VERANDER JE LEVEN-VERANDER DE WERELD OM JE HEEN

actief

De wereld snakt naar liefde
De weg naar een betere wereld

Een stap in het nieuwe
Training voor lichaam en ziel

Fietstocht met God
Op weg naar de toekomst

22e jaargang - nummer 1

Inhoud

Persoonlijk 3
De bewerking van het leven 4
Kracht voor het nieuwe jaar 6
De wereld snakt naar liefde 10
Verandering van binnenuit 13
Voor nu en altijd 14
Quarantaine voor mijn ziel 16
Met iets nieuws beginnen 18
Veranderen 20
Om over na te denken 22
De geketende adelaar 24
Fietstocht met God 26
Mijn geschenk aan jou 28

copyright 2020 Activated Alle rechten voorbehouden

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

De Bijbelcitaten zijn afkomstig uit Het Boek © 1988, tenzij anders vermeld.

www.actiefonline.org

Als wij dit alles samenvatten, betekent dit dat allen één van hart en ziel moeten zijn. Leef met elkaar mee en houd van elkaar.
-1 Petrus 3:8

Terugblikken en vooruit kijken

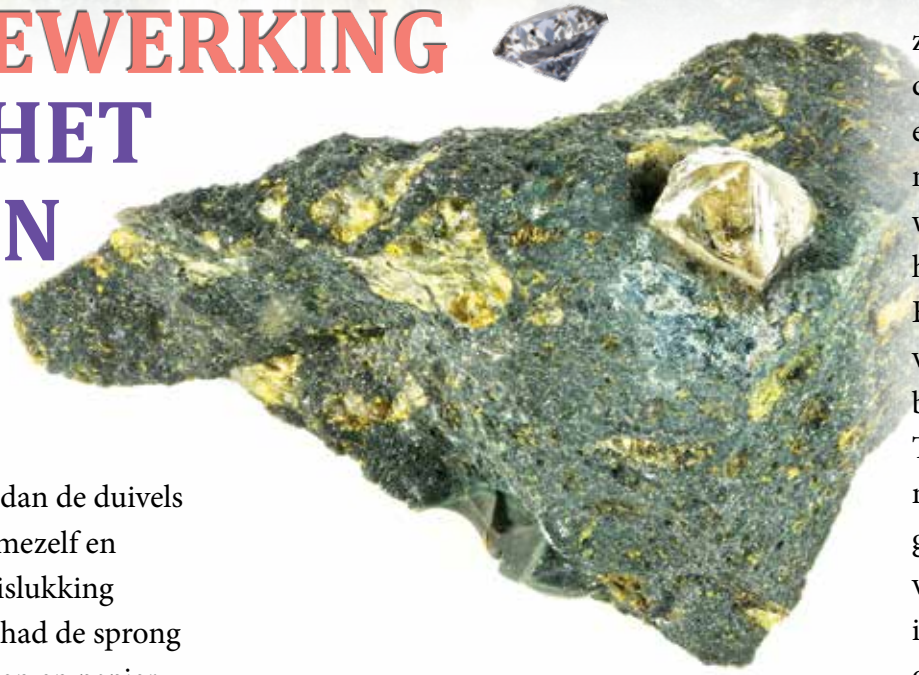
In het verleden hebben we in Actief rond de jaarwisseling weleens iets geplaatst over kleine ceremonies waar de auteurs aan deelnamen. In die artikelen ging het dan over vrienden of familieleden die bijeen kwamen om samen terug te blikken op het oude jaar en elkaar te vertellen wat de verwachtingen waren voor het komende jaar.
Door de huidige situatie waren dit soort ceremonies dit jaar niet mogelijk, maar ik moest er de laatste paar weken voordat het nieuwe jaar begon toch aan denken. Ik vermoed dat het nieuwe jaar voor sommige mensen als een berg voor hen oprijst; alles kan opeens anders zijn dan we de voorgaande jaren gewend waren en dit jaar is dat gevoel wellicht nog sterker dan voorheen.
De dingen die we het afgelopen jaar hebben meegemaakt waren uniek en onze vooruitzichten en de dingen waar we op hopen zullen van persoon tot persoon heel erg verschillen. De manier waarop we dingen zullen doen is voor iedereen ook heel anders maar ik geloof dat we er allemaal baat bij hebben onze harten ergens deze maand voor God uit te storten, terug te kijken op de uitdagingen en problemen van het afgelopen jaar en Hem te danken voor de vele zegeningen die we ook het afgelopen jaar weer ontvangen hebben.
In Spreuken 3:6 staat: Laat God delen in alles wat je doet, dan kan Hij je levensweg bepalen.2 Laten we terwijl we het nieuwe jaar in gaan ook onze wensen en plannen in Zijn handen leggen, want we weten dat Hij het beste weet wat we nodig hebben!

Moge God jou en je vrienden en geliefden deze maand en het hele jaar door zegenen en behouden!

1. Psalm 103:8
2. Mattheüs 18:20

DE BEWERKING VAN HET LEVEN

Door Scott Monrose



Eindelijk had ik dan de duivels van twijfel over mezelf en de angst voor mislukking overwonnen. Ik had de sprong gewaagd, mijn pen en papier erbij gehaald en mijn eerste korte artikel geschreven. Toen het af was ging ik er gemakkelijk voor zitten en las het nog een paar keer door. Ik was in mijn sas met mijn bescheiden pogingen en stuurde het stukje op naar een maandelijks tijdschrift waar het mogelijk geplaatst zou worden. Enige tijd later kreeg ik een boodschap van de redacteur van het tijdschrift met de mededeling dat ze mijn artikel zouden willen drukken. Hij sloot er ook een bewerkte versie van mijn artikel bij voor mijn goedkeuring of verdere bewerking. Bewerkt! Terwijl ik daar zat en naar "mijn" werk in bewerkte vorm staarde, spoelde er een vreemde golf van emoties over me heen. Ik had mezelf al gezien als toekomstig schrijver, maar toen ik het doorlas vervaagde dat beeld al snel als een fata morgana in de woestijn. Dat had ik toch heel anders geschreven?

Nadat ik enigszins was bijgekomen van de schrik probeerde ik de situatie wat objectiever te bekijken. Het kernpunt van wat ik wilde zeggen was nog steeds intact, de beeldspraak was er ook nog en de toon was onveranderd, maar de overbodige onderdelen waren weggesneden om tot het hart van het artikel te komen. En eerlijk is eerlijk, de bewerkte versie was inderdaad een stuk beter.

Terwijl ik over deze dingen nadacht werd mijn blik getrokken naar een plaatje van een diamanten ring dat in een tijdschrift stond dat opengeslagen op mijn werktafel lag. Ik moest eraan denken dat iemand dat stuk steen waar die diamant in had gezeten had uitgehouwen en hoe de diamantslijper dat ruwe stuk steen had omgevormd tot iets prachtigs, dat van grote waarde was en zeer gewild. Evenals die diamant toen hij nog besloten zat in dat stuk steen, was mijn artikel in zijn ruwe vorm nog niet het eindproduct. De diamant zat er in, maar er waren andere handen nodig geweest om hem eruit te halen door de steen te slijpen en te polijsten.

Zo is het ook in het leven. We worden geschapen als ruw materiaal dat door het bewerkingsproces heen moet. God ziet in ieder mens dat vonkje van belofte, zoals een corrector een veelbelovende gedachte opmerkt wanneer hij de ruwe materialen doorneemt die hij op zijn bureau krijgt voorgelegd. Dan gaat God aan het werk met ons, stap voor stap, en maakt ons tot een artikel dat de moeite waard is om te lezen. Onze materie wordt herhaaldelijk omgevormd door de keuzen die we maken en beslissingen die we nemen, de oppervlakkige en overbodige stukjes worden eruit gegooid door de gevechten van het leven en we worden geslepen en gepolijst door onze dagelijkse omgang met anderen.

Net zoals de eerste versie van mijn verhaal is ook mijn leven in de handen van de Grote Bewerker beter geworden dan het aanvankelijk was. En dan te bedenken dat Hij nog niet eens met me klaar is…

KRACHT VOOR HET NIEUWE JAAR

1. Naar een artikel dat gepubliceerd werd in 1913. Bron: https://gracegems.org/Miller/strength_for_a_new_year.htm .

Ieder jaar moeten we er weer iets van maken. Het is als een volgende stap op een trap, waarbij we onze voeten telkens een stukje hoger zetten. We zouden dan ook niet twee jaar achter elkaar op dezelfde hoogte moeten blijven. Maar soms kan het gebeuren dat ook Christenen er genoeg van hebben en het zat worden om hun taken en verplichtingen iedere dag weer op zich te nemen. Routine is ontzettend vermoeiend. Taken zijn enorm veeleisend, het leven naargeestig van de monotonie, en het werk lijkt dikwijls vruchteloos. We zaaien wel maar we oogsten niet. Overal stuiten we op teleurstellingen en ontmoediging. Hoop, die vandaag opflakkert ligt morgen als een verwelkte bloem op de bodem. Zo zijn er dagen waarop we ontmoedigd zijn of overwerkt. Momenten dat we verscheurd worden door zorgen, of verward zijn door de vele afleidingen van het leven. We zijn lusteloos en zwak door de lasten die we dragen. Dan doen we er goed aan om te gaan zitten om de Bijbel te lezen en God tot ons te laten spreken met opbeurende woorden:

"Wees niet ongerust. Vertrouw op God en vertrouw ook op Mij."[2]

"Wees niet bang,
want Ik ben met u."[3]

"Breng al uw moeilijkheden
bij de HERE."[4]

"Mijn vrede laat Ik jullie na."5

"Mijn genade is genoeg voor u."[6]

Als we aan die woorden denken verdwijnt de vermoeidheid en voelen we ons sterker worden. De hoop leeft op, de moed keert weer. Iemand die de Bijbel leest in het geloof dat het Gods woord is en Gods stem hoort in de beloften, verzekeringen, geboden en raadgevingen wordt er voortdurend door gesterkt. Maar er bestaat nog iets beters dan dat. God Zelf komt in ons leven met al Zijn liefde en genade. De profeet zegt ons: 'Machtelozen en vermoeiden maakt Hij sterk, de zwakken geeft Hij kracht.' Dit betekent niets minder dan dat er een directe invoer is van goddelijke kracht voor Gods zwakke vermoeide kinderen op aarde. Dat is een prachtige openbaring. Het betekent dat de kracht van Christus zelf aan ons gegeven wordt in onze zwakheid, en wordt doorgegeven van Zijn volheid naar onze leegte. Een menselijk wezen kan ons bijstaan in ons verdriet en ons sterker maken met medeleven en liefde, maar hij kan geen deel van zijn kracht of vreugde in ons hart stoppen. Christus kan ons echter kracht geven en deelt Zijn eigen leven met ons. Wat de wijnstok voor de rank is, is Christus voor ons. Als de rank op de een of andere manier gekwetst, bezeerd of gebroken wordt, komt er vanuit de wijnstok leven om het gewonde deel te herstellen en te genezen. Dat doet Christus ook. Hij geeft kracht aan de zwakke. Zijn kracht wordt vervolmaakt in onze zwakte. Hoe groter onze nood is, des te meer van de genade van Christus tot ons zal komen. Daarom zijn er zegeningen die we nooit zullen ontvangen totdat we strijd doormaken. We zullen nooit kennis maken met de troost van God totdat we verdriet hebben gekend. Naarmate we meer te

weten zijn gekomen over verdriet zullen we ook leren hoe God kracht en troost verleent in verdriet.
Hoe kunnen we deze beloofde kracht dan verkrijgen? Het antwoord is:
"…Zij die hun hoop op de HERE hebben gevestigd, zullen hun krachten weer terugkrijgen." [7]
Wat betekent dat; wachten op de Heer? Het betekent God geduldig vertrouwen, in Gods liefde geloven, Gods leiding aanvaarden, dicht bij Gods hart blijven en in ononderbroken gemeenschap met God leven waarbij we op Zijn arm steunen en hulp vinden in Hem.
Wij zijn verondersteld met ons werk door te gaan. Wij blijven strijden en dienen met de verzekering dat we, wachtende op God, onze kracht steeds weer zullen vernieuwen. We staan in levende verbinding met Hem die de sterren heeft geschapen en ze bij hun namen noemt, wij leven onder de vleugels van Hem die het heelal bij elkaar houdt, die niet verflauwt noch vermoeid wordt. Hij is voortdurend bij ons in alle volheid van Zijn leven en kracht. Wanneer ons leven leeg wordt vult Hij het direct weer, want Hij geeft steun aan de zwakke.
God werpt Zijn licht over het hele ongeopende jaar dat voor ons ligt. Er kan in het jaar geen enkele ervaring komen waar geen moed voor klaar ligt. God geeft nooit een plicht waar Hij ons niet de kracht voor geeft. Hij legt ons geen lasten op de schouders waar Hij zelf niet onder gaat staan. Hij stuurt geen verdriet waar Hij geen troost bij geeft en Hij roept ons niet op tot bediening waar Hij ons niet bij helpt. We hoeven alleen maar te zorgen dat wij op God wachten en dan zal alle kracht gegeven worden terwijl wij verder gaan, dag voor dag.
De boodschap die God aan de wereld geeft in tijden zoals deze is altijd: "Jij bent de baas niet. Misschien denk je dat je je gaat voorbereiden op de volgende gebeurtenissen, maar dat kun je nooit. Je hebt geen controle over de wereld, Ik heb hem onder controle. Je moet Mij aanroepen. Je hebt zelf niet genoeg kracht om je eigen leven te regeren. Je hebt Mijn wijsheid nodig en Mijn hulp."

Bij iedere ramp, of het nu zoiets is als 9/11 of COVID-19, zegt God tegen de mensen: "Er komt een dag dat Ik een einde zal maken aan al deze dingen. Maar voor nu is de wereld een gebroken plaats en iedere keer wanneer je denkt dat je Mij niet nodig hebt en dat je het zelf wel kunt, gebeurt er zoiets als dit om je eraan te herinneren dat je Mij wel degelijk nodig hebt."
-Tim Keller

DE WERELD SNAKT NAAR LIEFDE

DOOR GABRIEL GARCÍA V.

"In een wereld vol pijn snakt de mens naar liefde, naar echte liefde. Heb je broeder lief, luister naar je hart…" Dat is ongeveer de strekking van het lied waar de Colombiaanse zanger Juanes over zingt; het geeft weer hoe de mensheid er naar verlangt.[1] "Wat iedereen nodig heeft is liefde," konden we horen in een ander liedje dat uit de jaren zestig stamt.[2]

Als we dan denken aan de talloze maatschappelijke conflicten, de uitbarstingen van geweld, het woedende geschreeuw, de gesel van de pandemie, samen met de virussen van egoïsme, egocentrisme en eigenbelang en alle andere kwalen van onze tijd, dan is het duidelijk dat het liefde is waar we het meest behoefte aan hebben. Liefde die tot leven komt door daden, liefde die een hand uitsteekt om te helpen, die vriendelijk is en in de schoenen van een ander gaat staan. Liefde die een manier vindt om te helpen wanneer en waar het maar mogelijk is. Liefde die we tonen aan degenen die we op onze weg tegenkomen of ontmoeten in de loop van de virtuele communicatie die nu heel normaal is geworden na dit jaar van COVID-19.

Ik geloof wel degelijk dat als we allemaal de moeite zouden nemen om hoffelijk te zijn, bemoedigende woorden zouden spreken en goede manieren zouden laten zien, we daadwerkelijk iets zouden bijdragen aan een beter "klimaat" in deze wereld. Dan zouden we allemaal wat makkelijker kunnen ademhalen. Als we ons best zouden doen niet zoveel kritiek te hebben, maar proberen in te zien hoeveel andere mensen waard zijn, ongeacht hun sociale conditie, verschijning of ander vooroordeel, dan zou er veel minder geweld zijn en meer communicatie en vergeving.

Mijn vriendin Margaret vertelde me over de serieuze, chagrijnige man die in de garage werkt waar zij een parkeerplaats huurt. Op een ochtend probeerde ze met haar afstandsbediening de parkeerplaats binnen te komen maar de hefboom wilde maar niet omhoog gaan. Toen Margaret de parkeerwachter om hulp vroeg antwoordde hij kortaf: "Dame, je gebruikt de afstandsbediening verkeerd."

Tenslotte kreeg Margaret het gebruik van de afstandsbediening onder de knie maar de houding van de parkeerwachter bleef nog naknagen in haar geheugen. Waarom was hij zo onaardig? Voelde hij zich minderwaardig in het bijzijn van de mensen die een plek huurden in de garage? Was hij ooit onjuist bejegend? Wat zou het kunnen zijn?

Toen dacht ze aan het gezegde: "Met een beetje liefde kom je een heel eind." Ze besloot de positieve houding aan te nemen: ze wilde er achter komen hoe de man heette en zou hem dan altijd vriendelijk begroeten. "Goedemorgen, meneer Liberio. Hoe gaat het vandaag?"

Als ze iets goeds zag waar ze hem een compliment over kon geven dan zou ze er iets over zeggen. "O, bent u naar de kapper geweest, u ziet er keurig uit."

Door middel van kleine gebaren maakte ze duidelijk dat ze zich bekommerde om de persoon die onder zijn werkjas zat. Na enkele maanden begon meneer Liborio's houding te veranderen. Hij is nu zachter, en begroet haar vriendelijker wanneer ze aankomt en hij begint zelfs af en toe een grapje te maken.

"Als iemand een grapje tegen je kan maken dan is dat een teken van vertrouwen," zegt Margaret. Ik stel voor dat we een campagne houden voor liefde op de melodie van het liedje van Juanes en nog veel meer muzikanten die ons motiveren met hun muzikale boodschap. Laten

we aardiger voor elkaar zijn, zachtmoediger en nederiger. We moeten niet denken dat we een haar beter zijn dan een ander, want dat is arrogant. Zoals de apostel Paulus het uitdrukte: “We moeten een ander hoger aanslaan dan onszelf.”[3]

Ik ben het met Margaret eens dat iedere dosis vriendelijkheid, hoffelijkheid en respect die we anderen tonen zal helpen om de liefde die verloren is gegaan tussen mensen onderling terug te vinden. Laten we overal waar we komen dit liedje van Juanes in praktijk brengen: “Het wordt tijd dat de gedachten van iedereen veranderen. Dat haat in liefde verandert. Het is de hoogste tijd.”[4]

Als we mensen liefde laten zien, laten we hen Jezus zien. Hij kan in hun leven werken en hen motiveren zich aan te sluiten bij onze campagne voor liefde. Samen kunnen we deze koude, ongevoelige wereld helpen een warmer, liefdevoller oord te worden dat een beetje meer op de hemel lijkt.

1. La tierra, door Juanes met de band Ekhymosis
2. Love Makes the World Go Round, door Deon Jackson
3. Filippenzen 2:2–4.
4. Es tiempo de cambiar, door Juanes

We onderschatten maar al te vaak de macht van een aanraking, een glimlach, een vriendelijk woord, een gewillig oor, een oprecht compliment of de kleinste zorgzame daad waardoor een leven veranderd kan worden.

-Leo Buscaglia

Als je liefde in je hart hebt laat je liefdevolle dingen zien aan andere mensen, waar je maar gaat; of ze nu toevallig zijn of gepland. Vriendelijke daden worden een onderdeel van je leven.

-Roy T. Bennett

Vriendelijkheid betekent het bouwen van bruggen in plaats van muren.

-RAKtivist

EEN VERANDERING VAN BINNENUIT

Door Keith Phillips

Tot op zekere hoogte zijn we allemaal ontevreden met onszelf, maar dat hoeft niet verkeerd te zijn. Een zekere mate van ontevredenheid is nodig als we vooruitgang willen blijven maken. Het probleem is dat we vaak niet verder komen. Waarom is dat? Ik vermoed dat we heel vaak denken dat we het niet in ons hebben om te groeien en meer te worden dan we zijn. En daar hebben we ook meestal gelijk in. We kunnen bepaalde veranderingen aanbrengen door wilskracht of door harder te werken. Zoals het halen van een verkoopquota of afslanken naar een maatje kleiner. Maar hoe zit het met de grotere veranderingen, de innerlijke veranderingen waarvan we weten dat die ons gelukkiger zouden maken en ons zouden omvormen tot betere mensen? Dat soort verandering lijkt omogelijk. Dan maken we onszelf wijs dat we niet goed genoeg zijn. Te vaak hebben we het geprobeerd en is het mislukt. Waarom zouden we er nog moeite voor doen? We hebben het gewoon niet in ons! Jezus gaf het simpele antwoord in een notendop toen Hij zei: “Menselijk gezien, niemand! Maar bij God is alles mogelijk.”1 Het geheim ligt hierin, dat we onszelf in Gods handen moeten leggen en Hem het onmogelijke voor ons en door ons heen moeten laten doen. We zijn dan misschien klein en onbekwaam, maar er staat een grote, sterke, bekwame God klaar om ons te helpen. Met Zijn hulp wordt het gemakkelijker dan je verwacht had om die “onmogelijke ” veranderingen aan te brengen.

Aan het begin van het nieuwe jaar zien een heleboel mensen al met angst en beven uit naar alles wat er met hen en hun familie, vrienden, of de wereld zou kunnen gaan gebeuren. Het is een troost om te weten dat wat de toekomst ook brengen zal, wat voor problemen je ook zult tegenkomen, Jezus je wil helpen om het er goed af te brengen. Als je Hem als je Heiland hebt ontvangen kun je rekenen op Zijn speciale zorg. De ontroerendste Bijbelpassages die ik ken staan in Johannes 14 tot en met 17. Jezus bracht de avond door met Zijn dierbaarste volgelingen. Hij sprak met hen, onderwees hen, bad voor hen en moedigde hen aan. Hij bereidde hen voor op het feit dat Hij spoedig het fysieke zou verlaten en legde hen uit dat Zijn Geest altijd met hen zou zijn. Hij herinnerde hen eraan dat Hij hun toegangsbewijs tot de hemel was1 en dat Hij daar een plaats voor hen zou klaarmaken.[2] Hij beloofde dat Hij hun gebeden zou beantwoorden. [3] Hij vertelde hen over de Heilige Geest[4] en beloofde hen bovennatuurlijke vrede.[5] Hij leerde hen hoe belangrijk het was om in de geest dicht bij Hem te blijven om het soort leven te hebben dat Hij voor hen wenste.[6] Hij noemde hen Zijn vrienden.[7] Hij moedigde hen aan Zijn liefde met anderen te delen en beloofde dat Hij hen daarvoor zou belonen door hun gebeden te beantwoorden en door hen heen te werken.[8] Hij beloofde genade en vrede door beproeving en verkondigde met grote zekerheid dat Hij de wereld overwonnen had[9] waarbij Hij met de "wereld" de goddeloosheid bedoelde die overheerst in deze tijdelijke wereld.

Toen bad Hij voor Zijn discipelen. "Ik vraag U niet hen uit de wereld weg te nemen, maar hen te beschermen tegen de duivel. Zij horen net zo min bij de wereld als Ik. Maak hen zuiver en heilig door hen te onderwijzen in uw woord van waarheid. Ik stuur hen de wereld in, zoals U Mij de wereld hebt ingestuurd."[10] Het is niet eenvoudig om in de wereld te leven en niet heen en weer geslingerd te worden door de "golven" van de ellende van deze wereld, maar onmogelijk is het niet. Het geheim ligt er in dat je je ogen op Jezus gericht houdt, Hij die de grondlegger en voltooier van ons geloof is.[11] Vertrouw er op dat Hij je boven water zal houden.[12]

Hij heeft beloofd voor nu en altijd bij je te blijven, door dik en dun,[13] en niets kan je scheiden van Zijn liefdevolle zorgen.[14]

1. Johannes 14:6.
2. Johannes 14:2–3.
3. Johannes 14:13–14.
4. Johannes 14:16,26.
5. Johannes 14:27.
6. Johannes 15:1,3–5.
7. Johannes 15:15.
8. Johannes 15:8,16.
9. Johannes 16:33.
10. Johannes 17:15–18
11. Hebreeën 12:2 NBV
12. Mattheüs 14:25–31.
13. Hebreeën 13:5.
14. Romeinen 8:37–39.

QUARANTAINE VAN MIJN ZIEL

Door Joyce Suttin

Ik realiseerde me niet hoe druk ik het had totdat ik stilstond. Ik dacht er niet echt over na hoe belangrijk het voor me was om overal heen te gaan en mensen te bezoeken totdat het niet meer mogelijk was. Ik vond nooit dat ik mezelf te zeer onder spanning liet staan met allerlei activiteiten totdat ik vanwege de coronamaatregelen geen activiteiten meer had en wel thuis moest blijven.

Toen besloot ik om me er in te verdiepen wat besmettelijk was en wat niet besmettelijk was. Ik waste mijn handen grondig en onthield wat ik had aangeraakt en met welke hand ik iets had aangeraakt waar bacillen op konden zitten. Ik maakte deurknoppen en lichtschakelaars zorgvuldig schoon, dweilde de vloeren, naaide mondkapjes en ontwikkelde een strenge routine voor de keren dat ik het huis uit moest. Dit deed ik allemaal om mezelf en de mensen om wie ik gaf te beschermen.

Maar toen begon ik ook vaker televisie te kijken om het nieuws te zien. Ik wroette in berichten op het internet om te weten wat er allemaal aan de hand was en hoe de toekomst er mogelijk uit zou zien. Naast alle moeite die ik me getroostte zocht ik waarschijnlijk ook teveel naar dingen om mezelf te amuseren en mijn gedachten bezig te houden. Stil zitten was tenslotte niet zo makkelijk en ik besloot een nieuwe richting in te gaan. Het duurde even voordat ik gewend was aan de nieuwe routine van een rustiger, eenvoudiger leven, en kieskeuriger te zijn in de dingen waar ik naar keek en luisterde. Ik probeerde ook de tijd die ik doorbracht met het denken aan de pandemie te limiteren.

En zo begon ik vaker in mijn tuintje te werken. Ik verzorgde de kleine plantjes en zag ze voor mijn ogen opbloeien. In de nieuwe rustiger wereld waren er minder auto's en vliegtuigen en ik kon de vogels horen zingen en de kerkklokken horen luiden. Ik ondervond de kracht van stille tijd, een plek waar ik alleen kon zijn zonder mensen om me heen, zonder media, waar ik mezelf kon beschermen tegen besmetting met de angst die de wereld in zijn greep hield.

Toen mijn wereld kleiner werd, werd mijn innerlijk leven groter. Toen ik andere gedachten buitensloot kon ik in mijn hart met God communiceren en die plaats vinden in het hartje van de storm. Ik had het gevoel of ik door het oog van de naald ging waar Jezus over sprak1 en het koninkrijk van de hemel binnenging waarbij ik gewichten en zorgen afwierp die me hadden bezwaard en toen kon ik het leven wat duidelijker bekijken.

Terwijl ik dus bid voor de mensen die lijden en sterven, die te maken hebben met het verlies van dierbaren of die opeens een lager inkomen hebben en ik blijf bidden voor mijn eigen bescherming, heb ik de zegen ontdekt van een plaats had waar ik mijn ziel kan afsluiten en beschermen tegen de besmettelijke aanvallen van angst en paniek. In de moeilijkste tijden van duisternis schijnt Gods licht feller om ons te leiden en ons door alles heen te behouden.

1. Mattheüs 19:24

MET IETS NIEUWS BEGINNEN

Door Milutin Bunčić

Heb je er weleens over gedacht om een nieuwe sport te gaan beoefenen of een muziekinstrument te leren bespelen of iets anders waarbij je uit je luie stoel overeind moest komen om iets nieuws te gaan doen? Misschien had je zoiets altijd al in je achterhoofd, maar waren er zoveel andere dingen die je beletten om ermee te beginnen? Het overkwam mij ook.

Een tijdje geleden zat ik in een bijzonder moeilijke situatie. De werkdruk op mijn kantoor was verschrikkelijk en mijn privéleven werd er ongunstig door beïnvloed. Ik voelde dat ik iets nodig had om me lichamelijk zo af te matten dat ik gewoon te moe zou worden om aan mijn werk te denken, zodat ik me beter kon ontspannen.

Ik besloot lid te worden van de plaatselijke sportschool. Ik was toen 49; wat sommige mensen misschien te oud vinden om te beginnen aan een fitness programma. En ja, het was heel zwaar en mijn conditie was zo slecht dat ik me nauwelijks drie keer achter elkaar kon opdrukken. Ik weet nog hoe ik naar huis strompelde na de eerste trainingssessie.

Ik had me zorgen gemaakt dat ik een raar figuur zou slaan tussen de jongere en veel atletischer mensen, maar de mensen die ik leerde kennen tijdens de training waren vriendelijk, relaxed en moedigden me enorm aan. Zij hadden als motto: 'geef het nooit op,' en ik kreeg echt het gevoel dat God me daar naar toe had gestuurd om zowel mijn lichaam als mijn geest te versterken.

Ik begon met twee trainingssessies per week en na drie maanden werden het er drie. Zes maanden later ging ik vijf keer per week. Mijn gezondheid ging met sprongen vooruit.

Zoals ik gehoopt had waren de oefeningen zo vermoeiend dat ik tijdens de training niet aan problemen kon denken. Niet alleen voelde ik me fysiek veel sterker, maar mijn geestelijk welzijn ging er ook op vooruit en ik was beter in staat mijn problemen onder ogen te zien.

Het lezen van Gods Woord is en blijft natuurlijk de beste manier om mijn geest te versterken maar soms gebruikt Hij ook andere dingen om ons te helpen, in dit geval was dat fysieke oefening. God staat altijd aan onze kant omdat Hij van ons houdt. Hij heeft het beste met ons voor en wil ons helpen ons doel te bereiken. Maar Hij kan ons deel niet voor ons doen. Hij kan niet voor ons naar de sportschool gaan, de gitaar oppakken die we al jaren niet meer hebben aangeraakt, of met dat project beginnen dat we steeds maar uitstellen. Dat is iets wat we zelf moeten doen. Mijn punt is, dat als ik het kon doen waarom jij dan niet? Sta gewoon op en ga het doen.

VERANDEREN

Door Marie Alvero

Ik las onlangs iets dat door mijn hoofd bleef gaan: “Als je altijd op dezelfde manier te werk gaat zul je ook altijd dezelfde resultaten verkrijgen.” Sinds die tijd heb ik geprobeerd om te veranderen. Mijn man en ik hebben bijvoorbeeld meningsverschillen over dezelfde kleine dingetjes en elke keer wanneer we er over kibbelen doen we dat op dezelfde manier. Soms denk ik dat we er misschien een video van kunnen maken en die dan weer kunnen afspelen. Op een zaterdagavond voelde ik al mijn oude frustraties en gevoelens weer opkomen. Ik wist al precies hoe het gesprek zou verlopen en hoe gefrustreerd we zouden raken en hoe we ons naderhand weer zouden verontschuldigen.

Ik dacht opeens: “Ik kan ook net zo goed meteen mijn excuses aanbieden.” Ik veranderde mijn gezichtsuitdrukking, bood mijn oprechte excuses aan en nam de schuld op me voor mijn aandeel aan onze situatie. Het duurde heel even voordat hij me geloofde, maar al gauw liet ook hij zijn boosheid varen en toen hadden we opeens weer een leuke avond. Ik was dankbaar dat ik iets nieuws geprobeerd had.

Een ander voorbeeld heeft te maken met de eindeloze verhitte discussies op de sociale media. Wederom dacht ik over een andere oplossing. Ik meldde me af op alle sociale media en verwijderde de apps uit mijn telefoon. Ik maakte een lijst van artikelen en boeken die over de twee kanten aan bepaalde onderwerpen gingen en begon die te lezen om een beter beeld van alles te krijgen.

Ik dacht: “Als ik oprecht op zoek ben naar de waarheid waar God beloofd heeft me in te leiden1 dan is de enige manier om dat te doen, goed geïnformeerd te zijn, te leren luisteren en te zien waar Hij me naar toe leidt.” Ik begrijp nog steeds niet helemaal hoe het zit met al die moeilijke onderwerpen en dat zal altijd wel zo blijven, maar toch heb ik het gevoel dat ik groei in mijn begrip van dingen en niet meer zo vastloop en zo hulpeloos blijf.

Er staat in Gods Woord dat Hij de macht heeft om alles te veranderen: “Als u christen wordt, wordt u van binnen helemaal nieuw. U bent als het ware opnieuw door God geschapen. Er is een heel nieuw leven begonnen.”2 “Zoals Christus weer levend is gemaakt door de heerlijke macht van de Vader, zo mogen wij nu ook een heel nieuw leven leiden.”3 “Trek een nieuwe natuur aan als een stel nieuwe kleren.”4

Je kunt beginnen met deze verandering door Jezus te vragen om in je hart te komen. Hier is een eenvoudig gebed:

Lieve Jezus, ik geloof dat U de Zoon van God bent en dat U voor me gestorven bent. Zo heeft U het mogelijk gemaakt dat ik vergeven kan worden voor de foute dingen die ik gedaan heb en voor eeuwig met U in de hemel kan leven. Kom alstublieft in mijn hart en help me om volledig op U te vertrouwen. Amen

Er is geen moeilijkheid die de liefde niet kan overwinnen, geen ziekte die genoeg liefde niet kan genezen. Er is geen deur die genoeg liefde niet kan openen, geen kloof die door de liefde niet overbrugd kan worden en geen muur die de liefde niet kan afbreken. Het maakt niet uit hoe diep geworteld het probleem, hoe uitzichtloos de situatie, of hoe zwaar de zonde is. Voldoende liefde zal alles oplossen.

Emma Fox

Wat u ook doet, doe het van harte, alsof het voor de Here is en niet voor mensen.-

Colossenzen 3:23

Het is onze taak niet voor rechter en jury te spelen, te bepalen wie onze vriendschap waard is en wie niet. We moeten doodeenvoudig vriendelijk zijn; onvoorwaardelijk en zonder bijbedoelingen. Zelfs wanneer we dat het liefst niet zouden doen.

-Josh Radnor

Maar de Heilige Geest brengt ons tot betere dingen: liefde, blijdschap, vrede, geduld, vriendelijkheid, mildheid, trouw, tederheid en zelfbeheersing. Er is geen wet die zulke dingen veroordeelt. -Galaten 5:22-23

Als wij dit alles samenvatten, betekent dit dat allen één van hart en ziel moeten zijn. Leef met elkaar mee en houd van elkaar. -1 Petrus 3:8

Je kunt ervoor kiezen om terug te lopen naar de veilige zekerheid of verder naar groei. Voor groei moet je steeds weer opnieuw kiezen; de angst moet iedere keer weer overwonnen worden.

-Abraham Maslow (1908-1970)

Ofschoon niemand terug kan gaan om met een schone lei te beginnen kan iedereen op dit moment beginnen om een gloednieuw einde te maken aan de huidige lei.

-James Sherman

Maar de Here antwoordde telkens weer: Mijn genade is genoeg voor u. Want kracht ontplooit zich ten volle in zwakheid.' Daarom durf ik mij toch op mijn zwakheden te beroemen, omdat dan de kracht van Christus in mij gezien kan worden. Daarom kan ik zelfs blij zijn over zwakheden, beledigingen, noodsituaties, vervolgingen en moeilijkheden, die ik ter wille van Christus moet verdragen. Want als ik zwak ben, ben ik pas sterk. Ik ben in staat alles te doen door Christus, die mij daarvoor de kracht geeft.

—2 Corinthiërs 12:9–10; Filippenzen 4:13

DE GEKETENDE ADELAAR

Auteur onbekend

"Toont u mij de paden waarover ik gaan moet, Here. Wilt u de wegen wijzen die u goed voor mij vindt?"

Psalm 25:4

Er zijn veel mensen die zich van alles voornemen. Ophouden met slechte gewoonten en goede aanleren. Er worden allemaal plannen gesmeed. Soms werkt het, maar soms werkt het niet omdat wij ons vaak net zo gedragen als de vogel in het volgende verhaal.

Er was eens een man die in het bezit was van een adelaar. Jarenlang hield hij hem vast met een ketting aan zijn poot. De ketting was bevestigd aan een stang en de adelaar liep alsmaar in het rond, waardoor er een groef in de grond ontstond. Toen de adelaar een hoge leeftijd bereikt had, vond de baas het toch wel zielig dat het beest daar maar zo rondsjouwde en besloot hij om de vogel op zijn oude dag de vrijheid te schenken. Dus haalde hij de metalen ring van de poot van de adelaar af, en gooide hij hem de lucht in. Hij was vrij, maar ... hij was vergeten hoe hij moest vliegen! Hij flapperde weer terug naar de aarde, liep snel weer naar de groef die hij zelf had gemaakt en begon zoals vanouds weer in kringetjes rond te lopen. Er was geen ketting of metalen band die hem nog vasthield, alleen de veilige macht der gewoonte!

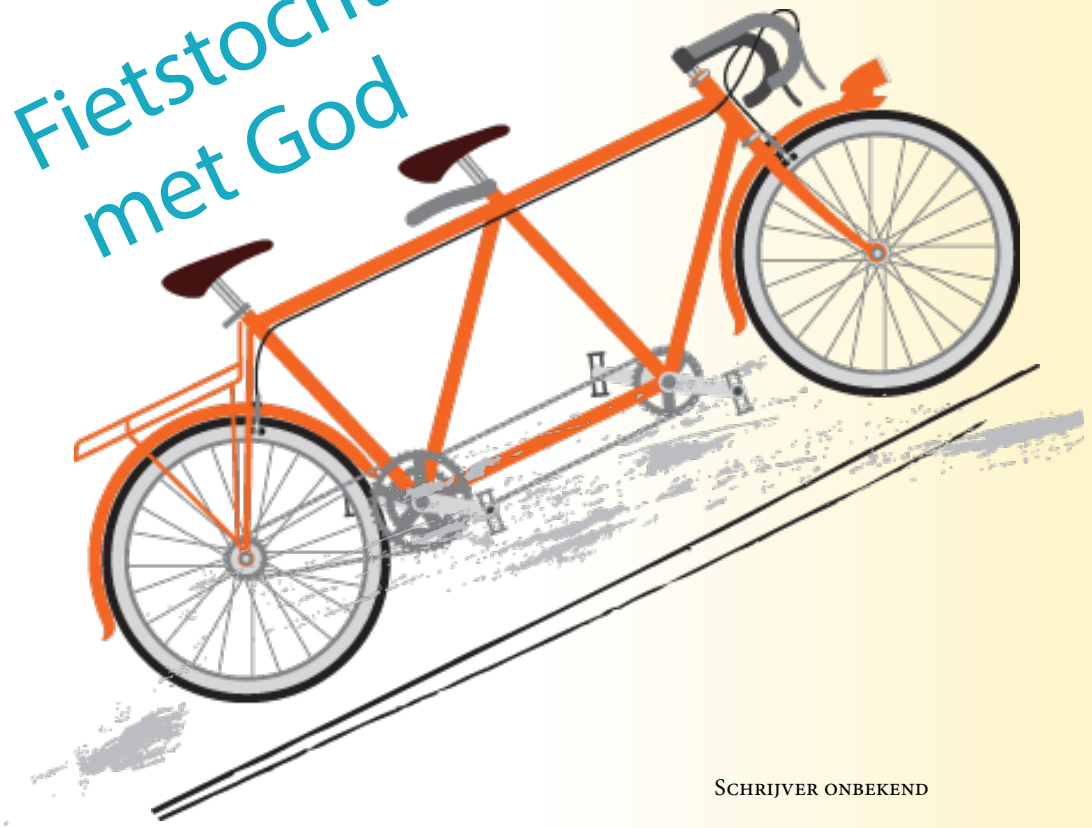
Iemand heeft eens gezegd: "Je voelt de ketenen van een slechte gewoonte niet totdat ze zo sterk zijn geworden dat je ze niet meer kunt verbreken." Gelukkig kunnen wij nog rekenen op de Heer en Zijn kracht. Je kunt jezelf niet veranderen, maar God kan je veranderen door middel van de wonderbaarlijke kracht van Zijn Geest. Hij doet dingen voor je die je zelf niet kunt bewerkstelligen! Je moet er wat wilskracht aan toevoegen, maar met Gods kracht en Zijn tegemoetkoming zul je merken dat je beter in staat bent om nee te zeggen tegen de verkeerde dingen, dat je je gewoonten kunt veranderen. Hij zei: "Wat je ook vraagt in gebed zul je ontvangen, als je gelooft."(Mattheüs 21:22).

Dit is de betekenis van de Bijbelpassage waarin staat "een nieuw schepsel worden in Jezus Christus" (2 Korinthe 5:17). Als Jezus in je leven komt verandert en zuivert Hij niet alleen je geest, maar verandert Hij je gedachten. Hij breekt met oude reacties en reflexen, Hij vernieuwt als het ware je bedrading en zet een gloednieuw computersysteem op met een nieuwe kijk op de wereld en nieuwe reacties op bijna alles om je heen. Maar het is onmogelijk om deze verandering zelf te bewerkstelligen. Als je het wilt, dan moet je Jezus om hulp vragen. Sommige veranderingen komen snel tot stand, andere duren even. Maar als je Hem om hulp vraagt dan zal er van alles veranderen omdat Jezus mensen verandert!

Hij zal de beste weg tonen aan hen die zich in hun afhankelijkheid tot Hem richten.

Psalm 25:9

Fietstocht met God



Schrijver onbekend

Vroeger zag ik God meer als een soort controleur. Een rechter die alle dingen die ik verkeerd gedaan had goed bijhield om zo te weten of ik na dit leven in de hemel, dan wel in de hel thuis zou komen. God stond ver van me af, net als een president die ik wel herkende als ik Hem ergens zag afgebeeld, maar waar ik persoonlijk niet veel aan had. Maar gelukkig ben ik God anders gaan zien en leek het leven meer op een tocht op de fiets. Een tandem dan wel te verstaan. Ik voorop en God achterop om me te helpen met trappen.
Ik kan me niet goed meer herinneren wanneer God precies voorstelde dat we van plaats zouden wisselen, maar toen ik daar uiteindelijk mee instemde werd mijn leven pas echt opwindend.
Toen ik het stuur nog in handen had wist ik de weg wel, maar ik geef toe, het was allemaal maar wat saai en voorspelbaar. Ik nam gewoon de kortst mogelijke weg. Maar toen Hij voorop zat ging het allemaal heel anders.
Hij kende schitterende landweggetjes, over de heuvels en dwars door groene en vruchtbare dalen. Soms ook door rotsige vlakten en we waren vaak heel wat langer onderweg. En snel dat we gingen! We schoten als een pijl door het landschap en ik kon het soms maar nauwelijks bijbenen. Soms hield ik mijn hart vast, maar alles wat God dan zei was: "Vooruit joh, trappen moet je."
Eerst zweette ik het uit daar achterop en maakte ik me behoorlijk wat zorgen.
"Waar gaan we naar toe?" riep ik uit, maar God glimlachte en gaf me geen antwoord. Toen begon ik Hem te vertrouwen. Ik vergat mijn saaie leven en dronk het avontuur in. Als ik zei: "Ik ben bang!" dan leunde Hij wat achterover en raakte liefdevol mijn hand aan. We reden naar mensen die dingen voor me hadden die ik hard nodig had. Genezing, vreugde en vriendschap.
En als we dan weer verder reden zei God: "Die dingen moet je weggeven. Dat is veel te zwaar om mee te sjouwen." Dat deed ik dus maar en ik merkte dat als ik alles wat ik ontvangen had weer weggaf, ik zelf ook steeds meer ontving.
In het begin vertrouwde ik het allemaal niet zo. Ik dacht dat God mijn leven aan diggelen zou rijden, maar Hij kende de geheimen van de fiets. Hij wist heel goed hoe Hij veilig een scherpe bocht kon nemen en hoe je met de fiets over obstakels heen kon springen. En als het echt gevaarlijk werd vlogen we er gewoon overheen.
Ik heb nu geleerd om mijn grote mond te houden en ik begin er nu echt van te genieten. De prachtige uitzichten. De wind die door mijn haren strijkt als ik fiets met die geweldige vriend, mijn God. En als het me soms toch allemaal teveel wordt dan leunt Hij wat achterover en glimlacht naar me en dan hoor ik Hem zeggen: "Gewoon trappen joh."

U hebt geen beproeving doorstaan die niet voor mensen te dragen is. U kunt op God vertrouwen; hij zal niet toelaten dat u boven uw krachten beproefd wordt. En wanneer u beproefd wordt, zal hij ook voor uitkomst zorgen zodat u de beproeving doorstaat.

-1 Korinthiërs 10:13

HET VERSCHIL

Denk eens aan een prachtig woud; diepgroen, weelderig begroeid en uitnodigend om er te wandelen. Je kijkt om je heen en verwacht dat wonderlijke gevoel weer te krijgen dat je eerder in de natuur hebt gehad, maar deze keer zingen de vogels niet, er waait geen briesje dat de bladeren laat ritselen en de beek kabbelt niet. Alles is stil, bevroren in een moment, het leeft niet. Je bent in het woud, maar je zou net zo goed naar een poster aan je muur kunnen kijken.

Stel je nu hetzelfde tafereel weer voor, maar deze keer is alles aanwezig dat je verwacht daar te horen en te zien; het vrolijke getsjilp van de vogels, het kabbelen van de beek, het ritselen van de bladeren, de wind die door je haren streelt, de geur van het woud nadat het geregend heeft, de koele nevel, het mospaadje onder je voeten.

Het contrast tussen deze twee is net zoiets als alleen maar weten dat Ik er ben of Mij echt kennen. Het is het verschil tussen alleen over Mij gehoord hebben en het hebben van een direct contact met Mij. De ene situatie is leeg en de andere vervult je zintuigen. Je kunt een beter mens worden of je kunt een vollediger mens worden. Mijn liefde staat voor je klaar. Wil je haar niet aannemen en alles ervaren wat Ik voor je in petto heb? Een gebed is genoeg om Mij te leren kennen. Open je hart, dan kom Ik binnen.