



COMMUNITAS  
—Nederland—

# Journaling

## Wat is het?

Een Buurt-Journal (Buurt-Dagboek) is een plek waar je je wandel met God in jouw buurt verwerkt en vastlegt. Daarmee is het een tegengif op onze vluchtige cultuur waar we van de ene naar de andere ervaring, activiteit of verplichting rennen. Het is een manier om stil te staan bij wat er nou eigenlijk gebeurt in ons leven; om stil te staan bij wat God aan het doen is. 'Wie schrijft die blijft' zegt het spreekwoord. Voor journalen geldt: 'wat je schrijft, blijft.' Door te schrijven leg je vast wat God aan het doen is, hoe Hij je zegent, waar je mee worstelt, hoe God je leidt, etc. Hebreëën 11:6 zegt ons dat God een beloner is voor wie hem ernstig zoeken. Journaling is een mooie manier om datgene dat God in en door je leven heen doet serieus te nemen.

## Waar vinden we het in de Bijbel?

In de tijd van de Bijbel konden de meeste mensen natuurlijk niet schrijven en dus ook geen Journal bijhouden. Tegelijkertijd zien we telkens weer in de bijbel de oproep om geen enkele van Gods daden te vergeten, de grote daden van God te herinneren van generatie op generatie. Eigenlijk is de hele Bijbel een Journal van het volk Israël, waarin het vast legt hoe God in hun en door hun heen werkt. Hoogte- en dieptepunten, vreugdes en worstelingen worden vastgelegd.

- 'Loof de HEERE, mijn ziel, en vergeet niet een van Zijn weldaden.' Psalm 103:2 HSV
- 'Ik zal mijn wachttorens beklimmen of op de wallen gaan staan. Want ik wil uitzien naar Gods antwoord op mijn klacht. Toen antwoordde de Here mij: Schrijf het gezicht op en zet het duidelijk op tafelen, opdat men het in het voorbijlopen zal kunnen lezen.' Habakuk 2:2 NBG51

### In de praktijk:

Toen ik met een buurt-journal begon merkte ik direct een omslag. Als ik iets opschrijf, dan ligt het vast en moet ik er wat mee. De vrijblijvendheid was ervan af. We gaan nu echt op pad.

TRANSFORMED LIVES  
TRANSFORMED NEIGHBORHOODS  
TRANSFORMED WORLD

- 'Ik zal de daden van de HEERE gedenken, ja, ik zal denken aan Uw wonderen van oudsher. Ik zal al Uw werken overdenken en over Uw daden spreken.' Psalm 77:12-13 HSV
- 'Alleen, wees op uw hoede en neem uzelf zeer in acht, dat u de dingen niet vergeet die uw ogen gezien hebben, en dat zij niet uit uw hart wijken alle dagen van uw leven. U moet ze uw kinderen en uw kleinkinderen bekendmaken:' Deuteronomium 4:9 HSV

## Hoe doe je het?

Er is niet één vaste manier waarop je een journal kunt doen. Schrijven is natuurlijk de basis vorm, maar je kunt je journal verrijken (als het je helpt) met foto's uit de buurt, een artikel dat je aanspreekt, een tekening of vers/gedicht. Veel mensen vinden het prettig om met een fysiek (buurt)schriftje aan de slag te gaan. Maar digitaal kan ook. Je kunt je journal heel kort en puntsgewijs doen, maar als je liever veel woorden gebruikt en op die manier beter je gedachten en gevoelens helder krijgt, dan doe je het op die manier. Voel je vrij om te experimenteren, het hoeft niet perfect. Begin klein (1 of 2 zinnen per dag?) en bouw uit naarmate dat behulpzaam voor je is. En als je eens een dag of meer mist. Wees genadig voor jezelf en pak het gewoon weer op.

## Welke vrucht geeft deze oefening?

- Besef van Gods aanwezigheid in het alledaagse
- De omgeving met andere ogen kunnen zien
- Dankbaarheid, lofprijs
- Bewogenheid, treuren

Communitas International helpt wereldwijd een nieuwe generatie missionaire leiders om Gods roeping voor hun leven waar te maken. We putten uit 50 jaar ervaring in het starten en vormgeven van kerken en missionaire communities en komen graag langs bij om Gods werk in jouw en door jouw heen aan te wakkeren.

**Website: [GoCommunitas.NL](http://GoCommunitas.NL)**  
**Email: [nederland@gocommunitas.org](mailto:nederland@gocommunitas.org)**  
**Om onze nieuwsbrieven te ontvangen**  
**klik hier of scan de QR code.**

