

Vind je weg in de Bijbel

Rozamaryn van den Broek-Orsel
Charlotte Glasbergen-Molenaar
Joram Kaat
Daan Molenaar
Pjotr
Paul Schenderling
Nikolaas Sintobin
Noor van der Weijden

Life Rules Tracks
Vind je weg in de Bijbel

Eerste druk 2026
ISBN 9789089123916
E-book ISBN 9789089124654
NUR 707

Ontwerp en opmaak omslag en binnenwerk: Jore ontwerp
Drukbegeleiding: Tim Beijer Producties

Deze uitgave is tot stand gekomen in samenwerking met Life Rules.
Life Rules is een initiatief van de EO en de CHE.

De teksten in deze uitgave zijn geschreven door Rozamaryn van den Broek-Orsel, Charlotte Glasbergen-Molenaar, Joram Kaat, Daan Molenaar, Pjotr, Paul Schenderling, Nikolaas Sintobin en Noor van der Weijden.
Verwerkingen: Studentenwelzijn CHE/Marjolein Bos-Zantema

© 2026 Kaleo, Haarlem/Antwerpen

De Bijbelteksten in deze uitgave komen uit de NBV21
© Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap 2021.

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Gebruik van deze publicatie voor tekst- en datamining of het trainen van AI-systemen is niet toegestaan.

Kaleo
Kaleo is een merk van het Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap. Met Kaleo geeft het NBG, samen met auteurs en kerken, boeken uit die helpen om de Bijbel te lezen, te begrijpen en toe te passen in het leven van vandaag.

INHOUD

Voorwoord 5

Tracks

Track #1: Jezus in de context van Genesis tot Openbaring 7
Daan Molenaar

Track #2: Kijken naar de ander zoals Jezus 52
Rozamaryn van den Broek-Orsel

Track #3: Je krijgt het voor het kiezen 77
Charlotte Glasbergen-Molenaar

Track #4: Heel de schepping 96
Paul Schenderling

Track #5: Je bent influencer 121
Noor van der Weijden

Track #6: Het goede leven kan ook verrot zijn 140
Pjotr

Track #7: Tot rust komen bij Jezus 160
Nikolaas Sintobin

Over de auteurs 188

VOORWOORD

Wat goed dat je dit boekje hebt opengeslagen. Vanaf hier nemen wij je mee op avontuur.

Want geloven, Bijbellezen en Jezus volgen gaan niet altijd vanzelf. In deze wereld vol afleiding kan het zomaar zijn dat je aandacht de hele dag wordt opgeslokt door de miljoenen prikkels die op je afkomen. Terwijl je anders zou willen. Want je weet wel dat rust je dichter bij jezelf en bij God brengt. En dat de Bijbel je levenswijsheid kan bieden. Maar hoe doe je dat nou in het gewone leven?

Daarbij komt: in de snelheid van het leven wordt Bijbellezen makkelijk iets oppervlakkigs. Een tekst op TikTok, een andere tekst in je Bijbelapp, en misschien krijg je weleens wat doorgestuurd van een vriend. Maar welke grote lijnen zijn er eigenlijk te ontdekken in de Bijbel over de thema's die jou bezighouden?

Life Rules Tracks is geen boek dat je van voor naar achter hoeft te lezen. Zie het als een playlist of wandelroute: jij kiest de track die past bij waar jij nu bent. In bijna elke track kom je teksten uit de hele Bijbel tegen, van voor tot achter.

Elke track bestaat uit korte etappes met een Bijbelgedeelte, een uitleg en een vraag om over na te denken. En aan het einde van elke track kun je concreet aan de slag met challenges die zijn gemaakt door de medewerkers van Studentenwelzijn van de CHE.

Lees elke dag een etappe. Of één per week. Alleen of samen. Jij bepaalt het tempo. Lekker, hè?

Wij hopen dat de tracks je helpen om de Bijbel beter te begrijpen en zo God beter te leren kennen. Kies een track, pak je Bijbel erbij en ga met elke track aan de slag in je eigen leven. Zo ontwikkelen we met elkaar een levensstijl, geïnspireerd op Jezus.

Geniet van de reis!

Joram Kaat, namens Life Rules en het Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap

Track #1: Jezus in de context van Genesis tot Openbaring

Ken je Almere? Soms móét ik er even zijn, maar het liefst rij ik er keihard voorbij. (Sorry mensen in Almere, maar kijk even naar dat betonnen centrum … Dat kan toch niet?!)
Het Oude Testament voelt voor mij soms ook zo. Er staan prachtige dingen in, maar het wemelt er ook van de slangen, offers, vreemde wetten en cryptische profeten. Ik blader het liefst meteen door naar de komst van Jezus. Dat leest makkelijker en voelt veel belangrijker. Blijkbaar ben ik niet de enige; in een Instagrampoll koos 90% van onze volgers liever voor het Nieuwe Testament.

Toch is het skippen van het OT alsof je een goede film pas halverwege aanzet. Je ziet de hoofdpersoon wel, maar mist waarom hij doet wat 'ie doet. Je snapt de spanning minder en verwijzingen gaan langs je heen. Je begrijpt het verhaal veel minder goed.
Het verhaal van Jezus begon al duizenden jaren eerder dan zijn komst. Vanaf de eerste bladzijden van Genesis lopen er lijnen door de geschiedenis. Beloften, patronen en aanwijzingen die God ons al geeft. Eigenlijk is het één grote spoileralert.
In deze track, geschreven door Daan Molenaar, gaan we op zoek naar die aanwijzingen. Lees langzaam, kijk goed en, spoileralert: je gaat zien dat Jezus al zichtbaar werd lang voor Hij geboren wordt.

JORAM

#1 GENESIS 1:1-2:7

De oorsprong

Voor er iets was, was God er. Dan spreekt Hij. Zijn Woord creëert: licht, aarde, zee, dieren, mensen, rust. Elk woord schept iets nieuws. De schepping was geen proces dat van toeval aan elkaar hangt, het was een bewuste liefdesdaad. En de mens, die wordt gemaakt als gesprekspartner, als verbindende schakel naar de rest van de schepping.

We zijn gemaakt van aarde. Stoffelijk, sterfelijk. En tegelijkertijd: God blaast zijn eigen levensadem in ons. We zijn niet zomaar biologische wezens, we zijn dragers van Gods beeld, mannelijk en vrouwelijk. Alles is goed. Alles klopt.

De relatie tussen God en mens is ongebroken en intiem. We leven vanuit een idee en een doel. We bestaan omdat God ons gemaakt heeft en ons opneemt in een plan, in zijn weg met ons. En ons doel is om mee te werken aan en in zijn schepping.

Besef je hoe gewild en geliefd je bent, al vanaf het allereerste begin?

#2 GENESIS 3

De breuk

Dan gaat er iets kapot wat bijna niet te repareren lijkt. De mens gelooft de fluisterende leugen van de duivel, die verschijnt als een slang en zegt: God houdt iets achter. God is niet te vertrouwen. Vertrouw op jezelf!

Eén keuze, en de wereld verschuift op haar as. De openheid tussen God en mens verdwijnt. Schaamte, beschuldiging en begeerte komen ervoor in de plaats. De harmonie tussen God, mens en schepping is gebroken. Het gevolg: de mens moet weg uit het paradijs. Maar zelfs daar, in dat donkere moment, klinkt een belofte: er zal iemand komen die de kop van de slang zal vermorzelen. God laat de mens niet volledig los. De weg naar het paradijs is voor nu gesloten, maar God gaat door.

Herken jij de neiging om God niet te vertrouwen?

#3 GENESIS 12:1-9 EN GENESIS 15:1-6

Het verbond

God gaat door. Hij laat niet los. Hij kiest een mens. Niet de machtigste, niet de bekendste, maar Abram: een oude man zonder kinderen. Juist aan hem doet God een belofte die alle grenzen overstijgt: jouw nakomelingen zullen zo talrijk zijn als de sterren, en door jou zullen alle volken op aarde gezegend worden. Hoe onwaarschijnlijk ook, Abram gelooft God. Hij klampt zich vast aan de belofte die hij ontvangt.

Later zal het Nieuwe Testament juist dát geloof aanwijzen als beslissend: het gaat niet om Abrams prestaties, maar om zijn vertrouwen. Hier begint God een reddingsplan: Hij neemt zelf het initiatief en sluit een *verbond*. Hij verbindt zich aan mensen, aan een volk, aan de kerk. Tot op de dag van vandaag.

Durf jij, net als Abram, te vertrouwen op wat God belooft, ook als je het nog niet kunt zien?

#4 GENESIS 22:1-19

Het offer

God vraagt het onmogelijke. Isaak, de zoon van de belofte, Abrahams enige zoon bij Sara, moet geofferd worden. Abraham gehoorzaamt, het is haast niet te geloven. 'God zal zichzelf van een offerlam voorzien, mijn zoon,' zegt Abraham. Hij weet niet half hoe waar dat zal worden. Hij klimt de berg op, bindt zijn zoon vast en heft het mes. En dan klinkt de stem van God: 'Raak de jongen niet aan, doe hem niets!' Daar, vast in het struikgewas, is een ram. God zelf voorziet in het offer.

Dit verhaal is bijna ondraaglijk om te lezen. En toch wijst het al duizenden jaren vooruit naar een andere Vader, op een andere berg, die zijn Zoon wél geeft.

Wanneer heb je je moeten vasthouden aan Gods goedheid, ook al begreep je Hem niet?

#5 EXODUS 3:1-15

De naam

Dik vierhonderd jaar later. Na een heftig incident dat te maken heeft met de slavernij van het volk Israël, is Mozes gevlucht uit Egypte, waar hij is opgegroeid aan het hof van de farao. Hij leeft nu verborgen in de woestijn. Zijn dromen zijn uitgedoofd.

Dan verschijnt God in een brandende doornstruik. Hij heeft het lijden van zijn volk Israël gezien, hun roepen gehoord. Hij herinnert zich zijn verbond met Mozes' voorvader Abraham. Hij stuurt Mozes terug naar de plek waar hij ooit vandaan vluchtte. Mozes vraagt: Wie bent U? Wat is uw naam? En God antwoordt met een naam die tot op de dag van vandaag doorklinkt: *IK ZAL ER ZIJN*. De God die is, die was en die zal zijn.

Hij is een levende Persoon, niet zomaar een abstracte kracht. Hij is een God die zich verbindt aan mensen. Dat zal Hij later ultiem doen in de persoon van Jezus Christus, die tegen zijn leerlingen zei: 'En houd dit voor ogen: Ik ben met jullie, alle dagen, tot aan de voltooiing van deze wereld' (Matteüs 28:20).

Heer, ik dank U dat U een God bent van verbinding, en dat U zich aan mij wilt verbinden.

#6 EXODUS 12:1-14

Het bloed dat bevrijdt

Mozes is teruggegaan naar Egypte, met als doel zijn volk naar de vrijheid te leiden. Plaag na plaag treft het land, omdat de farao weigert het volk Israël te laten gaan. Tot de laatste plaag komt. De zwaarste. Die nacht trekt het oordeel door Egypte: elke eerstgeboren zoon sterft. Maar ieder huis waar het bloed van een lam aan de deurposten is gestreken, wordt gespaard. Het oordeel gaat voorbij. Lammetjes zijn gestorven zodat het volk kan leven. Vanaf dat moment moet Israël Pesach (letterlijk: 'overslaan') vieren: het feest van het voorbijgaan, van gespaard worden, van bevrijding. Nog diezelfde nacht vertrekt het volk uit de slavernij. Gehaast, maar vrij.

Het is een oerpatroon dat door de hele Bijbel blijft terugkeren en zijn voltooiing vindt in Jezus: het Lam van God dat de zonde van de wereld wegneemt. Een offer dat ons bevrijdt van oordeel. Een leven dat gegeven wordt, zodat anderen kunnen leven. Zie je de lijn die hier al begint?

Heer, uw plan met de wereld en de mensheid is groot en fantastisch. Ik wil U hiervoor danken!

#7 EXODUS 20:1-17

De wet: richtinggever en aanklager

God heeft zijn volk bevrijd. Nu geeft Hij hun richtlijnen voor een goed leven, een kompas voor een vrij volk. De Tien Geboden zijn niet bedoeld om een nieuwe last op te leggen; het zijn vooral wegwijzers. Ze beschermen, ze vormen, ze laten zien hoe een gemeenschap eruitziet die op God vertrouwt, en in vrijheid en liefde samenleeft.

Maar de wet doet nog iets: ze laat zien waar je tekortschiet. Wie eerlijk leest, ziet zichzelf. We zijn niet wie we zouden moeten zijn. De wet wijst ons aan als schuldigen. Maar daarmee is de wet niet klaar, want juist die eerlijkheid drijft ons naar genade. De wet is als een arts die een diagnose stelt, zodat er genezing kan komen.

Waarin schiet jij tekort? Durf je dat eerlijk onder ogen te zien?

#8 EXODUS 34

Het karakter van God

Mozes vraagt iets ongehoords aan God: 'Laat mij uw majesteit zien.' En God doet het, op de berg Sinai. God roept zijn eigen naam uit. Hij laat zijn karakter weten: barmhartig en genadig, geduldig, rijk aan liefde en trouw, vergevend.

Dit is wie God is. Hij is niet een afstandelijke macht, niet een God die erop wacht dat mensen falen. Nee, Hij is een trouwe God vol geduld, vooral ook tegenover mensen die Hem telkens weer teleurstellen. En toch is zijn genade geen goedkope genade: Hij neemt het kwaad serieus, juist omdat liefde serieus is.

Mozes mag God alleen van achteren zien, in het voorbijgaan. In Jezus wordt Gods karakter zichtbaar en tastbaar voor alle mensen: vol genade en waarheid.

Wat is jouw beeld van Gods karakter?