actief

21e jaargang-nummer 1

VOORNEMENS
Hoe kun je ze waarmaken

MAAK JE GEEN ZORGEN
Wees liever blij

WAAK OVER MIJN HANDEN
De text ging verkeerd

Actief

Copyright 2019 Activated
Alle rechten voorbehouden

Vertaald door:
Koos en Maria Stenger
Layout en ontwerp:
Koos Stenger en Gentian Suci
Redactie: Ronan Keane

www.actiefonline.org
actiefonline@gmail.com

Activated Europe:

De Bijbelvertaling is genomen uit Het Boek, Copyright 1988 International Bible Society, tenzij anders wordt vermeld.

Inhoud

3 Als je het mij vraagt
4 Wees als de Meester
6 Gebedslijst voor het nieuwe jaar
10 Waak over mijn handen
12 Het verleden is voorbij
13 Moedig voortgaan
14 Maak je geen zorgen
18 Vreugde en goede tijden
20 God, het Grieks en hoge verwachtingen
22 Voornemens
26 Voornemens en resultaten
28 Nieuw jaar. nieuwe ziel
30 Mijn liefde voor jou

Hoe anders zou je leven zijn als je ophield met het maken van negatieve veronderstellingen over mensen die je ontmoet. Laat vandaag de dag zijn waarop je begint te zoeken naar het goede in iedereen die je tegenkomt en hun handelwijze respecteert.

-Steve Maraboli

We stappen een nieuw jaar in

Ik las laatst een anekdote over een onderwijzeres die haar eersteklassertjes meenam naar de gymzaal om een activiteit bij te wonen. De kinderen wachtten onderaan het trapje dat naar het podium leidde en toen vroeg ze hen: “Wie kan er goed springen?”

Er werden direct een heleboel vingertjes opgestoken.

“Is er ook iemand die vanaf de vloer het podium op kan springen?”

Dit keer ging er geen enkel vingertje omhoog.

“Ik wel hoor,” zei de onderwijzeres, “ik zal het je laten zien.” Ze ging voor het trapje staan en sprong de eerste tree op. Daarna sprong ze op de tweede tree en ging zo verder totdat ze op het podium stond.

Wat dit verhaaltje aantoont is dat er een heleboel dingen in het leven zijn die beetje bij beetje gedaan moeten worden, stap voor stap. Als een taak te groot is of de weg te steil, moet je gewoon één stap tegelijk nemen.

Dit is ook van toepassing op de toekomst. We proberen vaak alle scenario’s van tevoren in te schatten of we maken ons al weken en maanden zorgen over iets dat nog niet eens aan de orde is. God zegt: “Eén dag tegelijk.”[1] We zijn niet in staat om nu al te zorgen voor de dingen van de toekomst, maar met Gods hulp kunnen we iedere uitdaging aan die we op ons pad tegenkomen.

Wat er dit jaar ook gaat gebeuren, bedenk dat Jezus onvoorwaardelijk van je houdt en dat Hij voor je zal zorgen. “Ik heb van u gehouden met een eeuwigdurende liefde, liefdevol heb Ik u naar Mij toegetrokken.”[2] We wensen jou, je familieleden en je vrienden een heel gelukkig 2020.

1. Zie Mattheüs 6:34
2. Jeremia 31:3

De redactie

Door Martin McTeg

Het nieuwe jaar is al begonnen en ik ben nog steeds aan het nadenken over mijn voornemens. Te dik ben ik niet en ik krijg genoeg beweging, dus daar hoef ik geen voornemens over te maken. Ik dacht eigenlijk meer aan een geestelijke doelstelling of het verbeteren van een paar karaktertrekken. Dat ik op de een of andere manier een beter mens kan worden.

Ik las een artikel waarin de schrijver een interessant punt aanstipte: Als je voor een probleem komt te staan, of ergens in je geestelijke leven moet groeien, vraag jezelf dan eens af: "Wat zou Jezus doen?" Ik wilde wel eens iets meer te weten komen over deze algemeen bekende frase en de oorsprong ervan, dus deed ik een onderzoek op het internet.

Ik kwam er achter dat de zin: "What Would Jesus Do?" en de initialen ervan, WWJD, al meer dan 100 jaar door Christenen gebruikt wordt als referentiepunt voor het volgen van Jezus' voorbeeld in hun dagelijks leven.

Dus daar heb ik dan mijn voornemen voor het nieuwe jaar. Ik zal proberen de gewoonte aan te kweken om mezelf af te vragen: "Wat zou Jezus doen?" Daarbij denk ik niet aan lopen op het water of het levend maken van de doden. Zo ver ben ik nog lang niet. Maar er zijn andere dingen die ik wel kan doen om Zijn voorbeeld dagelijks te volgen.

- Ik kan elke dag tijd uittrekken voor gebed, zoals Jezus deed
- Ik kan van mensen houden zonder uitzonderingen te maken, zoals Jezus deed
- Ik kan tijd nemen voor kinderen, ook wanneer ik het druk heb, zoals Jezus deed
- Ik kan proberen om situaties met wijsheid aan te pakken, zoals Jezus deed
- Ik kan nederig zijn zoals Jezus was
- Ik kan vrede stichten zoals Jezus deed
- Ik kan mijn best doen, me naar Gods plan voor mijn leven te zetten, zoals Jezus deed.

Dit lijkt me best wel een moeilijke opdracht. Maar ik ga het toch proberen. En ik denk dat het goed zal lukken want er staat in de Bijbel: "Ik ben in staat alles te doen door Christus, die mij daarvoor de kracht geeft."[1]
Hoe meer ik er over nadenk, des te meer ik de inspiratie krijg om het in praktijk te brengen. Ik hoop dat ik na verloop van tijd vanzelf vraag: "Wat zou Jezus doen?" en dat ik me daar dan aan zal houden.

1. Filippenzen 4:13

Door Peter Amsterdam

Een gebedslijst voor het nieuwe jaar

Het begin van een nieuw jaar is altijd bijzonder. De eerste dag van januari komt na 31 december, net zoals elke dag na een andere komt, maar het begin van een nieuw jaar geeft je toch altijd het gevoel dat je met iets nieuws begint, met een frisse start. Het afgelopen jaar ligt nu achter ons en er liggen nieuwe horizonten in het verschiet.

Zoals bij ieder nieuw avontuur is het verstandig om God te vragen om Zijn leiding en Zijn zegen. Dat geldt dus ook voor alles wat we in het nieuwe jaar gaan doen. Er zullen ongetwijfeld uitdagingen komen. Af en toe zullen we winnen, maar we zullen zeker ook weleens verliezen. Daarbij hebben we Gods aanwezigheid, hulp en troost hard nodig.

Terwijl ik nadacht over het jaar dat voor ons ligt heb ik de volgende gebedslijst samengesteld en ik hoop dat je er net zo door geïnspireerd wordt als ik.[1]

God en Zijn wil leren kennen

Ik dank God zonder ophouden voor u en in mijn gebed vraag ik de God van onze Here Jezus Christus—de Vader die alle eer verdient—u wijsheid te geven, opdat u helder en duidelijk zult zien wie Christus is en Hem door en door zult kennen. -Efeziërs 1:16-17

Daarom blijven wij, vanaf de dag dat wij dat hebben gehoord, steeds voor u bidden. Wij vragen God om u te laten begrijpen wat Hij wil dat u doen zult. Wij vragen voor u om wijsheid en geestelijk inzicht. -Colossenzen1:9

Hongeren naar Gods Woord

'Weet u,' antwoordde Jezus, 'wie nog gelukkiger zijn? Alle mensen die de woorden van God horen en zich eraan houden.' -Lukas 11:28
Als het goed is, moet u als pasgeboren kinderen verlangen naar zuivere, geestelijke melk, dat wil zeggen naar het zuivere woord van het goede nieuws. Dan zult u groeien en gered worden. -Lukas 11:28

Vrucht dragen

Dan zult u tot eer van de Here leven en doen wat Hij graag wil. Hoe beter u God leert kennen, hoe vruchtbaarder uw leven zal zijn. -Colossenzen 1:10

Door veel vrucht te dragen, bewijzen jullie mijn leerlingen te zijn. Daardoor wordt duidelijk hoe glorierijk mijn Vader is. -Johannes 15:8

Voor geduld, kracht en vreugde

Ook vragen wij Hem u te sterken met zijn geweldige, hemelse kracht,

opdat u alles blij en geduldig kunt verdragen. -Colossenzen 1:11

Wegblijven van verleidingen en het kwaad

Breng ons niet in beproeving, maar verlos ons van de duivel. -Mattheüs 6:13

Vrijgevig zijn

Geef en u zult iets terugkrijgen, meer dan overvloedig zult u ervoor terugkrijgen. Met de maat waarmee u meet, zult ook u gemeten worden. -Lukas 6:38

Voor hen die zich tot taak gesteld hebben anderen te helpen

Bid dat het goede nieuws van de *Here zich snel zal verspreiden en overal zo'n invloed op de mensen zal hebben dat zij Hem gaan eren, zoals ook bij u het geval is. -2 Thessalonicenzen 3:1*

Wees in uw spreken vriendelijk maar beslist, om zo iedereen een goed antwoord te geven. Colossenzen 4:6

Voor Gods bescherming

Wij weten dat de Here wel te *vertrouwen is. Hij zal u sterk maken en u tegen de aanvallen van de duivel beschermen. -2 Thessalonicenzen 3:3*

Voor vervolgde Christenen

De meesten onder ons kunnen hun geloof in vrede uitoefenen, maar bij gelovigen in andere delen van de wereld is dat niet het geval. Volgens een organisatie die vervolgde Christenen helpt zijn er 215 miljoen Christenen die te maken hebben met een heel hoog niveau of extreem niveau van vervolging. Onze lijdende broeders hebben onze steun in gebed hard nodig.

Denk aan de mensen die in de gevangenis zitten, alsof u zelf gevangen was. Denk ook aan de mensen die mishandeld worden. Omdat u zelf ook een lichaam hebt, kunt u met hen meevoelen. -Hebreeën 13:3

Voor mensen die rouwen

Veel mensen rouwen over de dood van iemand die hen na aan het hart lag. Mensen die te maken hebben met narigheid en die verdriet hebben, die eenzaam zijn na een overlijden, hebben gebed nodig.

Hij zal alle tranen van hun ogen afwissen. Er zal geen dood meer zijn, geen verdriet, geen rouw of pijn, want die dingen horen bij de oude wereld die voorbij is. -Openbaring 21:4

Voor onze families en geliefden

God vragen onze geliefden te beschermen en hen te helpen, verstandige beslissingen te nemen is een manier om hen liefde te tonen en hun leven beter te maken. Zelfs wanneer er een conflict gaande is in een familie kunnen we bidden voor het goedkomen van misverstanden en pijn.

Wat ik van je vraag, komt hierop neer: bid veel voor alle mensen, smeek en dank God voor hen. -1 Timotheüs 2:1

Voor mensen die Jezus nog niet kennen

U zult hen de ogen openen voor de toestand waarin zij verkeren, opdat zij zich van het duister naar het licht zullen keren en zich door God zullen laten regeren in plaats van door Satan. Door hun geloof in Mij zullen zij vergeving van hun zonden krijgen en zullen zij deel krijgen aan mijn Koninkrijk, samen met de mensen die bij Mij horen. -Handelingen 26:8

Hij wil dat alle mensen gered worden en het volgende zullen aannemen: er is maar één God en er is maar één bemiddelaar tussen God en de mensen, de mens Jezus Christus, die voor die bemiddeling zijn leven gegeven heeft. God heeft deze boodschap op het juiste moment aan de wereld bekendgemaakt. -1 Timotheüs 2:4,5,6

Ik bid dat het jaar dat voor je ligt gevuld mag zijn met de liefde, de vreugde, de vrede van God en dat Zijn zegen rijkelijk over jou en je geliefden mag worden uitgegoten.

WAAK OVER MIJN HANDEN

Door Elsa Sichrovsky

Er staat een hoop in de Bijbel over de macht die we uitoefenen met de dingen die we zeggen. Een van mijn favoriete verzen is:

HERE, help mij niet te snel te spreken, zorgt U ervoor dat geen verkeerd woord over mijn lippen komt.[1]

Het is duidelijk dat de Bijbel is geschreven vóór het huidige tijdperk van sociale media en tekstboodschappen, dus is er niet veel te vinden over de fouten die ik maak als ik een boodschap met mijn vingers typ. Laatst had ik een ervaring die me leerde dat de Bijbelse waarschuwingen over de gevaren van de tong me ook zouden moeten helpen net zo voorzichtig en gebedsvol te zijn met het texten.

Ik werkte met drie collega's aan een project en we hielden er vaak discussies over via Facebook Messenger. Op een dag was John niet bereikbaar om deel te nemen aan een belangrijke online discussie en dat had tot gevolg dat wij niet tot een beslissing konden komen omdat we de informatie niet tot onze beschikking hadden die hij had moeten doorgeven.

In mijn frustratie over zijn onverwachte afwezigheid en de tijd die wij verspild hadden, vuurde ik een boodschap af in onze groep chat: "Ik heb er een gloeiende hekel aan als een van onze groepsleden het plotseling laat afweten bij onze groepsdiscussies!" John was tot op dat moment steeds hulpvaardig geweest, een teamlid met verantwoordelijkheidsgevoel, maar kort na zijn afwezigheid van die dag was hij opeens niet meer zo geïnteresseerd in de zaak.

Later hoorde ik van een wederzijdse vriend van ons dat John plotseling voor andere dingen had moeten zorgen en dat hij niet de bedoeling had gehad om ons te laten zitten. Hij voelde zich gekrenkt door mijn uitbarsting en had zelfs op het punt gestaan zich terug te trekken uit de groep.

Ik besefte dat als we onze discussie in persoon hadden gehouden, ik zo'n opmerking niet zo snel gemaakt zou hebben. Maar achter mijn laptop scherm had ik het gevoel dat ik er maar van alles en nog wat kon uitflappen. Of mijn frustratie nu gerechtvaardigd was of niet, dat was niet van belang. Ik realiseerde me dat ik zelf een les te leren had: "Zorg voor mijn vingers Heer, dat er geen verkeerde woorden komen als ik text!"

1. Psalm 141:3

Het past een mens beter om over het leven te lachen dan zich er over te beklagen.

-Seneca (4 v.Chr.-65)

De reden dat mensen het zo moeilijk vinden om gelukkig te zijn is dat het verleden altijd beter lijkt dan het eigenlijk was, dat ze het heden als erger zien dan het is en de toekomst er minder hoopvol voor hen uitziet dan hij zal zijn.

-Marcel Pagnol (1895-1974)

De mens leeft vol verwachting van het moment waarop hij ontzettend gelukkig wordt als hij er tijd voor heeft. Maar het heden heeft een groot voordeel; we hebben het nu. Kansen uit het verleden zijn voorbij, kansen in de toekomst zijn er nog niet. We kunnen een voorraad geneugten aanleggen zoals we een voorraad wijn aanleggen maar als we het moment dat we er van gaan genieten te lang uitstellen, zullen we ondervinden dat ze verschaald zijn door de tijd.

-Charles Caleb Colton (1780-1832)

HET VERLEDEN IS VOORBIJ, DE TOEKOMST KOMT ER AAN

Door Maria Fontaine

Onze toekomst wordt niet gelimiteerd door ons verleden. Het geeft niet waar we nu staan, de toekomst is nog altijd net zo rooskleurig als Gods beloften. Als je niet op de plaats bent waar je eigenlijk zou willen zijn, is er nog tijd om dat te veranderen. Het is heel menselijk om met spijt in je hart achterom te kijken naar de dingen die je hebt gedaan en wensen dat je ze anders had gedaan. God begrijpt dat en voelt met ons mee. Maar vergeet niet dat er ook goede dingen zijn voortgekomen uit die ervaringen; wijsheid, volwassenheid, de lessen die je geleerd hebt die geholpen hebben om je karakter te vormen en die je voorbereiden op de dingen die nog komen.

Als je terugkijkt op het verleden, denk dan aan de dingen die waar, eervol, rechtvaardig, zuiver en mooi zijn en die ook een deel zijn van het verhaal van je leven.1 Dank God voor de goede beslissingen die je in het verleden genomen hebt en voor de beslissingen waar Hij je mee gaat helpen in de toekomst.

MOEDIG VOORWAARTS!

Laat de vergissingen van het verleden je visie voor de toekomst niet vertroebelen. Concentreer je op het goede dat komen gaat.

-Motto's voor succes

Ik ben bereid overal heen te gaan, wanneer dan ook, waar dan ook, zolang het voorwaarts is.

-David Livingstone (1813-1973)

Geloof geeft ons de moed het heden met vertrouwen tegemoet te treden en de toekomst vol verwachting.

-Motto's voor succes

Wij moeten alles afleggen wat ons hindert en ons bevrijden van de zonde die zich aan ons vastklemt. Wij moeten de wedstrijd voltooien die voor ons ligt, zonder op te geven. Daarbij moeten wij blijven kijken naar Jezus, die ons de weg wijst. -Hebreeën 12:1,2

Aarzel nooit om de onbekende toekomst in de handen van een bekende God te leggen.

-Motto's voor succes

Het nieuwe jaar ligt voor ons als een onbeschreven boek, met alle bladzijden nog leeg. Laten we op iedere pagina dingen schrijven waar we aan het einde van het jaar met vreugde op kunnen terugkijken en niet met spijt. -Motto's voor succes

De wereld is een boek en bij iedere stap wordt een nieuwe bladzijde omgeslagen.

-Alphonse de Lamartine (1790-1869)

Maar het gedrag van oprechte mensen werpt een helder licht om zich heen, zelfs bij klaarlichte dag.

-Spreuken 4:18

Verwacht grote dingen van God. Probeer grote dingen voor God.

-William Carey (1761-1834)

MAAK JE GEEN ZORGEN
WEES TOCH BLIJ

Door Mara Hodler

Er zijn een paar dingen waar ik goed in ben: ik kan schoonmaken, organiseren, delegeren en plannetjes smeden als een klein baasje. Ik kan goed genoeg koken om er mijn brood mee te verdienen en ik kan ook nog aardig schrijven. Maar er is een talent waar ik nog niet veel mee verdiend heb en als ik ooit uitvind hoe ik er iets mee kan verdienen zal ik er zeker steenrijk door worden. Wat dat talent is?

Je raadt het vast niet. Zorgen maken. Ik kan me zo meesterlijk met zoveel creativiteit zorgen maken dat ik er van overtuigd ben dat het iets waard moet zijn!

Ik kan me de ergste situaties voorstellen voor ondernemingen en individuen. Ik kan me zorgen maken over dingen die heel goed mogelijk zijn, maar ook over dingen die zo ver gezocht zijn dat ze goed in filmscenario's zouden passen! Ik zou dit talent graag te gelde maken, want op het ogenblik is het meer een last die me berooft van mijn rust en vrede en een heleboel tijd en energie kost.

Gods Woord is heel duidelijk over het maken van zorgen: "Maak u geen zorgen voor de dag van morgen… Elke dag heeft al genoeg aan zijn eigen problemen."1 Ergens anders staat: "Maak u nergens zorgen over, maar bid voor alles en vraag God wat u nodig hebt, dankbaar voor alles wat Hij doet."[2] Hoe komt het dat ik met zoveel gemak over dingen pieker wanneer Gods Woord zegt dat ik dat niet moet doen?

Er zijn heel vaak momenten waarop mijn zorgen alle vreugde uit mijn leven wegnemen. Ik heb letterlijk gehuild om tragische dingen die nooit gebeurd zijn. Ik heb me opgewonden over moeilijkheden die nooit aan de orde zijn geweest. Ik heb spanningen gehad over problemen die ik nooit heb ervaren. Soms voel ik me weleens dwaas als ik na een slapeloze nacht waarin ik heb gehuild en me zorgen heb gemaakt, 's morgens wakker word in een tragedie-vrij leven! Ik heb dit vaak genoeg meegemaakt dat ik de onzinnigheid ervan begin

te beseffen. Ik kan niet zeggen dat ik de gewoonte al doorbroken heb of geweldige meditatietechnieken heb verworven die al mijn zorgen hebben weggevaagd, maar ik begin te denken dat ik er heel eenvoudig mee moet stoppen.

Ik heb wat advies en technieken overgenomen van de Amerikaanse schrijver en lector Dale Carnegie:

1. Vraag jezelf af wat het ergste is dat je kan overkomen en sluit er dan vrede mee.
Dat is misschien wel wat griezelig om te doen, maar ik heb ondervonden dat het een van de beste manieren is om op te houden met je zorgen te maken. Met de woorden van Carnegie: "Als je eenmaal het ergste geaccepteerd hebt wat je kan overkomen heb je niets te verliezen en alles te winnen. Het is het begin van de vrijheid."

2. Blijf bezig.
's-Nachts maak ik me vaak het meest zorgen. Soms sta ik op en ga ik iets doen, of ga ik bidden voor anderen en hun problemen. Dat is gemakkelijker dan gewoon maar wakker te liggen.

3. Ga aan de slag met dingen die de situatie kunnen verbeteren.
Soms zijn er dingen die ik kan doen, zoals het plegen van een telefoontje, het schrijven van een e-mail, of bidden om de situatie aan God te geven.
Hoe erg of moeilijk de dingen ook kunnen worden, er is altijd iets om dankbaar voor te zijn. En het zoveel mogelijk wegwerken van zorgen bespaart ons tijd en energie. Dat kunnen we goed gebruiken om dingen te bouwen die echt iets opleveren.

1. Mattheüs 6:34
2. Filippenzen 4:6

Het past een mens beter om over het leven te lachen dan zich er over te beklagen. -Seneca (4 v.Chr.-65)

De reden dat mensen het zo moeilijk vinden om gelukkig te zijn is dat het verleden altijd beter lijkt dan het eigenlijk was, dat ze het heden als erger zien dan het is en de toekomst er minder hoopvol voor hen uitziet dan hij zal zijn. -Marcel Pagnol (1895-1974)

De waarde van een glimlach … Hij kost niets, maar brengt veel teweeg. Hij verrijkt degenen die hem ontvangen, zonder degene die hem geeft armer te maken. Hij wordt gegeven in een fractie van een seconde en blijft soms eeuwig bestaan. Niemand is zo rijk dat hij hem niet nodig heeft en niemand zo arm dat hij er niet rijker door wordt. Er wordt geluk in huis mee gecreëerd, goede wil in zaken en is de handtekening van vrienden. -Dale Carnegie (1888-1955)

MORGEN

Door Majoor D.W. Whittle

Ik heb niets te maken met morgen.
Mijn Heiland heeft dat op zich genomen.
Als de morgen komt met problemen en zorgen
dan helpt Hij me om er doorheen te komen.
Ik heb niets te maken met morgen.
Waarom zou ik de last ervan dan dragen?
De genade en kracht kan ik niet lenen dus waarom
draag ik dan de zorgen?

VREUGDE EN GOEDE TIJDEN

Door Marie Alvero

Hier heb je een prachtig vers: "De Judeeërs en Israëlieten waren zo ontelbaar als het zand langs de zee. Ze hadden voorspoed en waren gelukkig." (Basisbijbel)1

Ik heb de Bijbel al jarenlang bestudeerd, maar dit vers had ik nog niet eerder gehoord. De betekenis is me anders altijd ontgaan.

Het vers gaat over een periode in de geschiedenis, tijdens het bewind van Koning Salomo, waarin er vrede heerste in het land en grote welvaart. En wat deden de mensen? Ze leefden in voorspoed en waren vrolijk!

Dit is helaas een nieuw begrip voor mij. Ik ben iemand die altijd het onvermijdelijke verwacht. Wanneer alles goed gaat, kan ik er niet van genieten omdat ik verwacht dat het wel weer gauw afgelopen zal zijn. Dan begin ik me zorgen te maken en vraag ik me af vanuit welke hoek het onheil zal toeslaan. Ik dacht vroeger dat ik me daarmee op alles voorbereidde, maar misschien heb ik me een heleboel kansen op vreugde wel door de neus laten boren.

Natuurlijk maken we droefheid mee, moeten we weleens lijden en zijn er zelfs langere tijden van tegenspoed. Maar hoe meer ik leer over de aard van God, des te beter begrijp ik hoe na ons geluk Hem aan het hart ligt. Uitbundige vreugde is een zegen die van Hem komt:

> *"Deze dag is door de Heer gemaakt. Laten we daar blij over zijn!"*[2]

Gedurende de moeilijke tijden en de strijd, die gegarandeerd bij het leven horen, zal ik afhankelijk zijn van Gods genade, vreugde en vrede. Maar in goede tijden, terwijl er blije kinderen zijn, goede vrienden, blauwe luchten en een goede man die van me houdt, zal ik het leven omarmen en blij zijn! Ik zal onderkennen hoe geweldig het leven is en ik hoop dat jij dat ook zult doen!

Het geluk hangt niet af van wat we hebben, maar het hangt wel af van hoe we ons voelen over wat we hebben. We kunnen met een beetje gelukkig zijn en ellendig met veel.

– William D. Hoard (1836-1918)

Ons geluk hangt af van onze manier van denken die we cultiveren. Oefen dus elke dag met het denken van blije gedachten. Cultiveer het blije hart, ontwikkel de gewoonte van blijdschap, dan wordt het leven een voortdurend feest.

-Norman Vincent Peale (1898-1993)

1. 1 Koningen 4:20
2. Psalm 118:24

GOD, HET GRIEKS EN HOGE VERWACHTINGEN

Door Chris Mizrany

Ondanks alle aanwijzingen dat er moeilijke tijden voor de deur staan koester ik hoge verwachtingen voor dit nieuwe jaar! Ik ben enthousiast over het streven naar nieuwe doelen en mezelf te dwingen om meer te bereiken dan waar ikzelf denk dat ik toe in staat ben. Het zelfstandig naamwoord enthousiasme komt van het Griekse woord enthousiasmos, van enthous, wat betekent "bezeten door een god, geïnspireerd." En grappig genoeg werd het oorspronkelijk gebruikt in een denigrerende zin, om buitensporige godsdienstige ijver mee te beschrijven.

Natuurlijk spring ik niet iedere dag vol vuur mijn bed uit. Ik worstel met angst en twijfels over mijn leven en de wereld in het algemeen. Maar tenslotte is mijn vreugde gevestigd op een fundering die niet afbrokkelt door kringen onder mijn ogen, of gemiste deadlines, onenigheid in mijn familie, het verlies van vrienden of gebrek aan werk of vrije tijd.

Ik wil graag gekend worden als enthousiast en bezeten door God! Ik wil worden gezien als gedreven voor de zaak van Christus, vol opwinding en vuur over mijn geloof, morele opvattingen en overtuiging. De wereld heeft mannen en vrouwen nodig die hoger reiken dan de sleur van elke dag; de slavernij en middelmatigheid van een vermoeid en gefrustreerd leven. Onze planeet glijdt weg in een collectieve wanhoop en hopeloosheid, om maar niet te spreken over de grootschalige ecologische verwoesting. Schijnbaar is er geen manier om te voorkomen dat deze onomkeerbaar wordt.

Te midden van al deze sombere vooruitzichten wil ik een licht zijn dat vurig hoopt, niet met mijn hoop maar met de hoop van Hem die alle dingen nieuw maakt. Ik ben van plan om vrijgevig te zijn met liefde, vriendelijkheid en positiviteit. Ik wil Gods Geest ten volle in me hebben. Want als God in me is, dan is het niet nodig om zonder hoop te zijn.

Ik wil geloven dat niets onomkeerbaar is, omdat Christus alle dingen nieuw gemaakt heeft. Ik kan enthousiast zijn, vol van God, en overlopend van inspiratie omdat ik door Hem de kracht krijg om dingen te veranderen!

Het is een nieuw jaar, vol met nieuwe mogelijkheden. Laten we geen moment meer wachten om de wereld ten goede te veranderen, precies waar we zijn en vol enthousiasme.

Als jij ook graag de vreugde van de Heer wilt ervaren, begin dan door een eenvoudig gebed te bidden zoals dit:

Dank U Jezus, dat U de boete voor mijn zonden, fouten en verkeerde handelingen betaald heeft zodat ik mijn verleden achter me kan laten en vol enthousiasme vooruit kan kijken naar de toekomst. Ik vraag U nu om alstublieft in mijn hart te komen en me Uw geschenk van eeuwig leven te geven. Amen

VOORNEMENS

Antwoorden op je vragen

V: Ik neem me altijd allerlei dingen voor die me misschien kunnen helpen een beter mens te worden, maar hoe goed ik ook begin, na verloop van tijd begint het altijd af te zakken. Wat kan ik doen om me aan mijn voornemens te houden en de resultaten te krijgen die ik verlang?

A: Je bent de enige niet. Het is moeilijk wanneer we het gevoel hebben dat we geen vooruitgang boeken in de dingen waar we beter in moeten worden. We kunnen proberen wat we willen, maar het schijnt dat we sommige oude gewoonten niet zo maar even kunnen afschudden en er nieuwe voor in de plaats kunnen zetten. Dat kan zo frustrerend worden en ontmoedigend, dat we na verloop van tijd het geloof verliezen dat we kunnen veranderen. 'We hebben het tenslotte al eerder geprobeerd en toen lukte het ook niet, dus kunnen we het net zo goed opgeven.'

Ofschoon je soms dat gevoel hebt, is het echt goed mogelijk om de verandering te krijgen die je wilt. Je bent toch Gods schepsel en als liefhebbende Vader is God heel betrokken bij je leven. Hij staat klaar om je te helpen en is in staat je te geven wat je echt nodig hebt om vooruitgang te maken en tot volle bloei te komen. Als je dus bereid bent om je door God te laten helpen zul je de resultaten verkrijgen die je zoekt. Hij heeft alleen je medewerking nodig en je moet zelf een stap in de juiste richting zetten. Als jij doet wat jij kunt, doet God de rest.

Hier zijn wat eenvoudige beproefde technieken voor een goede vooruitgang.

1 **Zorg dat je echt de overtuiging hebt voor verandering.** Maak een lijst van de redenen om de verandering te maken. Begin met je eigen redenen, bestudeer daarna Gods Woord over het onderwerp en zet Zijn redenen erbij. Je eigen redenen kunnen heel goed zijn, maar redenen die door de Bijbel gestaafd worden versterken je overtuiging en geven je een stevige ondergrond om op te staan als je verleid wordt om je voornemen niet na te leven.1

2 **Vraag God om hulp en maak er aanspraak op.** Als je zeker weet dat een bepaalde verandering Gods wil voor je is, kun je rekenen op Zijn hulp. Het is mogelijk voor je om te veranderen op welk gebied dan ook, want zelfs de dingen die onmogelijk voor jou zijn, zijn mogelijk voor God.2 Hij is altijd aanwezig om je te helpen. Herinner Hem regelmatig aan Zijn beloften in Zijn Woord om je gebeden te beantwoorden. Zulke herinneringen zijn een

teken van je geloof in Hem, en behagen Hem.3

3 **Maak realistische doelstellingen**
Onrealistische doelstellingen zijn ontmoedigend en werken averechts. Probeer niet het wereldrecord te breken bij je eerste denkbeeldige sprong. Dan word je alleen maar ontmoedigd en dan hou je al snel op. Stel een hoogte in waarvan je weet dat je die kunt bereiken met een beetje extra moeite, en stel de hoogte steeds een klein beetje bij.

4 **Probeer jezelf niet op teveel fronten tegelijk te veranderen.**
Bekijk wat je prioriteiten zijn en houd je daar aan vast. Als je eenmaal goede vooruitgang boekt met grote dingen kun je de andere er beetje bij beetje bij doen.

5 **Verwerk de verandering in je rooster**
Tenzij je specifieke tijden instelt om je verandering teweeg te brengen; bijvoorbeeld meer beweging nemen of eerder naar bed gaan, vergeet je het waarschijnlijk door alle drukte van de andere dingen die je moet doen, net zoals eerder is gebeurd.

6 **Neem iemand in vertrouwen**
Er zijn maar weinig dingen zo aanmoedigend als het in vertrouwen nemen van iemand anders die jou respecteert, die de redenen waarom je iets wilt veranderen begrijpt en die je zal aanmoedigen. Daarom hebben steungroepen zoals AA groepen zoveel succes.

7 **Sta open voor hulp van anderen.**
Er is nederigheid voor nodig om je echtgenoot, een goede vriend of een collega te vragen om hun eerlijke mening over je vooruitgang, maar zij zijn degenen die zowel inzicht als aanmoediging kunnen geven. Haast iedereen in de recordboeken en geschiedenisboeken had een coach, een trainer of mentor of een behulpzaam familielid.

8 **Sluit een verbond.**
Werk samen met iemand die hetzelfde doel nastreeft. Daag elkaar uit. Stimuleer elkaar. Help een ander overeind wanneer hij struikelt. Overwinningen zijn het zoetst als ze gedeeld worden.

9 **Wees geduldig.**
Vooruitgang komt meestal met een stap tegelijk en soms is die stap het gevolg van twee stappen vooruit en een achteruit. Zolang je maar een beetje vooruit komt ben je op weg je doel te bereiken. Vasthoudendheid is de sleutel. Volgens experts duurt het zes weken tot twee maanden om een nieuwe gewoonte aan te kweken.

10 **Geef het niet op.**
Als je terugvalt in je oude gewoonten moet je jezelf niet voor het hoofd slaan en het niet opgeven. Kijk je lijst van redenen waarom je wilt veranderen nog eens door. Bedenk nog eens andere manieren om je doel te bereiken. Herstel wat niet goed is. Bid en haal beloften van God aan die er betrekking op hebben. Sta weer op en probeer het opnieuw. Van elke tegenslag waar je je niet door laat afschrikken word je zelfs sterker.

1. Zie Mattheüs 24:35
2. Zie Lukas 18:27
3. Zie Hebreeën 11:6

Door Li Lian

VOORNEMENS EN RESULTATEN

Laatst heb ik een video gezien waarin een aantal factoren werden belicht die onontbeerlijk zijn voor het leiden van een actief gezond leven. Een van de punten was het vergelijken van de gevolgen van urenlang zitten met de gevolgen van het roken. Daardoor begon ik serieus na te denken over mijn dagelijks rooster.
Vanwege mijn werk en studie moet ik langdurig aan mijn bureau zitten. Daar wilde ik verandering in brengen, dus stelde ik me ten doel om de uren die ik zittend doorbreng te verminderen.
Ik downloadde een programma waarin mijn leesmateriaal omgezet wordt in audiomappen waar ik via mijn telefoon naar kon luisteren tijdens de wandeling in de frisse lucht en de natuur.1

Sinds ik hier mee begonnen ben heb ik wat gewicht verloren en voel ik me energieker dan eerst, waardoor ik me beter kan concentreren op mijn taken, de hele dag door.
Nog een onderwerp was, de rampzalige gevolgen van het eten van geraffineerde suikerproducten. Als proef besloot ik een maand lang geen suiker te eten, ook niet in de vorm van jam, honing en andere zoete lekkernijen.
Toevallig begon ik met dit experiment tijdens het droge seizoen wanneer zandstormen veelvuldig zijn en koude windvlagen de stad bedekken met een fijn laagje stof. Elk jaar krijg ik een zware verkoudheid en een zere keel in deze periode vanwege alle stofdeeltjes in de lucht.
Maar dit jaar ging het anders. Het hele droge seizoen door werd ik niet verkouden. Het was geweldig om buiten op het balkon oefeningen te doen zonder gehinderd te worden door hoest- en niesbuien. Ik geloof dat dit kwam door de verandering in mijn dieet en mijn oefenprogramma.
Aangezien de resultaten goed waren, besloot ik dit vol te houden en sindsdien heb ik zelden nog last van verkoudheid. (Soms eet ik wel een toetje als er een verjaardag is of een andere bijzondere gelegenheid, maar mijn smaak is veranderd en voor het grootste gedeelte heb ik geen verlangen meer naar zoete dingen.)

Ik heb mezelf de uitdaging gegeven om meer van deze kleine voornemens en veranderingen in mijn leven door te voeren en bij te houden wat voor effect ze hebben op mijn gezondheid en er levenslange gewoonten van te maken.

Houd jezelf altijd voor dat je eigen voornemen om te slagen belangrijker is dan wat dan ook.
-Abraham Lincoln (1809-1865)

NIEUW JAAR, NIEUWE ZIEL

Door Gabriel García Valdivieso

G.K. Chesterton zei eens: “Het idee van een nieuw jaar is niet dat we een nieuw jaar moeten hebben. Het is dat we een nieuwe ziel en een nieuwe neus, nieuwe voeten, een nieuwe ruggengraat, nieuwe oren en nieuwe ogen moeten hebben.” Maar hoe krijgen we een nieuwe ziel? Sommige mensen vinden het in therapie of persoonlijke coaching of het nieuwste zelfhulpboek. Een paar van mijn vrienden zijn op pelgrimstocht gegaan. Er kunnen behulpzame dingen tussen zitten. Maar eigenlijk is het heel eenvoudig: God, “die het leven heeft gegeven.”[1] “geeft me kracht.”[2]

Fysiek kunnen we geen ander mens worden, maar we kunnen een nieuwe instelling krijgen, met een nieuwe gewaarwording en een hernieuwd bewustzijn.

In voorbije jaren heb ik veel voornemens gemaakt om specifieke gebieden van mijn leven te veranderen en oude gewoonten door nieuwe te vervangen en daar heb ik tot op zekere hoogte succes mee gehad.

Dit jaar is het mijn gebed dat God me zal vernieuwen met Zijn Geest en liefde en me nieuwe vooruitzichten zal geven om het onbekende dat voor me ligt het hoofd te bieden. Ook al kan het begin van een nieuw jaar je een gevoel van verwachting geven en avontuur, in veel gevallen kun je ook wat huiverig zijn: ‘Zal ik mijn doel wel bereiken? Zal mijn gezondheid goed zijn de komende maanden en jaren? Zal mijn economische situatie stabiel zijn?’

Het nieuwe jaar is het perfecte moment om deze zorgelijke gedachten een plek te geven, samen met onze wensen en verwachtingen: in de handen van God, terwijl we onze angst en zorgen vergeten. Ik wil dit nieuwe jaar binnen gaan met een nieuwe ziel en hernieuwd geloof, waarbij ik mijn leven en de levens van mijn geliefden in de handen van God plaats en Hem vraag mij op mijn stappen te leiden en te behouden.

EEN EENVOUDIG GEBED

Voor dit nieuwe jaar, lieve Heer,
vraag ik niet dat u me rijkdom geeft of veel spullen of geld,
of dat fortuin me wordt toegezegd
want al die dingen worden in de as gelegd.

Help me om niet egoïstisch te zijn
Help me u gehoorzaam te zijn
Uw eeuwige Woord van waarheid en deugd
Dat U me geleerd heeft sinds mijn jeugd
Wees bij me en kalmeer mijn hart
ik wens dicht bij U te wandelen
in Uw nabijheid blij te zijn
leid me in de wegen van Uw liefde
Help me om niet bazig te zijn
Maar zachtaardig als een duif
Wees mijn licht en welzijn
Houd me in Uw zonneschijn
Zodat ik leef in gebed
En mensen die in nood zijn
U mogen vinden en worden bevrijd
Dat ik ware rijkdommen mag vinden
Door U lief te hebben en een vriend te zijn
Zulke dingen maken me blij
Ze maken mijn pad vrij
en geven me een vruchtbaar jaar.

Elk jaar dat is afgelopen opent de deur voor een nieuwe tijd, voor de dingen die komen gaan, met geschenken en schatten die je niet kunt vasthouden tenzij je door de ene deur naar buiten gaat en de volgende binnen gaat. Je zou het komende jaar kunnen vergelijken met een ingewikkeld, maar interessant bordspel. Je begint het spel op een bepaalde plek met het doel om het tot een goed einde te brengen. Net zoals in de meeste goede spelen gaat het er niet enkel om dat je eenvoudig rondjes meedraait op het speelbord, maar het gaat om de avonturen, de tegenslagen en de voordeeltjes die je tijdens het spel kunt verkrijgen. Je moet je dus door het spel heen werken, oplossingen vinden voor de goede en de slechte dingen die je tegenkomt en doorzetten tot het einde. Ook in het spel van het nieuwe jaar zijn er geheimpjes en trucjes die je kunnen helpen er het beste uit te halen, en in dit geval gaat het om geestelijke rijkdom en groei. Er komen dingen die je op kunt pakken; dingen die je een betere greep geven en een mogelijkheid de hindernissen die je tegenkomt te overwinnen. Misschien ga je dit nieuwe jaar binnen terwijl je er niet zeker van bent wat het zal brengen en wat je nodig hebt om er doorheen te komen, maar probeer het ritme bij te houden dat Ik voor je heb ingesteld. Er ligt zoveel in het verschiet maar vergeet niet dat er net als bij een bordspel telkens weer een nieuwe worp van de dobbelsteen nodig is, met nieuwe verrassingen. Neem het zoals het komt. haal zoveel mogelijk uit iedere beurt en onthoud dat je dicht bij Mij moet blijven.