VERANDER JE LEVEN, VERANDER DE WERELD OM JE HEEN

# actief

24e jaargang – nummer 8

## Tevredenheid

Wanneer heb je genoeg?

## Het geheim van mijn vriend

Als het ander loopt dan je wilt

## Manieren om te ontspannen

Hervinden van vreugde

# Actief augustus 2023

Verander je leven - verander de wereld om je heen

24e jaargang – nummer 8

Copyright © 2023 Actief - alle rechten voorbehouden.

De Bijbelcitaten zijn afkomstig uit de Basis Bijbel © 2013 tenzij anders wordt vermeld.

Redactie Ronan Keane

Vertaling door Maria Stenger

## Twee soorten geluk

Heb je weleens stilgestaan bij de vraag of God wil dat je gelukkig bent? In veel christelijke boeken wordt gezegd dat “God goede dingen voor je in petto heeft. Hij wil dat je van het leven geniet en dat je bloeit en gelukkig bent.” God lijkt daardoor voor sommige mensen als een soort kosmische sinterklaas. Wij zeggen een gebedje op om hem te laten weten wat er op ons lijstje staat en als we dan niet precies in onze schoen vinden wat we gevraagd hadden, zijn we geïrriteerd en twijfelen we er aan of Hij wel echt zo goed is als die boekjes ons vertellen. Hij is er tenslotte niet in geslaagd om ons blij te maken. In werkelijkheid staan er in de Bijbel twee dingen die God van ons wil: op de eerste plaats wil God dat wij Zijn Zoon aannemen als onze Redder: “Daarom heeft God Hem ook de hoogste eer en de allergrootste macht gegeven. Hij heeft Hem belangrijker en machtiger gemaakt dan wie dan ook. Want God wil dat iedereen in de hemel, op de aarde en onder de aarde de knieën zal buigen voor Jezus. Hij wil dat iedereen hardop zal toegeven dat Jezus de Heer is. Want dat eert God de Vader!”1 Vervolgens wil God dat wij “op Zijn Zoon gaan lijken.”2 Hij krijgt dit vaak gedaan door situaties in ons leven te laten ontstaan waardoor we gezuiverd worden, waardoor onze fouten bijgeschaafd worden. Dat is niet altijd even leuk en het geeft ons geen geluksgevoel. Anderzijds gaat de eerste preek die Jezus gegeven heeft over geluk! In de Bergrede,3 noemt Jezus negen dingen op waardoor Zijn volgelingen makarios worden, wat 50 keer in het Nieuwe Testament verschijnt en vaak vertaald wordt als gelukkig of gelukzalig. De definitie die Jezus er over geluk op nahoudt is echter anders dan de onze. Het is geen vluchtige emotie en is niet gebaseerd op fysieke en materiële zaken. In zijn boek Onversneden Christendom merkt C.S. Lewis op dat het zinloos is om geluk buiten God om te zoeken. “God heeft de menselijke machine zo ontworpen dat die alleen maar goed functioneert door Zijn aanwezigheid… Daarom is het verkeerd om God te vragen ons gelukkig te maken op onze eigen manier zonder God. Hij kan ons geen geluk en vrede geven buiten Hem om. Dat bestaat gewoon niet.” Wil God dan dat je gelukkig bent? Jawel. Maar Hij wil niet dat je op eigen houtje voorbijgaand geluk vindt. Hij wil dat je het ware geluk en de blijvende vreugde vindt die alleen Hij je kan geven.

1. Filippenzen 2:9-11
2. Romeinen 8:29
3. Zie Mattheüs 5:1-12

# Jij bent mooi

Door Amy Mizrany

Vandaag gebeurde er tijdens zondagschool iets heel bijzonders. Toen ik mijn kleuterklasje achter de rug had, moest ik een quiz leiden bij een groep oudere kinderen.

Vandaag waren er maar vijf tienermeisjes aanwezig die allemaal heel verlegen en ingetogen waren. Om de zaak wat op gang te brengen gingen we de kring rond en zeiden we allemaal iets over wat we van de les van vandaag hoopten mee te krijgen; een les die ging over Gods liefde voor ieder van ons persoonlijk. Het was al snel duidelijk dat ze daar zo hun twijfels over hadden. Een van de meisjes flapte eruit: “Ze zeggen dat ik net zo donker ben als de duivel!” Een ander meisje voegde er wat denigrerende opmerkingen aan toe die ze had gehoord over haar krulhaar. Het gesprek dreigde de negatieve kant op te gaan, maar toen liet God me zien hoe Hij de meisjes ziet. Plotseling zagen ze er in mijn ogen allemaal zo mooi en kostbaar uit! Toen kreeg ik een idee en ik zei: “Ik wil dat jullie me allemaal nazeggen: Ik ben een kind van God. God vindt me mooi. Ik ga niet meer luisteren naar akelige dingen die andere mensen zeggen, want God heeft me precies zo gemaakt als Hij me wilde.”

Alle meisjes herhaalden het met stralende ogen en toenemend zelfvertrouwen. Een meisje lachte en zei: “O, wat voel ik me nu fijn! Ik ga thuis in mijn Bijbel over de liefde van Jezus lezen en als ik klaar ben ga ik het boek dichtdoen en zeggen: “Jezus houdt van mij!”

Onze zondagschool is gevestigd in een vrij harde buurt en ik geloof niet dat er ooit iemand was geweest die de meisjes ongeveinsd had verteld dat ze mooi waren en belangrijk voor God. Maar die dag gaf God ons een gelegenheid om de leugens die hen waren verteld te ontmaskeren, om hun eigenwaarde en zelfvertrouwen een zetje in de juiste richting te geven en Hem de spil te maken van hun leven. Dat is iets dat nooit zal veranderen. Voor God zijn ze zo mooi. En wat nog beter is, ze zijn bij Hem geliefd. Ik ben bij Hem geliefd. Jij bent bij Hem geliefd en in Zijn ogen ben jij mooi.

*Ofschoon wij onvolmaakt zijn,*
*houdt God volmaakt van ons. Hoewel we niet perfect zijn is Zijn liefde voor ons perfect. We voelen ons misschien verdwaald en zijn de weg kwijtgeraakt, maar Gods liefde zet ons in de juiste richting. Hij houdt van ieder persoon, ook van degenen die gebrekkig zijn, die worden verworpen, als raar worden gezien, die verdrietig zijn of gebroken.*

*Dieter F. Uchtdorf*

# Opnieuw vreugde vinden

Door Peter Amsterdam

Vrijwel iedereen heeft de afgelopen jaren de weerslag van het Covid gebeuren op zijn dagelijks leven gevoeld. Voor sommigen had dit een vermindering van activiteiten tot gevolg, terwijl anderen er juist meer werk door kregen met grotere verantwoordelijkheden. Veel dingen waar we normaal gesproken afleiding in vinden werden beïnvloed door het hele gebeuren en een heleboel mensen ondervonden last door de eentonigheid van alles. Iemand met wie ik contact had tijdens een lange lockdown periode beschreef het als volgt: Soms krijg je het gevoel dat alle vreugde uit je leven verdwenen is en dat je nu op de automatische piloot vliegt. Dag na dag maak ik dezelfde sleur door. Je weet wat je behoort te doen, maar je wilt het niet doen. Je bent er niet voor in de stemming. Je bent geblokkeerd. Je hebt de motivatie niet om verder te gaan. Je bent chagrijnig en negatief over jezelf en je vraagt je af of je ooit je motivatie en je vreugde nog terug zult vinden.



De laatste tijd realiseerde ik me dat verveling een soort gewoonte kan worden. Je raakt eraan gewend en neemt er haast genoegen mee dat je een saai bestaan leidt. Dan probeer je het niet eens meer. De vlam van je enthousiasme wordt zo nietig dat hij haast wordt uitgeblazen. Een deel van je lijkt wel dood te gaan. Als je zo'n soort gevoel hebt is het gemakkelijk om je heil te zoeken in voor de hand liggend, comfortabel tijdverdrijf, gezellige oppervlakkige pleziertjes en tijdverspillers zoals de hele dag televisiekijken, gamen, enzovoort. Na verloop van tijd heb je al je tijd in dit soort activiteiten gestoken en ben je er nog geen fluit wijzer van geworden.

Misschien heb jij dit soort gevoelens ook wel. Dat is heel begrijpelijk maar het mooie is dat we, in wat voor omstandigheden we ons ook bevinden en wat voor dingen we ook zijn kwijtgeraakt, onze vreugde terug kunnen vinden!

Het is belangrijk dat we onszelf voorhouden dat Jezus de bron van onze vreugde is. Hem kennen, dicht bij Hem blijven en in Zijn Woord zijn, gevuld zijn met de Heilige Geest en gehoorzaam blijven aan onze roeping kan onze levens weer een nieuwe injectie geven met vreugde die niet afhankelijk is van fysieke omstandigheden.

We kunnen hier over lezen in Psalm 43:3: Leid mij, Heer. Uw woord is als een lamp voor mij. Uw woord zal me naar uw heiligdom leiden, naar uw heilige berg.

De psalmist zocht naar God en gaf zich toen over aan lofprijzing en vertrouwen in Hem wat er ook zou gebeuren, wat we kunnen lezen in het volgende vers: dan zal ik naar uw altaar gaan. Daar zal ik met muziek over U jubelen en juichen. Want U bent mijn God! Psalm 43:4 Ondanks dit hartzeer en deze overweldigende gevoelens herinnerde de psalmist zich dat God waarachtig zijn enige hulp was en dat God er altijd was en hem nooit in de steek liet, ook al had hij wel dit gevoel.

Als je je vergeten voelt, door anderen of door God, laat dan je hoop en vreugde terugkeren door bewust te geloven dat God je nooit zal verlaten en altijd aan je zijde staat. Maak het voornemen om je te concentreren op de zegen van God en alles wat Hij je gegeven heeft en laat God de bron van je vreugde zijn.1

En de leerlingen waren blij en vol van de Heilige Geest. -Handelingen 13:52

De vreugde van de Here, dat is uw kracht -Nehemia 8:11 -HSV

Ja, de Heer heeft iets geweldigs bij ons gedaan. We zijn er zó blij over! Psalm 126:3

Naast het feit dat we God en Zijn Woord het middelpunt van ons leven maken en gevuld willen worden met Zijn Geest zijn er ook praktische opkikkers en tips die we kunnen gebruiken om onze vreugde te verhogen of misschien hervinden. Laten we kijken naar manieren waarop we dat kunnen doen. Dit is geenszins een



volledige lijst van mogelijkheden en als je de tijd neemt om erover na te denken en te bidden kan God je ideeën geven die voor jou persoonlijk het beste zijn.

## Leer naar de kleine dingen te kijken

Probeer te genieten van de kleinste fijne ogenblikjes; die komen van kleine dingen. Neem even de tijd om God te danken voor de prachtige dingen die je inspireren. Als je je bewust wordt van de dingen die blijdschap brengen, denk dan aan manieren om opzettelijk zulke momenten te laten gebeuren in je leven.
Het kan zoiets zijn als het horen van een lachend babystemmetje, het zien van een mooie vlinder of een speels jong hondje, het lachen om een grap, het eten van een lekker toetje, het horen van een geweldig lied, je opgefrist voelen na een wandeling of andere lichaamsbeweging, het creëren van een kunstwerk of het bewonderen van iets, en ga zo maar door. Laat je blij maken door de kleine dingen!

Veel mensen ervaren zo weinig blijdschap dat ze het gevoel niet eens kennen of niet weten wat voor soort dingen hen blij maken. Een dagboek bijhouden van blije dingen is een goed begin: let een paar weken lang op de momenten waarop je merkt dat je glimlacht of jezelf hoort lachen of een gevoel van blijdschap krijgt. Neem in je op waar je bent, wie er bij je is en wat je aan het doen bent. … Het doel is de bewustwording van deze dingen en als je weet waar ze door veroorzaakt worden kun je die omstandigheden in je leven nog eens proberen te creëren.2

## Neem tijd om dingen te doen waar je blij van wordt

Misschien lijken sommige dingen die je graag doet niet belangrijk genoeg om er tijd voor te nemen. Misschien vind je dat je te veel tijd aan jezelf besteedt of leidt het je af van de belangrijkere

doelstellingen die je hebt. Maar het is belangrijk om bewust tijd te nemen om van je leven te genieten zolang je dat kunt. Wat deed je vroeger graag wat je blij maakte? Probeer het weer eens te doen. Als de situatie zich daar niet meer voor leent of je merkt dat het je niet meer zoveel doet, probeer dan iets anders. Als je in een vervelende stemming bent kun je vaak niets bedenken dat je beter doet voelen, maar leg je niet bij die gedachtegang neer. Geef jezelf een zetje, neem er wat tijd voor, probeer iets te vinden wat je wel leuk vindt en geniet ervan!

### Maak een verschil

Hoe beperkt je omstandigheden ook mogen zijn, er is altijd iets waardoor je ze beter kunt maken. En als dat lukt, krijg je een gevoel van vervulling en vreugde. Als je iets doet voor een ander, al is het maar klein, dan kun je daar allebei blij van worden. Ik geloof dat het volgende verhaal dit goed onderstreept. De auteur schreef: Ik had juist “Willy en het akkefietje van 5 minuten” door Iris Richard gelezen in de juli actief van 2021.  De inspiratie voor dit artikel kwam van iets dat ze online had gelezen.3



Het artikel had me zo ontroerd dat ik besloot dat ik ook zo’n soort five minute favor in mijn leven zou introduceren. Ik woon niet in Afrika en heb geen bediening bij de armen, maar ik wilde het toch eens een kans geven. Ik had een nieuwe uitdaging nodig, want ik leidde wat mij betreft maar een kleurloos bestaan.

Korte tijd na dit voornemen, ging ik naar de kruidenierswinkel. Daarbij moet ik je wat over de voorgaande geschiedenis vertellen: ik was er een paar weken eerder geweest om iets terug te brengen bij de klantenbalie. Ik had problemen met de betaling want ik had mijn bril niet op en iedere keer als ik mijn pin wilde intypen deed ik het verkeerd. Ik merkte op dat ik geholpen werd door de manager van de winkel. Het was er druk. In de tijd dat ik door hem geholpen werd, werd hij constant door allerlei mensen benaderd; klanten, winkelpersoneel, leveranciers … en hij bleef vriendelijk en beleefd tegen iedereen. Daarbij bleef hij glimlachen terwijl hij zich tot mij wendde en met een vriendelijke stem zei: “Zullen we het nog eens proberen?” Hij verloor zijn geduld geen ogenblik en leek zich nergens aan te storen.

Dus toen ik weer naar de winkel ging en langs die man liep, dacht ik: Aha, nu krijg ik de kans om een Akkefietje van 5 minuten te doen. Maar toen krabbelde ik meteen weer terug. Ik heb haast. En hij heeft het natuurlijk druk. Maar nee! Ik draaide me om en liep naar hem toe en vroeg hem: “Bent u de manager?” Zijn vredige gelaat betrok en hij kreeg een bezorgde uitdrukking op zijn gezicht alsof hij dacht: O, wat is er nou weer aan de hand?”
Ik herinnerde hem aan onze eerdere ontmoeting en zei: Ik wilde u enkel een compliment geven over uw vriendelijkheid. U maakt elke dag een verschil in de levens van mensen door het geduld en het begrip dat u laat zien en uw voortdurende glimlach.” Hij was sprakeloos! Na een paar seconden kon hij enkel uitbrengen: “O, wat fijn! Dank u dat u mij dit vertelt.” Dat was alles. Het nam maar een paar minuten in beslag, maar het maakte niet alleen een verschil

voor hem, maar ook voor mij. Ik voelde me zo blij en vertelde mijn vrienden er enthousiast over. Ik raad iedereen dit Akkefietje van 5 minuten absoluut aan!

**Let op dingen die je van je vreugde beroven**

Een blij gevoel kan afhankelijk zijn van de omstandigheden en kan van korte duur zijn, maar vreugde is een geschenk van God en we kunnen ook in de moeilijke omstandigheden vreugde ervaren. “De vreugde van de Heere, dat is uw kracht.”4

Het is belangrijk dat we de dingen in onze levens herkennen die ons van die vreugde beroven, de spelbrekers. Hier is een samenvatting van een artikel dat daartegen kan helpen:

De gelukkigste mensen beleven weleens ups en downs. Daar is niet veel aan te doen maar er bestaat een manier om meer “ups” te ervaren dan “downs”. Het geheim ligt in het zoeken van vreugde in plaats van voorbijgaande pleziertjes. Het is een groot verschil. Plezier heeft het meest te maken met omstandigheden. Als alles goed gaat, zijn we blij. Als het niet gaat worden we boos. Helaas zijn de omstandigheden in de wereld van vandaag meestal niet



rooskleurig, dus dat plezier wordt steeds vluchtiger.

Vreugde echter, is niet verbonden aan de omstandigheden. Het is meer een positief vertrouwen dat je krijgt doordat je God kent en op Hem vertrouwt, hoe de omstandigheden ook zijn. Vreugde is een belangrijk onderdeel van wat in Galatiërs 5 “een vrucht van de Geest” wordt genoemd. Het is een gave van God, maar we moeten ons hart openstellen om die te ontvangen door eerst vast te stellen wat ons van onze vreugde berooft en er dan korte metten mee maken. Er zijn drie belangrijke spelbrekers: egoïsme, wrok en angst.5

Het is belangrijk om die negatieve gevoelens of gedachten uit ons leven te weren. Die negatieve dingen; egoïsme, wrok en angst kunnen zelfs groeien na verloop van tijd en gewoonten of automatische reacties worden. Als je toch die spelbrekers binnen hebt gelaten in je leven, neem dan de tijd om te bidden en Gods visie erover te zien door Zijn Woord in de Bijbel. Je kunt vandaag nog opnieuw beginnen!

Steeds als ik wanhopig was, troostte U mij en gaf U mij weer hoop.
-Psalm 94:19

**Bedenk dat Jezus de bron van onze vreugde is**

In de wereld wordt geluk vaak geassocieerd met schijn, rijkdom, relaties, bezittingen enzovoort. De boodschap die de wereld brengt is dat geluk van buitenaf moet komen. We worden bedolven onder boodschappen dat omstandigheden onze vreugde besturen. Maar onze vreugde komt in werkelijkheid van Jezus.

1. Tracie Miles, “I Feel Forgotten,” Proverbs 31 Ministries, November 23, 2018.
2. Ingrid Fetell Lee in “How to Rediscover Joy—and Eliminate Killjoys,” Goop
3. Zie https://www.huffpost.com/entry/five-minute-favor-adam-rifkin_n_3805090
4. Nehemia 8:10
5. Zie “Are There Any Joy-killers in Your Life?“ Gilroy Dispatch, November 4, 2006.

# Geluk en vreugde

*Bijbels menu*

Er staat in de Bijbel: “Jezus reisde langs alle steden en dorpen. Hij gaf de mensen les in hun synagogen. Hij vertelde het goede nieuws van het Koninkrijk. En Hij genas alle ziekten en kwalen.1 Het woord evangelie is de vertaling van een Grieks woord euángelos, wat ‘goed nieuws’ betekent. De boodschap die Jezus bracht was er een van vreugde en geluk. Wees altijd blij in de Heer! Ik zeg het nóg een keer: wees blij!. 2

Want aan iemand die van Hem houdt, geeft Hij wijsheid, kennis en blijdschap. -Prediker 2:26

God geeft mensen nieuwe hoop en verwachting. En ik bid dat Hij jullie zal vullen met pure blijdschap en vrede door jullie geloof. Dan zullen jullie door de kracht van de Heilige Geest steeds sterker worden, zodat jullie kunnen volhouden. Romeinen 15:13
Maar door de Geest ontstaan liefde, blijdschap, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, geloof, hulpvaardigheid, zelfbeheersing. Tegen zulke dingen heeft de wet van Mozes niets. -Galaten 5:22-23



U wijst me de weg naar het leven. Het is heerlijk om dicht bij U te zijn. U bent voor altijd een goede God! Psalm 16:11

Schurken proberen me in de val te laten lopen, maar ik word niet ongehoorzaam aan uw wetten. Ik heb uw wetten voor altijd van U gekregen. Ik ben er heel erg blij mee. Psalm 119:110

Ik ben zo blij met uw woord! Zo blij alsof ik een schat heb gevonden. -Psalm 119:162

Ik zeg dit tegen jullie, zodat mijn blijdschap in jullie kan zijn en jullie blijdschap volmaakt zal zijn. -Johannes 15:11

**Met Jezus kan onze vreugde niet voorgoed weggenomen worden, zelfs in tijden van moeilijkheden en lijden.**

Jullie hebben mij heel erg blij gemaakt in al onze moeilijkheden. -2 Corinthiërs 7:4

Maar Hij zei tegen mij: “Je hebt genoeg aan mijn liefdevolle goedheid. Want mijn kracht kan pas helemaal zichtbaar worden als jij zelf zwak bent.” Daarom zal ik maar al te graag opscheppen over de dingen waarin ik zwak ben. Want door die dingen is de kracht van Christus in mij te zien. -2 Corinthiërs 12:9-10

Lieve broeders en zusters, wees er niet verbaasd over als jullie grote moeilijkheden zullen meemaken. Want dat is helemaal niet vreemd. De duivel zal proberen om jullie geloof te vernietigen. Maar jullie mogen er juist blij over zijn dat jullie net als Christus moeten lijden. Want straks zal Hij ook zijn blijdschap met jullie delen als Hij terugkomt in zijn hemelse macht en majesteit. 1 Petrus 4:12-13

1. Mattheüs 9:35
2. Filippenzen 4:4

## Liefdevolle vriendelijkheid dubbel gezegend

Door Lilia Potters

Het weer was naargeestig en regenachtig geweest en ik voelde me al net zo somber. Het overkomt ons allemaal weleens, denk ik. Terwijl ik aan mijn bureau zat, bedacht ik dat een oude vriendin jarig was vandaag, een ongetrouwde vrouw van middelbare leeftijd die de afgelopen 30 jaar aan ziekenzorg had gewijd en van haar werk hield. Ik wist dat haar familie niet in de buurt woonde, dus besloot ik haar op te bellen.

En ja hoor, ze zat in de late dienst en moest tot middernacht werken zodat er niet veel aan haar verjaardag gedaan zou worden. Maar zoals gewoonlijk klonk ze opgewekt en was ze blij met mijn telefoontje. Toen ik had opgehangen kon ik het gevoel niet van me afzetten dat ze een bijzondere attentie op haar verjaardag wel op prijs zou stellen. Omdat ik nog steeds wat somber was probeerde ik het idee te vergeten, maar naarmate de dag voorbijging lukte dat niet. Eindelijk gaf ik eraan toe en ging ik die avond naar het ziekenhuis met



een kaart, een stukje kwarktaart en een “bloem” die ik uit ballonnen had gemaakt.

De dankbare glimlach en uitlatingen van blijdschap van mijn vriendin verzekerden me dat ik het juiste had gedaan. Het was een grote beloning voor het kleine beetje moeite dat ik had gedaan. Toen ik thuiskwam besefte ik dat ik niet alleen een eenzame vriendin had opgevrolijkt op haar verjaardag, maar dat mijn eigen sombere stemming erdoor verdwenen was. Ik had haar dag en mijn eigen dag goedgemaakt.

Zo gaat dat toch altijd, als we de tijd en de moeite nemen om iets voor een ander te doen? Liefdevolle vriendelijkheid wordt dubbel gezegend; gedeelde vreugd is dubbele vreugd.
We krijgen steeds kansen in het leven om een extra stap te zetten of iets liefs te doen waardoor iemand anders blij wordt. En het mooie is dat als we het doen, onze eigen situatie er ook door verandert. Het is als een boemerang; de zegen komt bij ons terug.

Doe zomaar een liefdevolle daad zonder er iets voor terug te verwachten, behalve de wetenschap dat iemand ooit misschien hetzelfde zal doen voor jou. -Prinses Diana (1961-1997)

Strooi overal liefde rond, waar je maar gaat. Laat nooit iemand bij je komen zonder dat hij blijer weer weggaat. -Moeder Teresa (1910-1997)

*Als je Gods Zoon, die de macht heeft je verleden te vergeven en het heden te transformeren, de toekomst op te fleuren en je eeuwig geluk te geven, nog niet ontmoet hebt, dan kan dit nu als je het volgende gebed bidt: Lieve Jezus, dank U dat U voor mij gestorven bent, zodat ik eeuwig leven kan krijgen. Vergeef me alstublieft alles wat ik verkeerd heb gedaan. Kom in mijn hart, geef me Uw geschenk; het eeuwige leven, vul me met Uw Geest en help me Uw liefde en vrede te leren kennen. Amen*

# Het geheim van mijn vriend

Door Keith Phillips

Ze zeggen wel dat geluk is wat we er zelf van maken. Hoe meer ik omga met een vriend van mij, des te overtuigder ik word dat dit klopt.

Jaren geleden was hij een succesvol zakenman. Toen kreeg een van zijn personeelsleden een burn-out en kwam op het werk met een geweer, met de bedoeling zoveel mensen neer te schieten als hij maar kon. In een poging de man te ontwapenen verloor mijn vriend een hand en een van zijn ogen. Toen hij weken later uit het ziekenhuis kwam was al zijn spaargeld op. Mijn vrouw en ik ontmoetten hem toen we vrijwilligerswerk gingen doen bij het daklozencentrum waar hij woonde. Toen had hij ook nog de ziekte van Parkinson gekregen en had hij een ernstige vorm van huidkanker. Hij kon haast niet zelf lopen of uit een stoel komen maar



hij was een van de opgewektste, positiefste mensen die ik ooit had ontmoet.

Sinds die tijd is hij verhuisd naar een flatje waar hij van een klein pensioentje leeft. De kanker werd met twee operaties weggehaald en de medicijnen en therapie helpen hem om zijn Parkinson te beheersen. Toch heeft hij dagen waarop hij zelf maar weinig kan doen. Het is een leerzame ervaring voor me geweest om hem naar doktersonderzoeken en winkels te vervoeren. Wat we ook gaan doen of hoe moeizaam het hem ook afgaat, hij heeft een geheime agenda: laat nooit iemand achter zonder een glimlach.

En daar slaagt hij steeds weer in. Hij probeert erachter te komen hoe de mensen heten, gebruikt die namen dan bij het afscheid en herinnert zich die de volgende keer weer. Hij vindt gelegenheden om mensen beter over zichzelf te laten voelen en is gul met complimenten. Hij vertelt flauwe grapjes. Hij maakt grapjes over zichzelf. Wat er maar nodig is.

Een heleboel mensen zouden God de schuld geven van hun situatie of bitter worden, maar daar piekert mijn vriend niet over. “Zo kun je niet leven, en ik ben van plan om nog een hele tijd te leven,” zei hij tegen me. Geluk is wat je ervan maakt.

Probeer tenminste een persoon per dag blij te maken. Als je geen vriendelijke daad kunt doen, zeg dan een vriendelijk woord. Als je geen vriendelijk woord kunt zeggen, denk dan een vriendelijke gedachte.
Tel de schatten van geluk die je dan zou uitgeven in een week, een jaar, een heel leven bij elkaar op!

-Lawrence G. Lovasik (1913-1986)

# Het vinden van perfectie

Door Joyce Suttin

Ik herinner me nog dat ik toen ik nog een heel klein meisje was, uitkeek over het veld achter ons huis naar wat me een volmaakte boom toescheen. Ik kon mijn opwinding haast niet bedwingen toen ik er naar toe rende om hem van dichtbij te bekijken. Maar toen ik wat prachtige bladeren wilde plukken van die volmaakte boom kreeg ik een van mijn eerste teleurstellingen te verwerken. Toen ik er van dichtbij naar keek was elk blad op de een of andere manier beschadigd; er zat een kras op, of een bruine plek of een insectenbeet. Er was niet één blad dat ik mee naar huis kon nemen en op kon hangen als symbool van perfectie. Van een afstand zien dingen er misschien volmaakt uit, maar als we dichterbij komen zien we de onvolmaaktheden. We zien vreemden voorbij rijden in hun glanzende nieuwe auto's en dan denken we dat ze volmaakte levens leiden en beseffen we niet dat zij misschien wel ergere problemen hebben dan wij. We kijken televisie en films en zien beelden van perfectie, illusies die vervagen terwijl de namen van de acteurs aan het einde voorbij flitsen. Het uitzicht in de natuur ziet er van een afstand volmaakt uit, maar van dichtbij zien we modder en vuilnis dat mensen rondgestrooid hebben. De wereld ziet er beter uit zonder verrekijkers en microscopen.

We zoeken naar volmaaktheid; volmaakte mensen, volmaakte situaties, volmaakte relaties, volmaakt geluk, maar omdat we geen van allen volmaakt zijn worden we ontmoedigd of gedesillusioneerd. Maar God zoekt niet naar volmaaktheid, tenminste niet naar onze opvatting van volmaaktheid. Het kan allemaal vast wel beter, maar vaak zijn dingen die wij beschouwen als fouten en vergissingen juist Zijn toedoen, en een onderdeel van de unieke manier waarop Hij ons gemaakt heeft waardoor Hij onverwachte zegeningen in ons leven kan brengen. En zijn alle problemen zo erg? Zijn ze soms niet Gods manier om ons tot betere daden aan te sporen? God verwacht niet van ons dat we volmaakt zijn. Hij vraagt enkel dat we ons best doen van Hem en anderen te houden.1 Als we dat doen, kunnen we ons veilig voelen in Zijn liefde, en dat verandert onze hele visie. We voelen ons beter over onszelf en dat helpt ons het goede in anderen te zien en het beste uit onze omstandigheden te halen.

## Een beschouwing voor de dag

*Hij redde mij, omdat Hij van mij houdt.*
*…. Psalm 18:19*

*Als God een koelkast had, zou jouw foto aan de deur hangen. Als Hij een portefeuille had zou jouw foto erin zitten. Hij stuurt je ieder voorjaar bloemen en een zonsopgang elke dag. Als je wilt praten, luistert Hij. Hij kan overal in het universum wonen en Hij verkoos om in jouw hart te wonen. Geef het maar toe, beste vriend. Hij is gek op jou.* -Max Lucado

## Geluk, ontspanning en van het leven genieten

Kom naar Mij als je moe bent. Kom naar Mij als je gebogen gaat onder het gewicht van je problemen! Ik zal je rust geven.
Jezus; Mattheüs 11:28

Wees blij met wat je hebt en wat je bent, geef het weg, dan hoef je niet te jagen op geluk.
William E. Gladstone (1809-1898), Brits staatshoofd

Geen spotternij in deze wereld klinkt me zo hol in de oren als die, dat we geluk moeten cultiveren. Geluk is geen aardappel die moet worden gepoot in een vorm en bemest moet worden. Geluk is een lichtstraal die van hoog in de hemel op ons schijnt. Zij is een goddelijke dauw van de amaranten bloei en gouden vrucht van het paradijs die de ziel op zich voelt vallen.
Charlotte Brontë (1816-1855)



Ik vind vreugde in mijn leven in de felle en genadeloze gevechten van het leven en mijn vreugde komt van het leren van iets, van het feit dat ik iets leer van dingen.
August Strindberg (1849-1912)

Het is ook waar dat vreugde van nature goddelijker is dan verdriet want, ofschoon een mens verdriet moet meemaken en God meevoelt in zijn verdriet, in Zichzelf is God niet verdrietig. De “blijde Schepper” heeft de mens niet voor verdriet geschapen. Het leven is slechts een stormachtig kanaal dat hij door moet varen naar zijn oceaan van vrede.
George Mac Donald (1824-1905)

Het is niet het niveau van welvaart dat gelukkig maakt doch de verwantschap van hart tot hart en de manier waarop we de wereld beschouwen. Beide houdingen liggen in onze macht. … Een mens is gelukkig zolang hij verkiest gelukkig te zijn en niemand kan hem tegenhouden.
Alexander Solzjenitsin (1918-2008)

Angstig, vermoeid hart dat de donkere toekomst vreest, heb moed. Omgord je met nieuwe moed, hef de handen op die neerhangen en versterk je onzekere knieën. God weet hoe lang de weg zal zijn. Hij kent de noden van elke dag die nog komen gaat, de toekomstige verzoekingen en smarten zijn Hem bekend en Hij belooft ons dat er nooit een dag zal komen die niet gezegend zal zijn met Zijn goedheid en barmhartigheid. Hijzelf zal met ons zijn al de dagen van ons leven, zelfs tot aan het einde der tijd.
Uit: Thoughts for the quiet hour

# Tevredenheid

Door Andrew Mateyak

“Als we onderdak, eten, drinken en kleren hebben, moeten we tevreden zijn.”1 Die woorden gingen door mijn gedachten terwijl ik de ontbijtbordjes afwaste. Was dat mogelijk? Zou ik tevreden kunnen zijn met enkel eten en kleding? De apostel Paulus schreef: “Dat zeg ik niet omdat ik ergens tekort aan zou hebben. Want ik heb geleerd om altijd genoeg te hebben, wát er ook gebeurde.”2 Ik niet. Er zijn wel tijden geweest waarop ik wenste dat ik wat van die luxe had waar anderen van genoten. “Ik ben niet altijd tevreden geweest. Hoe zou ik me tevreden kunnen stellen met enkel voedsel en kleding?” vroeg ik me af terwijl ik de borden opruimde.

Alsof het een antwoord was op mijn vraag werd mijn aandacht gevestigd op mijn nichtje Kylie dat indertijd zeven maanden was, terwijl ze stilletjes en blij op een stukje appel zat te kluiven. Ze zag er volmaakt tevreden uit, het plaatje van vrede en rust. Maar wat had ze nou eigenlijk? Kylie maakte zich geen zorgen over de vraag of ze morgen wel iets te eten zou hebben of dat ze zonder luiers zou komen te zitten. Ze had haar eten, ze had kleren en ze was volmaakt tevreden en vertrouwde erop dat haar moeder voor haar zou zorgen en haar precies zou geven wat ze nodig had, op het moment dat ze het nodig had.

Zo zou ik ook moeten zijn, besefte ik, gelukkig en tevreden met wat God me geeft en erop vertrouwend dat Hij voor me zal zorgen en me de dingen zal geven die ik echt nodig heb. En dat ben ik nu. Niet alleen heb ik eten en kleren en andere materiële gemakken maar ik heb dingen die miljoenen mensen op de wereld niet hebben. Ik heb Jezus en Zijn geschenk van redding. Ik heb mijn vrouw en gezin, mijn gezondheid en vrienden. Ik heb echt alles wat ik nodig heb. Ik ben volmaakt tevreden!

## Hoe je tevreden kunt zijn

Bederf wat je al hebt niet door te wensen wat je niet hebt.

Epicurus (341-270 v.Chr.)

Als je tevreden wilt zijn, bedenk dan hoe blij je zou zijn als je alles verloor wat je nu hebt en het dan weer terugkreeg.

Onbekend

Tevredenheid is een heel kostbare parel, en wie hier naar streeft ten koste van tienduizend wensen doet een verstandige en gelukkige investering.

John Balguy (1686-1748)

# 5 manieren om je te ontspannen

Door Iris Richard

Elke morgen word ik wakker en stap ik in een sneltrein die vanaf het spoedperron vertrekt. Terwijl ik over de rails van het leven zoef staar ik uit het raam en denk ik na. Waar is de tijd gebleven? Hoe is het mogelijk dat mijn kinderen zo snel zijn opgegroeid? Nu gebeurt het ook met mijn kleinkinderen. Ik zie mijn spiegelbeeld in het raam en vraag me af waar al die grijze haren vandaan komen. Het lijkt alsof het nog maar gisteren was…

In de wereld van vandaag waar alles voortdurend verandert en verder gaat is het moeilijk om onze ogen af te houden van wat er aan de buitenkant met ons gebeurt, de druk van het leven op de snelle baan. Maar onze vernieuwing komt door het bevredigen van onze innerlijke behoeften. Het kan eenvoudig beginnen, zoals hier:

**In relaties investeren**

Je vriendschappen en familiebanden kun je niet zomaar voor lief nemen. Deze relaties moeten gevoed worden. Laat deze mensen weten dat je hen waardeert en dat je blij bent dat ze in je leven zijn. Probeer je te omgeven met blije mensen. Als je met blije mensen omgaat wordt je eigen stemming er beter van. En als je vrolijk en optimistisch bent kun je iets betekenen voor andere mensen die je tegenkomt.



**Ga een eind wandelen**

Fysieke activiteit maakt endorfine vrij; die hormonen in je lichaam waardoor je je goed voelt, waardoor je gevoel van welzijn verhoogd wordt, wat het weer makkelijker maakt om uitdagingen op een positieve manier aan te pakken. Veel beweging verbetert ook je algehele gezondheid. Je kunt je concentreren op een diepe ademhaling vanuit je buik. Hierdoor krijg je meer zuurstof in elke cel van je lichaam en worden giftige deeltjes uit je bloedsomloop afgevoerd.

**Mediteren**

Concentreer je op een voorwerp; een bloem, een boom, een wolk en laat de pracht ervan op je inwerken. Of concentreer je op een positieve gedachte of een Bijbelvers. Laat gevoelens van dankbaarheid je gedachten vullen en je geest doordringen. Stel je voor dat je problemen, je verwarring en angst op de vlucht slaan terwijl je langzaam en diep ademhaalt.

**Bidden**

Gebed is als een verlengstuk van meditatie. Het geeft direct dezelfde voordelen voor je lichaam, gedachten en geest maar gaat veel verder; het is je verbinding met de Schepper en maakt Zijn kracht vrij om voor jou te werken.

**Neem wat vrije tijd**

Veel spanning wordt veroorzaakt door werk. Maak momenten vrij om je volledig los te koppelen van je werk en iets te doen dat je positief beïnvloedt. En in plaats van het aanzetten van het elektronische apparaat waar je normaal je afleiding bij zoekt, probeer eens iets te tekenen of te schilderen, schrijf een verhaal of lees een goed boek; iets om je op een andere manier te stimuleren en je creatieve talenten in je wakker te maken.

# Vreugde in deze chaos

Door Maria Alvaro

Gisteren kwamen er vrienden bij ons eten; een lekker maaltje waar mijn man urenlang op had gezwoegd. Het was een geweldige avond en wat mij betreft een diep moment van geluk. Maar toen ik had opgeruimd en ik nog even En zo is dat eigenlijk voortdurend. Aan de ene kant is er vreugde en schoonheid, maar aan de andere kant lees ik voortdurend ook over mensen die ik goed ken die ziek zijn geworden, sterven of in een scheiding liggen, of die failliet zijn gegaan en wegkwijnen in eenzaamheid. Hoe kunnen we leven in deze gebroken wereld waar zoveel kwaad geschiedt en pijn wordt geleden en dan toch terloops praten ovder vreugde en geluk? Hoe kunnen we gelukkig zijn en het belang ervan aan onze kinderen leren? Ik heb zo'n idee dat deze spanning, tussen leven en dood, gaven en verliezen, vrede en angst, schoonheid en pijn, al heeft bestaan sinds het begin van de schepping.

Laatst nog zat ik te genieten van een prachtige zonsondergang terwijl ik vastzat in een file die was veroorzaakt door een dodelijk ongeluk. Wat moet je daar nou mee? Op precies dezelfde plek, op hetzelfde moment is er een ontzagwekkende zonsondergang die me doet denken aan de schoonheid die God kan creëren terwijl zich een paar honderd meter verderop verlies en hartzeer afspelen.

Ik geloof nu dat het antwoord is, dat we beide realiteiten in ons hart moeten vasthouden. De schoonheid wordt kostbaarder naast de verschrikkingen die er gebeuren. We mogen net zoveel liefde en schoonheid naar de wereld brengen als we kunnen en ons daar over verheugen! En wanneer we bij de lelijke harde dingen aankomen kunnen we bedenken dat Jezus heeft gezegd dat we verdrukking zullen ervaren in deze wereld maar dat Hij de wereld overwonnen heeft, en daarom blij van zin kunnen zijn.1

We kunnen vreugde scheppen in de wetenschap dat God de touwtjes in handen heeft en dat Hij de overwinnaar is. Ik weet niet of ik alle slechten dingen zou kunnen verdragen als ik geen geloof in Jezus had; als ik mijn Bijbel niet zou kunnen opendoen en daar kon lezen over het geloof van de eerste volgelingen van Jezus wier levens verre van gemakkelijk waren maar die verder gingen. Ook zij waren overwinnaars, in staat een licht te zijn en hoop en liefde te geven aan een gebroken wereld. Mijn antwoord op deze vraag, of we blij kunnen zijn in deze chaotische wereld is een volmondig "Ja"! Ik ben er meer dan ooit van overtuigd!

1. Zie Johannes 16:33.

*Een boodschap van Jezus*

# IN MIJN VREUGDE LEVEN

De menselijke natuur stelt geluk synoniem aan een probleemloos bestaan. Maar als je de omstandigheden toestaat je niveau van geluk te bepalen zul je je voortdurend moeten voorbereiden op de volgende teleurstelling of het volgende probleem en ben je niet in staat ten volle van je leven te genieten. Het geluk dat Ik bied is niet afhankelijk van omstandigheden. Echt geluk wordt bepaald door Mijn aanwezigheid en Mijn beloften die nooit veranderen. Omstandigheden veranderen niet de eeuwige werkelijkheid. Veel mensen zitten gevangen in zorgen over de toekomst. Als kind van God is je bestemming al verzekerd. Je hebt de belofte van eeuwig leven en eeuwigdurende vreugde en vrede al ontvangen. Denk aan de woorden die Ik tot Mijn eerste volgelingen sprak: "Ik heb jullie dit allemaal gezegd, zodat mijn vrede in jullie zou kunnen zijn. Jullie zullen in de wereld veel moeilijkheden hebben. Maar houd moed: Ik heb de wereld overwonnen."1 De problemen van het leven kun je niet vermijden maar je kunt er boven staan en in Mijn vreugde leven. Je kunt nu nog niet alles krijgen wat Ik je heb beloofd en voor je heb gepland, maar je kunt er een voorproefje van krijgen. Als je de tijd neemt om met Mij te communiceren en Mijn Woord bestudeert, zul je meer Mijn kijk op het leven krijgen. Ik zeg dit tegen jullie, zodat mijn blijdschap in jullie kan zijn en jullie blijdschap volmaakt zal zijn.