de tweede paragraaf is zichtbaar geworden hoe een rechtvaardig leven vorm krijgt. Spreuken laten zien hoe wijze besluitvorming leidt tot stabiliteit, ordening en samenhang in de buitenwereld.

Gezond en rechtvaardig leven vormen samen één dragend geheel.

Ze bestaan niet los van elkaar, maar versterken elkaar voortdurend. Gezond leven vormt de grondslag voor rechtvaardig leven, en rechtvaardig leven beschermt gezond leven.

Door deze wisselwerking ontstaat een verwevenheid die de draagkracht van het geheel stabiliseert.

Daarnaast komt er door de synergie van deze verwevenheid een derde element voort: duurzaam leven.

Samen functioneren als een drie-eenheid:

- Psalmen als inademen,
- Spreuken als uitademen
- Verwevenheid die ervoor zorgt dat de ademstroom zich aansluit bij wat op dat moment nodig is.

In deze derde paragraaf wordt zichtbaar hoe deze ademstroom tot stand komt en hoe duurzaamheid leidt tot een leven dat niet wordt gedreven door verbruik of uitputting, maar door balans, maat en zorgvuldigheid.

**Een leven dat standhoudt, omdat het is afgestemd
op wat het leven nodig heeft om te blijven functioneren.**

Brugtekst deel 2

Afstemming op Gods orde

Na dit tweede deel, waarin de verdieping vanuit Bijbelse wijsheid aan bod is gekomen, verschuift in het volgende en laatste deel de aandacht van bron naar werking.

In dit deel is zichtbaar geworden hoe Psalmen, Spreuken en Verwevenheid richting geven aan een gezond, rechtvaardig en duurzaam leven.

In deel drie wordt zichtbaar wat er gebeurt wanneer het leefmodel uit het eerste deel wordt ingevuld vanuit deze wijsheid.

Het leefmodel verandert daarbij niet van structuur of werking. Wat verandert, is dat het wordt afgestemd op Gods orde.

Wanneer het leefmodel wordt afgestemd op Gods orde, wordt duidelijk hoe dezelfde onderdelen meer stabiel, betrouwbaar en samenhangend gaan functioneren, waardoor het gehele model meer draagkracht krijgt.

Niet doordat er iets wordt toegevoegd aan het model, maar doordat de onderdelen door verwevenheid effectiever, efficiënter en met meer synergie functioneren.

**Deel drie laat zien hoe Gods orde het leefmodel draagt —
en hoe dat leidt tot een toename van vrijheid in het dagelijks leven.**

Deel 3

Het leefmodel vanuit Gods orde

Vrijheid door Bijbelse wijsheid

Inleiding - deel 3

Vrijheid door Bijbelse wijsheid

In deel 1 is het leefmodel beschreven als een samenhangend geheel.

Het laat zien hoe innerlijke processen leiden tot keuzes, handelen en informatie over het functioneren van het leven. Het beschrijft hoe het model functioneert, los van overtuigingen.

In deel 2 is vervolgens de mogelijke invulling vanuit Bijbelse wijsheid verkend, met Psalmen en Spreuken als bron.

Daar werd zichtbaar hoe Gods orde richting geeft aan innerlijke processen, zonder deze te forceren of te vervangen.

In dit derde deel komen deze twee lijnen samen.

De werking van het leefmodel blijft ongewijzigd.

Wat verandert, is de kwaliteit waarmee het model functioneert wanneer het wordt afgestemd op Gods orde.

Deze orde voegt geen nieuwe stappen of functies toe, maar verhoogt de kwaliteit van bestaande onderdelen vanuit Bijbelse wijsheid.

Dit derde deel laat zien wat er gebeurt wanneer het leefmodel wordt ingevuld vanuit Gods orde.

Het wordt zichtbaar hoe Gods orde het leefmodel draagt, zonder functies over te nemen, en hoe het leven daardoor minder wordt gestuurd door toeval of omstandigheden en meer door bewuste, samenhangende keuzes.

Deel 3 vormt daarmee geen uitbreiding, maar een verdieping.

Het leefmodel blijft functioneren zoals beschreven in deel 1, maar krijgt meer draagkracht door vertrouwen en volwassenheid.

**Zo verschuift de aandacht van het herkennen van Gods orde
naar het ervaren hoe deze orde het leefmodel draagt.**

Afronding

Het handboek voor leven

In dit boek is een leefmodel beschreven dat zichtbaar maakt hoe het leven van een mens functioneert en laat zien dat toepassing ervan meer grip geeft op je dagelijks leven.

Het leefmodel schrijft geen gedrag voor. Het helpt je de vele keuzes die gemaakt moeten worden af te stemmen op wie je bent en wat je nodig hebt.

Door het leefmodel te verbinden met Bijbelse wijsheid sluiten keuzes beter op elkaar aan. Hierdoor neemt de samenhang in leefpatronen toe.

De binnenwereld en de buitenwereld vormen hierdoor meer één geheel, wat je innerlijke stabiliteit versterkt.

Gods orde draagt het leefmodel, zonder het over te nemen. Het leven wordt daardoor minder gestuurd door toeval of omstandigheden en meer door keuzes die passen bij een gekozen leefstijl.

Dit boek sluit af zoals het leven functioneert: met een keuze.

- Wil je het leven laten verlopen zoals het nu gaat — blijf dan bij het oude.
- Wil je meer grip op het leven — verander dan je leven vanuit het leefmodel.
- Wil je een gezond, rechtvaardig en duurzaam leven — vernieuw dan je leven vanuit Gods orde.

*En als iemand van u in wijsheid tekortschiet,
laat hij die dan vragen aan God,*

*Hij die aan allen geeft,
eenvoudigweg en zonder verwijt,*

en het zal hem gegeven worden.

— Jakobus 1:5



BENAJA LOGOS

IN GOD GEGROND OM
BETEKENIS OVER TE DRAGEN