



BENAJA LOGOS

— IN GOD GEGROND OM —
BETEKENIS OVER TE DRAGEN

Het handboek voor leven

Leesperspectief

Uitgangspunt voor handelen

Dit boek is niet geschreven vanuit een theorie of een verzameling bestaande ideeën. Het is ontstaan vanuit herkenning tijdens mijn persoonlijke zoektocht naar de betekenis en toegevoegde waarde van Gods woord.

Die zoektocht begon met een eenvoudige vraag uit nieuwsgierigheid: als de Bijbel al duizenden jaren door miljoenen mensen wordt gelezen en gezien als bron van richting, wijsheid en herstel — wat staat er dan eigenlijk in? Niet de losse teksten of verzen, maar het geheel. Wat is de boodschap?

Het antwoord op die vraag, is wat dit boek zichtbaar wil maken.

De bron

De enige inhoudelijke bron van dit boek is de Bijbel. Niet omdat andere literatuur of wetenschap geen waarde hebben, maar om de stelling zuiver te houden dat alles wat in dit boek staat uit de Bijbel zelf voortkomt.

Het doel is deze rijke inhoud — en wat ik herkende — op een manier te beschrijven dat het voor zoveel mogelijk mensen toegankelijk wordt.

Dit boek zal dan ook geen nieuwe psychologische inzichten presenteren of wetenschappelijke theorie toevoegen. Het wil zichtbaar maken wat er al was.

De herkenning

Tijdens het lezen en bestuderen van de Bijbel herkende ik patronen in hoe een mens functioneert.

Psalmen beschrijven de binnenwereld van de mens — hoe prikkels en ervaringen worden verwerkt en hoe vertrouwen kan ontstaan. Spreuken beschrijven de buitenwereld — hoe besluitvorming zichtbaar wordt in handelen en relaties.

Daarnaast herkende ik patronen die beschrijven hoe een mens zou moeten omgaan met de ordening die het leven begrenst: de vier schaarse middelen — tijd, energie, ruimte en materie.

De twee patronen samen, laten zien dat Gods woord niet alleen een geloof beschrijft, maar ook het leven zelf: een samenhangende orde die inzicht geeft in hoe een mens in balans kan leven — persoonlijk, sociaal en binnen de grenzen waarbinnen al het leven bestaat.

De samenhang

De inzichten die aan dit boek ten grondslag liggen zijn uitgebreider beschreven in *'Een reis door de Bijbel'* — het eerste boek in dit tweeluik (benajalogos.com).

Wie dat boek heeft gelezen, herkent de basis van dit handboek direct. Wie het nog niet heeft gelezen, vindt hier een zelfstandige ingang.

Beide boeken zijn afzonderlijk leesbaar, maar versterken elkaar aanzienlijk:

- Het eerste laat zien wat de Bijbel beschrijft over hoe in balans te leven,
- Dit boek laat zien hoe je dat leven kunt vormgeven en beïnvloeden.

Verrassend logisch

Tijdens het schrijven van het eerste boek ontstond een nieuwe vraag:

hoe kan de wijsheid uit de Bijbel over het functioneren van een mens toepasbaar worden gemaakt voor zoveel mogelijk mensen?

Om die vraag te beantwoorden bekeek ik de patronen die ik eerder in de Bijbel had herkend opnieuw, maar nu vanuit de invalshoek van toepassing. De uitkomst was verrassend logisch.

De Bijbel blijkt namelijk vol te staan met handvatten die richting geven aan hoe een mens in balans kan leven.

Het ontstaan van het leefmodel

Om deze handvatten overzichtelijk te maken groepeerde ik ze. Daaruit ontstonden acht onderdelen die samen een logisch en samenhangend geheel vormen.

Wat daarin meteen opviel was de nauwe overeenkomst van dit geheel met hoe een mens functioneert — van binnenuit, naar buiten, en weer terug.

Vervolgens werden de acht onderdelen vanuit de Bijbel uitgewerkt.

Het resultaat is het leefmodel dat centraal staat in dit boek: een model dat de richtlijnen voor een gezond, rechtvaardig en duurzaam leven toepasbaar maakt.

De vrijheid van de lezer

Het leefmodel beschrijft hoe je vorm kunt geven en invloed kunt uitoefenen op het dagelijks leven — ongeacht overtuiging, achtergrond of geloof.

Deze natuurlijke en open ingang heeft kunnen ontstaan doordat de inhoud alleen maar zichtbaar maakt wat er al was.

Tegelijk heeft de lezer meerdere keuzes hoe met de inhoud om te gaan. De lezer kan kiezen:

- Hoeveel van het model toe te passen,
- Het model te verbinden met de bron waaruit het is voortgekomen: de Bijbel.

Geen verplichtingen dus. Alleen twee uitnodigingen.

Wie kritisch leest, zal merken dat het model niet rust op een theorie maar op patronen in de Bijbel die zichtbaar zijn geworden door herkenning.

En wie de uitnodiging aanneemt het model te verbinden met de bron, zal ontdekken dat Gods orde rijker is dan het leven zelf.

En daarmee begint dit handboek.

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.

Tegelijk laat het zien dat dit leefproces niet onbeperkt is. Elk leven beweegt zich binnen de grenzen van vier schaarse middelen: tijd, energie, ruimte en materie. Grenzen waarbinnen het leefproces zich afspeelt en waarbinnen keuzes, handelingen en resultaten hun waarde krijgen.

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 of 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 en sluiten aan bij wijsheden uit Psalmen en Spreuken uit de Bijbel en de natuurlijke ordening vanuit de vier schaarse middelen.

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 leven dat past bij wie je bent en wat je nodig hebt: een leefmodel.

Het boek is ook 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 Psalmen en Spreuken — een zuivere en eenduidige kopie uit het boek 'Een reis door de Bijbel' (zie benajalogos.nl) — aangevuld met een uitwerking van de vier schaarse middelen als derde element van Gods orde.

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.

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, rechtvaardig en duurzaam leven.**

- Wanneer vanaf nu het woord 'leefproces' wordt gebruikt, dient dit gelezen te worden als: hoe je dagelijks leven zich in de praktijk voltrekt als gevolg van gemaakte keuzes en besluiten. Als leefproces een andere betekenis heeft, wordt dit duidelijk in de tekst aangegeven.

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.**

Baken voor oriëntatie

Het leefmodel in één oogopslag

Functie van dit overzicht

Dit overzicht is bedoeld als baken voor oriëntatie.

Het vervangt de uitleg in de hoofdstukken niet, maar helpt om tijdens het toepassen ervan te zien waar je in het model bent, wat de functie is van wat je toepast en waar je naar toe werkt.

Het leefmodel

Het leefmodel beschrijft hoe het menselijk leefproces functioneert als samenhangend geheel.

Het laat zien dat wat in de binnenwereld ontstaat, via handelen zichtbaar wordt in de buitenwereld en hoe dit vervolgens informatie oplevert over het functioneren van het geheel.

De drie domeinen

Domein 1 – Binnenwereld

Alles wat intern plaatsvindt en niet zichtbaar is voor de buitenwereld.

Onderdelen: Rust – Wijsheid – Keuze

Domein 2 – Buitenwereld

Alles wat zichtbaar wordt door handelen via contact met de omgeving.

Onderdelen: Resultaat – Ritme

Domein 3 – Informatie

Alles wat zichtbaar wordt over het functioneren van het leefmodel als geheel.

Onderdelen: Stabiliteit – Ordening – Samenhang

Functie van het leefmodel

Het leefmodel laat zien hoe besluitvorming via handelen leidt tot zichtbare resultaten, en hoe die resultaten informatie geven over de draagkracht van je leefproces.

! Belangrijk is dat het leefmodel als een cyclus functioneert.

Dat betekent dat:

- Alle onderdelen als één geheel functioneren,
- Het leefmodel na invulling van alle onderdelen niet stopt,
- Het een proces is dat voortdurende aandacht vraagt.

Werkschema leefmodel

Baken voor oriëntatie

Domein 1 - Binnenwereld

Rust → Wijsheid → Keuze



Domein 2 - Buitenwereld

Resultaat → Ritme



Domein 3 - Informatie

Stabiliteit, Ordening en Samenhang

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 invulling en keuzes.

De vraag of de gekozen richtlijnen die je toepast wel voldoende 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 het tweede deel van dit boek toegevoegd.

De inhoud ervan helpt je om 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 in dit deel zijn weergegeven sluit direct aan op de diverse onderdelen en keuzemomenten van het leefmodel. Hierdoor wordt het invullen van de onderdelen vanuit Gods orde eenvoudiger.

Het tweede deel is geen uitbreiding van het model, maar een keuze voor wie zijn leefproces bewust wil afstemmen op de bron van waaruit het is ontstaan. 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 Gods woord je niet beperkt, maar juist meer 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 brug tussen verleden, heden en toekomst.

Bijbelse wijsheid als ademruimte voor het leefmodel

Inleiding — deel 2

De brug tussen verleden, heden en toekomst.

Psalmen en Spreuken

In de Bijbel heeft het verhaal van de beweging van schepping tot vernieuwing, van begin tot voltooiing een belangrijke positie. Naast deze verhalende lijn zijn er in de Bijbel twee boeken die om speciale aandacht vragen: Psalmen en Spreuken.

Het zijn geen geschiedenis, geen profetie, 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 die in het Bijbelse verhaal centraal staat wordt vertaald naar het dagelijks leven.

Binnen- en buitenwereld

Psalmen en Spreuken richten zich op de innerlijke bewegingen die voorafgaan aan wat je zichtbaar doet. 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 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.

Prikkel → 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.

Deze vruchten zijn geen doel op zich, maar ankerpunten voor een gezond en rechtvaardig leven.

De vier schaarse middelen

Naast het toenemen van de stabiliteit vanuit de binnenwereld laten Psalmen en Spreuken ook zien hoe om te gaan met de vier schaarse middelen tijd, ruimte, energie en materie: de basis voor de duurzaamheid van elke vorm van leven.

Psalmen laat die invloed zien op de middelen tijd — met ritme en geduld — en energie, met innerlijke kracht en volharding. Spreuken laat die invloed zien op de middelen ruimte — met vrijheid en bescherming — en materie, met voorziening en opbouw.

Ook hier zijn de Bijbelboeken twee helften van één geheel en laten ze zien hoe Gods orde duurzaam omgaan met deze middelen mogelijk maakt.

Het belang en invloed van de vier schaarse middelen voor een leven in balans is groot. Al vanaf de beschrijving van de schepping worden deze vier elementen in de Bijbel beschreven.

Daarom worden deze vier elementen in dit deel, naast Psalmen en Spreuken, apart beschreven.

Hierdoor wordt beter zichtbaar dat ze zorgen voor verbinding en verwevenheid binnen het gehele leefproces en daarmee sterke invloed hebben op de stabiliteit en de samenhang.

De verbindingsbrug

De inhoud van dit deel verbindt het leefmodel met het dagelijkse leven van nu.

Daarom worden de Bijbelboeken Psalmen en Spreuken hier niet samengevat als losse teksten, maar gepresenteerd als twee bewegingen die samen één geheel vormen.

Deel 2 is daarmee de brug die de inhoud van de Bijbel verbindt met het leefmodel en

**een gezond, rechtvaardig en duurzaam leven
bereikbaar maakt voor iedereen die daarvoor kiest.**

Deel 2

Psalmen

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 vernieuwde manier van kijken.

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.**

Deel 2

Spreuken

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.

Deel 2

De vier schaarse middelen

Inleiding — De vier schaarse middelen

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.

Duurzaamheid als derde ordening

In deze derde paragraaf wordt zichtbaar dat Gods orde nog een derde element bevat. Een element dat het geheel duurzaam maakt: de vier schaarse middelen — tijd, energie, ruimte en materie.

De rol en functie ervan wordt in de Bijbel zichtbaar als derde ordening binnen Gods orde. Het voegt natuurlijke ordening toe aan persoonlijke en sociale ordening.

Hierdoor wordt zichtbaar dat Gods orde bestaat uit de drie eenheden:

- Psalmen voor een gezond leven — persoonlijke ordening,
- Spreuken voor een rechtvaardig leven — sociale ordening,
- De vier schaarse middelen voor een duurzaam leven — natuurlijke ordening.

De toevoeging van de vier schaarse middelen zorgt ervoor dat de samenhang tussen binnen- en buitenwereld — binnen Gods orde — een nog dieper en krachtiger niveau krijgt.

Dit wordt veroorzaakt doordat deze vier schaarse middelen de drie eenheden binnen Gods orde met elkaar verbinden, wat het geheel stabiel maakt.

Naast die verbinding zorgen de vier schaarse middelen voor verwevenheid tussen alle aanwezige elementen binnen Gods orde. De synergie die hieruit voortkomt maakt het geheel duurzaam.

**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 de vier schaarse middelen 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 de wijsheid uit het tweede deel.

Het leefmodel verandert daarbij niet van structuur of werking. Wat verandert, is dat het gebruik ervan 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 degene die het model toepast meer draagkracht krijgt en minder draaglast ervaart.

Niet doordat er iets wordt toegevoegd aan het model, maar doordat de onderdelen door verbinding en 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, Spreuken en de vier schaarse middelen 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 je leefproces toe.

De binnenwereld en de buitenwereld vormen hierdoor meer één samenhangend 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 je leven dan vanuit het leefmodel.
- Wil je een gezond, rechtvaardig en duurzaam leven — vernieuw je leven dan 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