VERANDER JE LEVEN - VERANDER DE WERELD OM JE HEEN

ACTIEF

21e jaargang-nummer 7

DE GITAARLES
Met wiebelende fret

Welkom bij Parkville
Het stadje voor tieners,
geleid door tieners

Samen zijn
Echte eenheid

Actief

Copyright 2020 Actief
Alle rechten voorbehouden

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

www.actiefonline.org

© 2020 Actief.
Alle rechten voorbehouden

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

Inhoud

3 Als je het mij vraagt
4 Mijn Jenga toren
6 Meer zoals Jezus
12 Maak kennis met de directeur
14 De gitaarles
17 Welkom in Parkville
20 Mijn volmaakte maand
22 Het mooie van samenzijn
24 Wie wil het nu nog
25 Perfectionisme
26 Een huis viol communicatie
30 Door de storm

Maar deze kostbare schat hebben wij in kwetsbaar aardewerk, ons lichaam. Iedereen kan zien dat de buitengewone kracht in ons niet van onszelf is, maar van God.

2 Corinthiërs 4:7

Grootheid bereiken

Wanneer je denkt aan "grote" mannen en vrouwen, wat voor beeld krijg je daarbij? Daar horen waarschijnlijk beroemde atleten bij, bekende schrijvers, film- of televisieacteurs, musici, politici, dat soort mensen. Dat is heel normaal. Dat zijn mensen die we op de media zien en over wie voortdurend geschreven wordt.
Maar ofschoon dit soort mensen een hoop bereikt lijkt te hebben moeten we ons toch afvragen: Wat is de definitie van grootheid eigenlijk? Als grootheid voor God en de Christen toch iets heel anders betekent?

Johannes de Doper bijvoorbeeld, niet de minste in de geschiedenis, had geen enorme kring van bewonderaars, hij haalde geen atletische toeren uit, schreef geen ingewikkelde boeken en bouwde geen commercieel grootbedrijf. Hij leefde in zijn eentje in de woestijn en zat op een dieet van insecten. Maar zijn grootste prestatie was het bereiden van de weg voor de Messias en het aankondigen van Zijn komst, waarbij hij mensen opriep om zich te bekeren. Hij sprak vrijmoedig en nam geen blad voor zijn mond. Hij leidde discipelen op die hem volgden en toen Jezus kwam volgden ze Hem. Hij was getrouw met zijn roeping en gaf er zijn leven voor. Dat waren de maatstaven die Jezus hanteerde bij het evalueren van zijn leven toen Hij zei: "Onthoud dit: van alle mensen die ooit geboren zijn, is niemand groter dan Johannes de Doper. Toch is de kleinste in het Koninkrijk van de hemelen groter dan hij!"[1]
Jezus onderwees dat de weg naar grootheid wordt bereikt door het dienen van anderen. "Wie van jullie de grootste wil zijn, moet jullie dienaar worden."[2] Dat deed Hij zelf ook: Hij gaf alles op en werd een dienstknecht toen Hij Zijn Vader in de hemel achterliet en mens werd en onder de mensheid woonde.
Wij kunnen ernaar streven een beetje te worden zoals Christus,[3] door Zijn voorbeeld te volgen, Zijn woord te lezen en tijd met Hem door te brengen. En daar gaat de Actief van deze maand over.

De redactie

1. Mattheüs 11:11
2. Mattheüs 20:26
3. Zie Romeinen 8:29

MIJN JENGA TOREN

Door Chris Mizrany

Een van mijn favoriete spelletjes heeft te maken met het uit elkaar halen van dingen. Ik heb het over Jenga. Het is een riskant spel, want hoe goed je er ook in bent, er kan snel iets fout gaan en dan is het allemaal voorbij.

Een spelletje Jenga begint met een toren van kriskras op elkaar gestapelde houten blokken, waarbij er steeds drie op elkaar worden gestapeld in dezelfde richting, en dan drie die de andere kant op wijzen op de volgende laag, enzovoort.

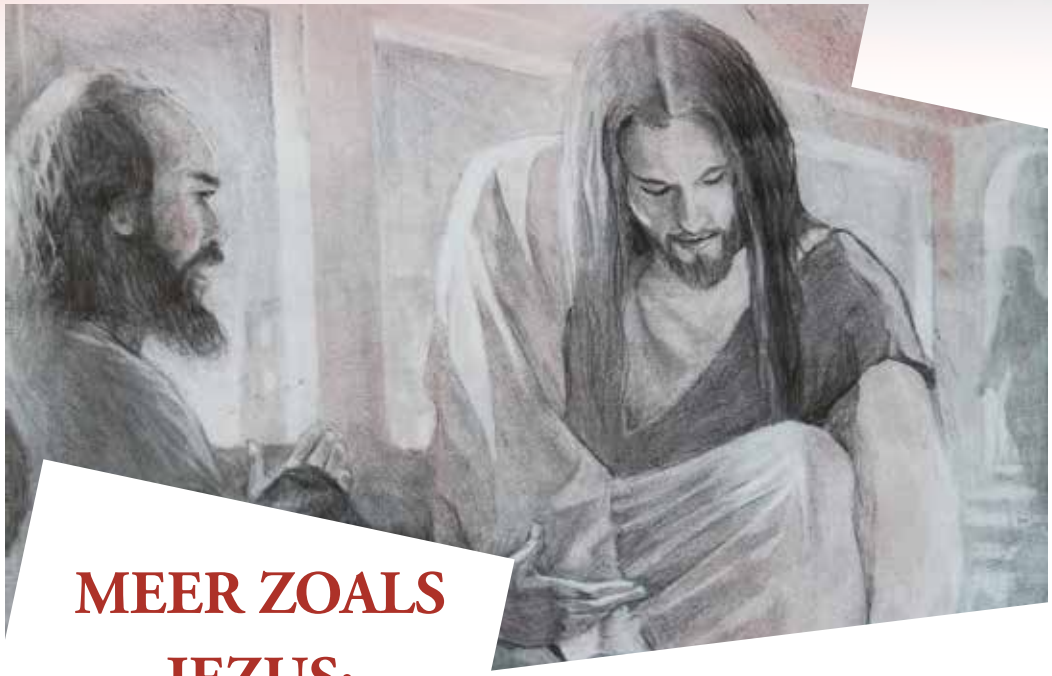
Iedere speler krijgt een beurt, waarbij hij een blokje weghaalt dat hij bovenop de toren plaatst. Dat patroon wordt herhaald, totdat de toren zodanig verzwakt is dat hij omvalt. Degene die het blok weghaalt waardoor de toren omvalt is de verliezer. Heel eenvoudig en zenuwslopend.

Toen ik het pas begon te spelen probeerde ik meestal de meest fundamentele blokken weg te halen om te bewijzen dat ik er goed in was. Soms lukte dat ook. Maar vaker werd mijn plannetje letterlijk teniet gedaan. Het duurde een tijdje voordat ik begon te snappen dat de veilige manier om het spel te spelen veel betere resultaten behaalde. Daar heb ik mijn les wel mee geleerd. Of toch niet?

Als ik naar mijn leven kijk valt het me op dat ik nog vaak de verkeerde strategie gebruik. Ik stapel mijn werk en mijn plannen en noden op elkaar totdat het een toren wordt die ik niet meer kan beheersen. En dan begin ik met het weghalen van de belangrijkste blokken; mijn gebedstijd met God en het lezen van Zijn Woord. Dan is mijn gezin aan de beurt, daarna mijn slaap, mijn voeding en lichaamsbeweging. In het begin kan ik mezelf wijsmaken dat het nog best goed gaat en dat mijn levenstoren nog overeind staat. Daarbij negeer ik de waarschuwingen dat ik een riskant spel speel en vertrouw ik zelfgenoegzaam in mijn vermogen om alles in balans te houden op een steeds zwakker wordende fundering. Maar die houdt geen stand. Uiteindelijk, en vaak op het moment dat het helemaal niet uitkomt, stort mijn levenstoren in. Maar zo hoeft het niet te gaan.

Jezus beloofde dat wie op de Rots bouwt veilig zal zijn en zelfs als wijs wordt gezien. De apostel Paulus gaf ook de vermaning dat een andere fundering dan Jezus Christus door niemand gelegd mag worden. 1 Het is duidelijk wat hij bedoelt: zet de belangrijkste dingen voorop en bouw je toren op de fundering die hem kan ondersteunen. Houd hem daarna sterk door de belangrijkste onderdelen prioriteit te geven en als je een kortere weg wilt nemen, doe dat dan op minder belangrijk gebied. We hebben maar een beperkte hoeveelheid tijd. Er zijn iedere dag een heleboel uitdagingen en we komen in de verleiding om dingen weg te laten waarvan we denken dat we er wel zonder kunnen. Maar Jezus, gebed en omgang met andere gelovigen zijn de onderdelen van de toren van mijn leven die hem in stand houden.

1. 1 Corinthiërs 3:11



MEER ZOALS JEZUS:

NEDERIGHEID

Door Peter Amsterdam

Een belangrijk onderdeel van ons streven om meer op Christus te lijken is het naleven van Zijn voorbeeld van nederigheid. In de oude wereld van de Grieken en de Romeinen werd nederigheid als een negatieve eigenschap beschouwd. Het was meer iets dat hoorde bij een persoon van lagere afkomst; de onderdanige houding van iemand die gezien werd als een mindere, iemand die bedeesd was, zich op de achtergrond hield. In de eer-en-schande cultuur van die tijd werd trots verheven en nederigheid als ongewenst gezien. Jezus gaf echter een nieuwe betekenis aan nederigheid. Hij, de Zoon van God, vernederde Zich tot het mens worden. Zo liet Hij aan Zijn volgelingen zien dat dit iets was dat zij moesten nabootsen. Door Zijn onderwijs en Zijn voorbeeld leerden Zijn volgelingen nederigheid als een deugd te beschouwen, een belangrijke morele houding, en een fundamentele eigenschap van een Christelijk karakter.
Jezus predikte nederigheid en leefde ernaar.

Wie van jullie het meeste dient, zal je leider zijn. In de wereld zit de meester aan tafel en laat zich door zijn knechten bedienen. Maar hier is het anders. Ik ben jullie Dienaar.[1]

Wie zichzelf verheft, zal vernederd worden, maar wie zichzelf vernedert, zal verheven worden.[2]

Voeg u naar Mij en wees mijn leerling, want Ik ben vriendelijk en nederig van hart. Bij Mij zult u diepe innerlijke rust vinden.[3]

Een Christelijk begrip van nederigheid wordt gebaseerd op onze relatie met God.

In hun boek: Character Makeover geven Brazelton en Leith een definitie van nederigheid vanuit een Christelijk standpunt:

Nederigheid is een natuurlijk gevolg van een juist inzicht in wie God is en de juiste zienswijze van wie jij bent ten opzichte van Hem.[4]

En wie zijn wij ten opzichte van God? Wij zijn Zijn eigenwijze kinderen; gebroken, zondig en niet in staat rechtvaardigheid te bereiken voor Hem. Toch houdt Hij onvoorwaardelijk van ons, ondanks onze gebroken staat. Als zondaars kunnen wij Zijn liefde niet opeisen, maar Hij geeft ons die toch in overvloed. Hij stuurde Zijn Zoon naar ons toe om voor ons te sterven vanwege Zijn grote liefde voor ons. We voelen ons maar klein als we eraan denken dat Hij van ons houdt ondanks onze zondigheid. Hierdoor voelen we ons veilig in de relatie met onze Schepper. Gods liefde en aanvaarding vormen de basis van

ons gevoel van eigenwaarde. Omdat God onvoorwaardelijk van ons houdt kunnen we eerlijk zijn ten opzichte van Hem en onszelf en onze sterke en zwakke eigenschappen eerlijk onder ogen zien. Ze veranderen niets aan de liefde die God voor ons heeft. Hij houdt niet meer van ons vanwege onze talenten, en ook niet minder van ons vanwege onze zwakheden. Als we weten dat we door God genomen worden zoals we zijn is het makkelijker voor ons om een realistisch beeld van onszelf te hebben.

Wereldse en populaire definities van nederigheid gaan doorgaans over eigenschappen zoals een lage dunk van jezelf hebben, met een gebrek aan zelfvertrouwen, of een voetveeg zijn, maar dat is niet het soort nederigheid dat Jezus ons geleerd heeft.

Zoals Randy Frazee zei:

Een gelovige heeft een sterk besef van eigenwaarde en een sterke positie van identiteit als iemand die het niet langer nodig vindt het vlees te verheerlijken of persoonlijke trots op te blazen.[5]

De wetenschap dat God van ons houdt helpt ons een sterk besef van eigenwaarde te hebben en onze eigenwaarde luchtig te dragen, vol nederigheid omdat we ons veilig voelen bij God door Zijn onvoorwaardelijke liefde voor ons. Als we ons veilig voelen in Gods liefde zien we dat het niet nodig is ons beter voor te doen dan we zijn, voor God of anderen. Als personen die naar Gods evenbeeld geschapen zijn en van wie God persoonlijk houdt kunnen we volledig vertrouwen hebben in onze eigenwaarde. We kunnen openlijk onze sterke en onze zwakke punten bekennen, en onze talenten en minder goede gewoonten. We moeten proberen een realistisch beeld van onszelf te hebben zonder erbij te denken dat we geweldig zijn of vreselijk. We moeten ons niet laten opblazen met trots, maar onszelf ook niet als waardeloos beschouwen. Deze uitersten; het gevoel hebben dat iedereen beter is dan wij of dat wij beter zijn dan alle anderen, zijn allebei fout. Nederigheid ligt in de erkenning dat we waardevol zijn voor God, dat Hij van ons houdt, ons geschapen heeft en ons gaven en talenten geschonken heeft, waarbij we ook niet moeten denken dat alleen wij die bezitten, dat we beter zijn en meer begaafd dan iemand anders. Rick Warren zei daarover: Nederigheid is niet minder van jezelf denken, het is minder aan jezelf denken.[6]

De auteur Todd Wilson schreef: Nederigheid wil niet zeggen dat je je minderwaardig moet voelen, maar is bedoeld om je te helpen van anderen te houden zoals ze zijn. Nederigheid helpt om te houden van mensen van een andere status, rang of positie. Het is het vermogen iedereen als gelijke te zien. Dat betekent niet dat we de verschillen tussen mensen niet zien. Maar het betekent dat we die verschillen over het hoofd zien om tot de diepere gelijkheid van mensen door te dringen. Er zijn twee belangrijke punten waarop we allemaal gelijk zijn; als schepsels die naar Gods evenbeeld zijn geschapen en als gevallen schepsels die Gods genade nodig hebben. Deze twee feiten zijn de basis voor echte nederigheid omdat zij het speelterrein radicaal gelijk maken.[6]

Als we nederig zijn kunnen we inzien dat we zondaars zijn, net als iedereen. Dan vinden we niet dat we meer liefde verdienen dan een ander of minder verantwoordelijkheid hebben om liefde aan anderen te tonen. Nederigheid bevrijdt ons van zorgen omtrent prestige of positie, uiterlijke kenmerken of aantrekkelijkheid, succes of mislukking. De apostel Paulus schreef aan de Filippenzen over de nederigheid van Jezus:

Wees niet egoïstisch en probeer

niet de eer naar u toe te trekken, maar wees nederig en sla een ander hoger aan dan uzelf. Denk niet alleen aan uw eigen belang, maar ook aan dat van anderen. Blijf erop toezien dat uw innerlijke houding moet zijn zoals die van Christus Jezus, die, hoewel Hij de gestalte van God had, Zich niet heeft vastgeklampt aan zijn goddelijke rechten. Integendeel, Hij legde zijn grote macht en heerlijkheid af, nam de gestalte aan van een dienaar en werd een mens. [7]

Herkenbaar als mens, vernederde Hij Zich en gehoorzaamde tot het uiterste, zelfs tot in de dood aan het kruis. 9 Daarom heeft God Hem de hoogste plaats en de allerhoogste titel gegeven. Ofschoon Jezus hetzelfde karakter had als God en op hetzelfde niveau stond legde Hij dat terzijde en nam Hij de aard van een dienstknecht aan door een menselijk wezen te worden. Hij had de macht en de eer kunnen claimen zoals de duivel tegen Hem zei toen hij Hem probeerde te verleiden in de woestijn.10 Maar Jezus verkoos op een lagere plaats te gaan staan en Zich te vernederen, zelfs de wrede martelende dood van een doodgewone misdadiger te sterven omwille van ons. En om die dingen die Hij gedaan heeft, vereerde God Hem tot de hoogste plaats. Natuurlijk staan we niet op hetzelfde plateau als Jezus maar wij kunnen het principe van menselijkheid volgen dat we in Zijn voorbeeld kunnen herkennen. Tijdens Zijn bediening op aarde deed Jezus machtige wonderen. Hij genas de zieken, dreef demonen uit, gaf 5000 mensen te eten door vijf broden en twee vissen te vermenigvuldigen en liep op het water. Hij zei tegen Pontius Pilatus dat Hij de Vader kon vragen twaalf legioenen engelen te sturen om Hem te beschermen, zo groot was

1. Lukas 22:27
2. Mattheüs 23:12
3. Mattheüs 11:29
4. Katie Brazelton en Shelley Leith: Character Makeover
5. Randy Frazee: Think, Act, Be Like Jesus
6. Rick Warren: The Purpose Driven Life.
7. Todd Wilson: Real Christian
8. Filippenzen 2:3-9 Mattheüs 4:1-11, 1 Petrus 5:5-6

Zijn macht en status. Maar Hij vernederde Zich en leefde in onderwerping aan Zijn Vader en ging de verering die veel mensen Hem wilden geven uit de weg.

Als wij meer willen worden zoals Hij, zullen we ernaar moeten streven een nederige houding aan te nemen en als we dat doen zullen we door God gezegend worden:

U moet in de omgang met elkaar nederig zijn, want God keert Zich tegen de hoogmoedigen, maar Hij is genadig voor wie nederig is. Als u zich buigt onder de sterke hand van God, zal Hij u oprichten als Hij vindt dat de tijd daarvoor gekomen is.[8]

Nederigheid is geen karaktereigenschap die je kunt ontwikkelen, het is het natuurlijke gevolg van het samenzijn met Jezus.

Louie Giglio

Een trotse man kijkt altijd neer op dingen en mensen; en zolang je naar beneden kijkt, kun je niet iets zien dat boven je is.

C. S. Lewis

Voor de christen is nederigheid absoluut noodzakelijk. Zonder nederigheid kan er geen zelfkennis, geen berouw, geen geloof en geen verlossing zijn.

Aiden Wilson Tozer

MAAK KENNIS MET DE DIRECTEUR

Door Dina Ellens

De hele geschiedenis door zijn er veel charismatische en dynamische leiders en directeuren geweest, maar geen van hen kon tippen aan de wereld veranderende betekenis van Jezus Christus. Welke lessen kunnen we leren van Zijn voorbeeld als leider?
Jezus belichaamt de perfecte mengeling van gezag en persoonlijke nederigheid in Zijn voorbeeld en leer. Hij verbaasde de mensen, want "Hij sprak hen toe met gezag."[1] Toch bracht Hij een heleboel tijd in gebed door, waaruit Zijn afhankelijkheid van de Vader bleek. Toen Zijn succes op het hoogtepunt was, toen Zijn discipelen aan het kibbelen waren over macht en positie, onderbrak Hij hen door te zeggen:
Vorsten oefenen heerschappij uit over de aan hen onderworpen volken, en wie macht heeft laat zich weldoener noemen. Laat dat bij jullie niet zo zijn! De belangrijkste van jullie moet de minste worden en de leider de dienaar.[2]
Toen hij Zijn laatste avond op aarde met Zijn beste vrienden doorbracht waste Hij hun voeten om te laten zien hoe Hij wilde dat Zijn discipelen de mensen zouden behandelen met wie ze in aanraking kwamen.[3] Het wassen van de voeten van de discipelen was een daad van uitzonderlijke nederigheid. Het wordt ook beschouwd als een duidelijke illustratie van de missie van Jezus op aarde.
Tegelijkertijd was Jezus ook geen watje. Hij had visie, een strategie, een plan. Hij wist waar Hij heen ging en kon anderen inspireren om Hem te volgen. Hij gaf Zijn volgelingen een heel duidelijk bevel: Ga dus op weg en maak alle volken tot mijn leerlingen, door hen te dopen in de naam van de Vader en de Zoon en de Heilige Geest en hun te leren dat ze zich moeten houden aan alles wat ik jullie opgedragen heb.[4]
Hij inspireerde Zijn volgelingen door Zijn voorbeeld en Hij gaf hen een uitdaging met Zijn visie. Hij vertrouwde hen ook en droeg het werk aan hen over. Jezus sprak met gezag en ook enorme nederigheid. Ik geloof dat Zijn woorden en Zijn voorbeeld een paar uiterst diepe leidersprincipes weergeven.

1. Markus 1:22
2. Lukas 22:25-26
3. Zie Johannes 13:3-5
4. Mattheüs 28:19-20

Als je Jezus nog niet echt ontmoet hebt, kun je dat nu doen door dit soort gebed te bidden:

Lieve Jezus, kom alstublieft in mijn leven en help me te groeien in de liefde en nederigheid die U heeft laten zien toen U op aarde was. Vergeef me de verkeerde dingen die ik gedaan heb, en geef me Uw geschenk van eeuwig leven.
Amen

DE GITAAR LES

Door George Sosich

Kijk eens goed naar de onderstaande afbeeldingen van twee gitaren. Als jij gitarist was, welke gitaar zou jij nemen om op te spelen? Waarschijnlijk de bovenste met de rechte frets (de dunne metalen strookjes langs de hals waar de snaren tegenaan gedrukt worden) Het zal je echter verbazen dat het de onderste gitaar is waarvan vooraanstaande gitaristen zeggen dat die het beste geluid geeft. Vreemd hè? Ervaren gitaristen weten dat het praktisch onmogelijk is zelfs bij de allerbeste gitaren om in iedere noot en akkoord de volmaakte toonhoogte te krijgen. Dat komt door de manier waarop gitaren al honderden jaren gebouwd worden. In dat soort gitaren kunnen de traditionele rechte frets aan de hals niet het volmaakte geluid voortbrengen. Dat betekent dat zelfs wanneer je een gitaar heel fijn stemt zodat het akkoord E precies goed klinkt, hij vals kan klinken bij het spelen van het G akkoord of bij het spelen van dezelfde E formatie verder op de hals. Dit is ook zo bij andere akkoorden en noten. Het is een vervelend feit waar gitaristen een oplossing voor moeten vinden en dat is een van de redenen waarom ze vaak tussen twee liedjes door hun gitaar opnieuw stemmen. Sommige gitaristen stemmen bepaalde snaren een ietsje vals om een gulden middenweg te krijgen, zodat op welke plaats op de hals een noot of akkoord ook wordt gespeeld, hij goed genoeg klinkt om een goed geheel te krijgen. Anderen stemmen alles perfect af voor bepaalde akkoordpatronen die in andere liedjes met andere akkoordpatronen vals zouden klinken.

Er was een gitaarbouwer die zo gefrustreerd raakte door zijn voortdurende worsteling met deze problemen bij gitaren dat hij besloot een gitaar te creëren waarbij dat probleem voorgoed verholpen zou worden.
Hij kwam op de proppen met de “true temperament guitar” met de kromme frets. Hij bevestigde de frets op de plaatsen waar iedere noot gepakt moet worden om de juiste toonhoogte overal op de hals te verkrijgen, welk akkoord er ook gespeeld wordt. Daardoor zagen de frets er nogal verdraaid en verbogen uit. Volgens de gebruikers ervan werkt dit echter prima.

Wat heeft dit voor ons te betekenen? Op het eerste gezicht zou het kunnen lijken dat alleen iemand die er niet veel verstand van heeft zo’n gitaar zou bouwen met zulke duidelijk misvormde frets. En toch brengt de gitaar duidelijk een harmonieuzer geluid voort dan de zogenaamde juist uitziende gitaar. Is dat met ons niet net zo? Er staat in de Bijbel dat wat er voor de natuurlijke mens goed en juist uitziet misschien niet

geschikt is voor gebruik door God; het is zelfs zo dat het tegenovergestelde vaak waar is. Door al onze zwaktes en fouten voelen we ons misschien onvolmaakt en krom zoals de frets op de true temperament gitaar, maar in de handen van de meestermusicus kunnen we prachtige melodieën voortbrengen die voor Hem bestemd zijn. Wanneer we geloven dat we goed en recht zijn in onze eigen rechtvaardigheid zoals normale gitaren met hun volmaakt rechte doch onvolmaakte frets, kan ons geluid zelfs een beetje onharmonieus en dissonant worden, waardoor de melodie minder aantrekkelijk wordt.

God staat opzettelijk toe dat we onvolmaakt zijn, zodat we nuttiger kunnen zijn om de mensen rondom ons te helpen, en Hij de eer krijgt voor onze harmonie met Zijn melodie.

De mensen beoordelen iemand naar zijn uiterlijk, maar Ik kijk naar zijn gedachten en hoe hij innerlijk is.-

1Samuël 16:7

Niet door kracht of door geweld, maar alleen door mijn Geest," zegt de HERE van de hemelse legers.

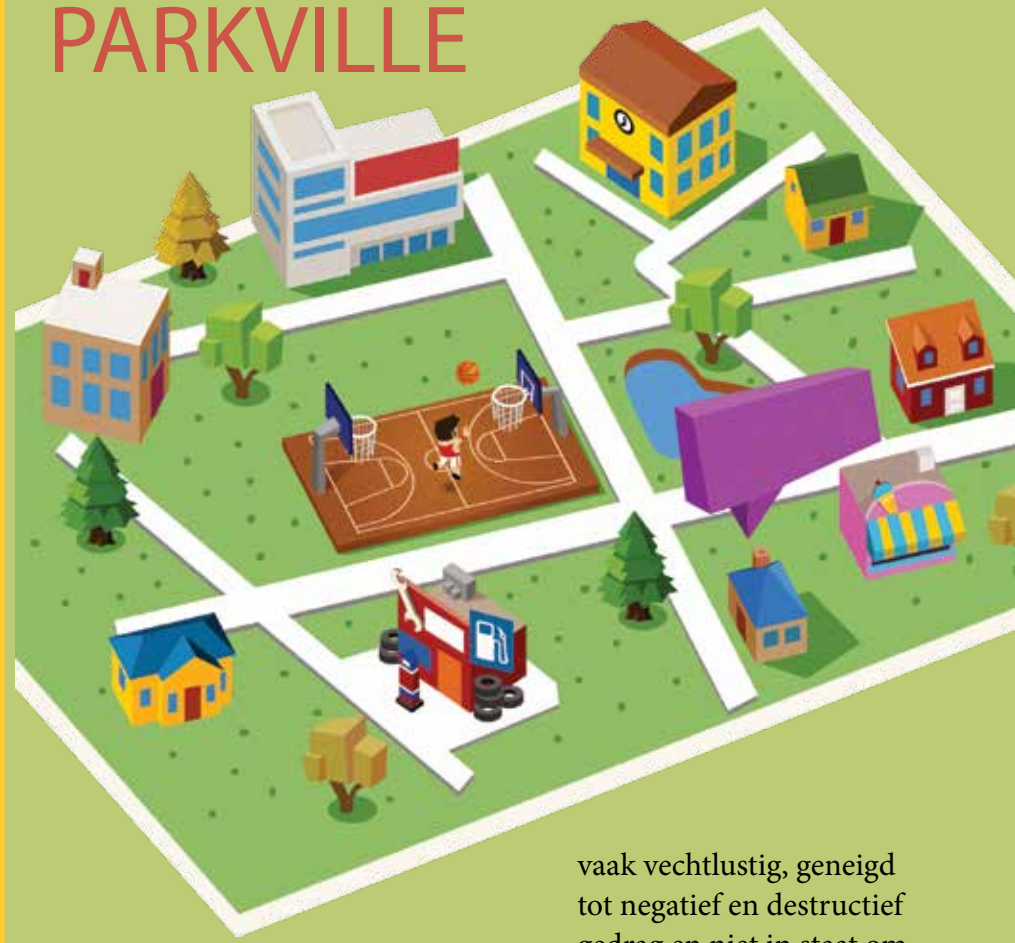
-Zacharia 4:6

Want het 'dwaze' van God is wijzer dan wat mensen kunnen bedenken, en het 'zwakke' van God heeft meer kracht dan de mensen. Kijk maar eens naar uzelf, vrienden. Naar de mens gesproken zijn er onder u niet veel grote denkers, niet veel invloedrijke en vooraanstaande personen. Toch heeft God u geroepen. God heeft juist wat voor de wereld dwaas is, uitgekozen om hen die zichzelf zo wijs vinden, terecht te wijzen. Hij heeft de zwakken van de wereld uitgekozen om de sterken te beschamen. God heeft het onaanzienlijke en verachtelijke van de wereld uitgekozen. Dus zal geen mens zich ooit voor God op iets kunnen beroemen.

-1 Corinthiërs 1:25-29

WELKOM in PARKVILLE

Door Curtis Peter van Gorder



Tijdens een workshop in de V.S die ik heb bijgewoond deelde de kunst- en dramatherapeute Emily Nash een ervaring die ze had opgedaan tijdens haar werk in een woongemeenschap ter behandeling van kinderen en tieners met trauma's. De jongens die haar les bijwoonden waren vaak vechtlustig, geneigd tot negatief en destructief gedrag en niet in staat om volwassenen te vertrouwen en soms ook elkaar niet. Ze hadden allemaal een verleden met zware mishandeling en emotionele verwaarlozing. Ze brachten doorgaans hun negatieve houding mee naar het klaslokaal, wat te merken

was aan hun vuile taal en ruwe omgangsvormen.
Als ze in de kring zaten en een groepssessie hielden uitten sommigen hun woede door gezegden zoals: “Ik haat het hier” of “Ik baal ervan om dit te doen!”
“Oké,” zei Emily dan, “maar waarom is dat?” Ze stelde iedereen stuk voor stuk persoonlijk deze vraag.
“Er is geen respect hier!
“Ze lachen me allemaal uit!”
“Niemand luistert naar me!”
“Er wordt teveel gevochten!”
Nadat ze een tijdje naar alle argumenten geluisterd had, antwoordde Emily: “Wat ik hier uit opmaak is dat jullie niet persé een hekel aan deze les hebben, maar dat jullie het vreselijk vinden om in een gemeenschap te wonen waar de mensen geen respect voor elkaar hebben of elkaar niet vertrouwen, en elkaar uitlachen en met elkaar vechten.”
Ze knikten allemaal instemmend, alsof ze zeggen wilden: “Eindelijk luistert er iemand naar ons.”
“En als we nou eens een gemeenschap creëerden waar je je wel gerespecteerd voelde,” vroeg Emily, “een gemeenschap waar in je noden voorzien werd, een gemeenschap waar je je veilig voelde? Hoe zou zo’n gemeenschap er uitzien? Laten we samen zoiets creëren!”
“Laten we hem Parkville noemen!” riep er een. De anderen waren het met hem eens.
Parkville groeide uit tot een project dat zes maanden in beslag nam. De klas maakte een banier waarop stond: “Welkom in Parkville, waar je alles krijgt wat je nodig hebt!”
Ze tekenden een kaart van de plaats, compleet met belangrijke punten die weergaven wat ze in hun gemeenschap wilden.
Ze benoemden mensen die verscheidene rollen moesten vervullen in de stad: burgemeester, hoofd van de school, directeur van het kunstcentrum, eigenaar en kok van het gemeenschapscafé, manager van het winkelcentrum en nog veel meer. Ze creëerden speciale evenementen. Ze kwamen tot oplossingen voor de problemen van Parkville tijdens raadsvergaderingen. Parkville werd de gemeenschap waar ze allemaal graag in wilden leven.
De eerste stap was, de jongeren uit hun tent te lokken door vragen te stellen en aandachtig en met respect naar hun antwoorden te luisteren, ook al kwamen ze in het begin negatief over. De volgende stap was, hen uit te dagen een verschil te maken door hun energie te bundelen in constructieve projecten die hen interesseerden. Emily legt uit waarom Parkville zo’n succes werd: Het project gaf deze jongeren een kans om in een goed functionerende gemeenschap te leven, wat voor een hoop mensen voor de eerste keer van hun leven was, ook al was het alleen tijdens hun samenzijn in het centrum.
Hun gemeenschap werd iets waar ondersteuning was, waar ze konden uitdrukken wat hun noden waren en waar anderen luisterden en reageerden, een gemeenschap die gebouwd was op wederzijds respect en wederzijdse zorg voor elkaar, een gemeenschap met mogelijkheden.
Door middel van het rollenspel kwamen ze er achter dat ze goede burgers konden worden en iets bij te dragen hadden aan het geheel. Er werd nadruk gelegd op zelf opgelegde beperkingen en nieuwe krachten en capaciteiten werden toegankelijk gemaakt.
Een jongere die zich bezighield met vernielzuchtig gedrag werd omgevormd tot leider, een zorgzame vader, een hulpbron van de gemeenschap.
Er worden tegenwoordig verschillende methoden gebruikt om tot jongeren door te dringen via hun eigen interesses, zoals sportprogramma’s, kunst- en toneeltherapie en gemeenschapsprojecten.
Door deze projecten kunnen jongeren levensvaardigheden opdoen en een positief zelfbeeld krijgen. Als we hen helpen een doel te vinden en manieren te vinden om de obstakels te overwinnen die zij op hun weg tegenkomen helpen wij hen, hun mogelijkheden te ontwikkelen.

1. Emily Nash is de oprichter en directeur van Therapeutic Arts Alliance Manhattan, een forum dat workshops geeft en lezingen gewijd aan het toepassen van creatieve kunstvormen bij wijze van genezingsproces.

Mijn volmaakte maand

Door David Mizrany

Ik kwam laatst tot een conclusie die absoluut geen verrassing was: ik ben niet goed genoeg. Ik weet best dat niemand ooit goed genoeg kan zijn in dit leven. Het zou misschien duidelijker zijn om te zeggen dat ik het beter kon doen. Ik ben echt niet zo verschrikkelijk slecht, ik ben opgevoed met de liefde en de aansporing van de Heer in een gezin waar liefde en regels allebei werden gegeven in de juiste hoeveelheden. Maar het blijft een feit dat ik beter zou kunnen zijn. Toen ik tot deze conclusie was gekomen besloot ik dat ik beter moest worden. Ik nam me voor dat ik een maand lang zo goed zou zijn als ik menselijk gezien kon zijn. Ik zou niet kwaad worden. Ik zou hulpvaardig zijn. Ik zou mensen aanmoedigen. Ik zou initiatief tonen op het werk. Ik zou niemand onnodig tegenspreken. Ik zou mijn rommel getrouw opruimen, en meer van zulke dingen.

Het begon allemaal zo goed. Ik deed elke avond de afwas. Ik hield boze of onaardige woorden in, wie er volgens mij ook gelijk had. Ik kwam op tijd voor ieder evenement dat op het programma stond. Ik las Gods Woord vaker dan gewoonlijk. Men kon mij vaak zien schoonmaken en opruimen.

Dit hield ik bijna veertien dagen vol. Toen gebeurde het onvermijdelijke; de uitdaging begon wat te slijten. Ik had het tot op dat moment goed gedaan, maar ik werd gemakzuchtig en zag het niet meer zo scherp.

Ik zei iets onaardigs uit woede, en toen deed ik het niet lang daarna weer. Ik liet weer wat kleren rondslingeren. Op een ochtend kwam ik te laat op het werk. De avond daarna zette ik het serviesgoed in de gootsteen en liet het daar de hele nacht staan. Toen het zover was, besefte ik dat mijn goede voornemens alweer de laan uit waren. Het logische gevolg was dat ik het allemaal maar liet schieten. Wat deed het er ook toe?

Zoals je wel ziet, was mijn perfecte maand helemaal niet perfect. Maar ik merkte nog iets anders op toen de maand voorbij was en ik er op terugkeek. Tijdens de eerste twee weken had ik gemerkt dat iedereen opgewekt, behulpzaam en dankbaar was en niet zo zeurde. Tijdens de derde week voelde ik beslist een teruggang in al die verbeteringen en aan het begin van de laatste week scheen het me toe dat iedereen zijn goede houding weer had laten wegglippen en weer ongeduldig werd, onbehulpzaam en klagerig.

'Als ze nu maar behulpzaam waren gebleven,' verzuchtte ik, 'dan was het me misschien gelukt.'

Maar ik realiseerde me al gauw dat mijn terugkeer naar mijn oude gewoonten geen reactie was geweest op de manier waarop die mensen zich gedroegen. Het was meer dat ik merkte dat de mensen veranderden toen ik begon weg te glijden. Naarmate ik minder geduld had met anderen gaf ik hen eerder het stempeltje "ongeduldig" of "veroordelend." Net zoals je liefde ontvangt als je liefde hebt gegeven en zoals ijzer met ijzer wordt geslepen beïnvloedden mijn houding en gedrag niet alleen het gedrag van anderen jegens mij, maar ook hoe gemakkelijk ik in de omgang was.

Mijn perfecte maand was dus mislukt? Ja en nee. Voor zover het een perfecte maand moest zijn had ik het goed verknald, maar door mijn mislukking leerde ik een aantal belangrijke lessen die me nog lang zullen bijblijven..Ik hoef niet volmaakt te worden om beter te worden. Ik hoef niet beter te zijn en het ook niet beter te doen. Ik moet gewoon klaarstaan met beide oren open voor Gods stille stem en bereidheid tonen om te luisteren en te leren. Ik kan nooit volmaakt worden, maar ik kan het altijd beter doen. Dat heb ik tijdens mijn perfecte maand geleerd.

Door Maria Alvaro

HET MOOIE VAN SAMENZIJN

Vandaag heb ik het voorrecht dat er vijf gezinnen bij me op bezoek komen voor het avondeten. We kennen elkaar al jaren en vanavond komen we bij elkaar voor een vrolijk samenzijn. Ik zie altijd enorm uit naar dit soort ontspannende avondjes met vrienden en familie. Daar ligt mijn werkelijke rijkdom!

We komen bij elkaar voor de gezelligheid, maar geen van allen zijn we vrij van problemen en verdriet. Mijn oudste vriendin die komt heeft juist haar nichtje verloren dat aan cystische fibrose leed. We missen onze oudste zoon die onlangs dienst heeft genomen in het leger. Een andere vriendin heeft pas gehoord dat ze ernstig ziek is. We hebben allemaal problemen met onze kinderen, ons werk, geldzorgen, huwelijksmoeilijkheden en gezondheidskwalen. We ervaren allemaal stress want we hebben drukke levens en iedere dag gebeuren er weer dingen.

Sommigen hebben goed nieuws en anderen brengen droevig nieuws.

In Romeinen 12:15 staat: “Wees blij met wie blij zijn en wees verdrietig met wie verdrietig zijn.” Ik kan geen betere manier bedenken om samen te zijn dan dat. Er zal nooit een tijd komen waarin leuke en moeilijke dingen niet tegelijkertijd plaatsvinden.

Ik wil je goede nieuws graag horen, ook al is het nieuws dat ik te vertellen heb moeilijk. Ik wil graag blij met je en voor je zijn. Ik wil jouw vreugde niet dempen omdat mijn nieuws op dit moment anders is. We verheugen ons samen!

Als jij zwaar nieuws hebt, huil ik met je mee en ga ik samen met je door je verdriet en zullen we samen bedenken dat er ooit weer vreugde zal zijn.

Er is rijkdom in het samen delen van elkaars hoogte- en dieptepunten. Ons geluk wordt erdoor verdiept, op eenzelfde soort manier als baten aan onze rijkdom worden toegevoegd. Het is een extra inkomen van hoogtepunten en dieptepunten dat ons leven buiten de beperkingen brengt van onze persoonlijke ervaringen.

Ik ga zo meteen naar de keuken om mijn pastasaus klaar te maken. Daarna laat ik die een paar uur sudderen. Ik besteed nog een minuut aan het opruimen van het huis, maar niet langer dan een minuut. Niemand komt hier om mijn huis te zien. Dan kijk ik ook nog even in de spiegel, maar ik fris me alleen even op. Niemand komt om mijn schoonheid te bewonderen.

Wat ons samen brengt is onze vriendschap. De geschiedenis die we hebben opgebouwd door in goede en slechte tijden met elkaar op te trekken. Dit zijn schouders waarop ik heb uitgehuild, vrienden met wie ik plezier heb gemaakt en zo is dat ook voor hen.

Samen zijn met anderen is een belangrijk ingrediënt voor een gelukkig vervuld leven. God wilde niet dat we alleen door het leven gaan. Als we samen zijn met anderen hebben we veel meer geluk en delen we de last van problemen.

WIE WIL HET NU NOG?

Auteur onbekend

Een motiverende spreker begon zijn lezing door een biljet van 20 omhoog te houden. Er zaten 200 mensen in de zaal en hij vroeg: “Wie wil dit biljet van 20?” Er gingen handen de lucht in.
Hij zei: “Ik zal een van jullie het biljet geven, maar laat me eerst dit doen.”

Daarop verfrommelde hij het biljet tot een klein propje.
Toen vroeg hij: “Wie wil het nu nog steeds hebben?” De handen gingen nog steeds de lucht in.
“En nu,” ging hij verder, “als ik dit nu eens doe?” Hij gooide het propje op de grond en begon het over de vloer te schuiven met zijn schoen. Hij raapte het weer op, helemaal verfomfaaid en vies. “Wie wil het nu nog steeds hebben?” De handen gingen nog steeds de lucht in.

“Beste mensen, jullie hebben allemaal een waardevolle les geleerd. Wat ik ook met het geld deed, jullie wilden het nog steeds hebben, want het verloor zijn waarde niet. Het was nog steeds net zoveel waard.

“Heel vaak in ons leven liggen we in de kreukels, laten anderen ons vallen en worden we de grond in geboord door de beslissingen die we nemen en door de omstandigheden waar we in terecht komen. Dan hebben we het gevoel dat we niets waard zijn. Maar wat er ook gebeurd is of nog zal gebeuren, in Gods ogen zul je je waarde nooit verliezen. In Zijn ogen ben je nog steeds kostbaar, of je nu vuil bent of schoon, verkreukt of glad gestreken.”

Perfectionisme

Streven naar uitmuntendheid geeft je motivatie. Streven naar volmaaktheid is ontmoedigend.

Harriet Braiker (1948-2004)

Perfectie bestaat niet uit het doen van buitengewone dingen, maar het buitengewoon goed doen van doodnormale dingen. -Marie Angélique Arnauld (1591-1661)

Als je perfectie verwacht van anderen zul je in iedereen worden teleurgesteld, want dan ga je zeker slecht over anderen denken.

-Monica Fairwiew

Je hoeft niet bang te zijn voor perfectie; die bereik je toch nooit.

-Salvador Dali (1904-1989)

Christus accepteert je zoals je bent, met gebreken en al. Hij heeft jouw volmaaktheid niet nodig, want Hij is de enige die volledig zonder zonde is. Door zijn liefde te aanvaarden kun je leren ook anderen met hun gebreken te accepteren.
“Aanvaard elkaar dus net zoals Christus ons allen aanvaard heeft. Dat is tot eer van God.”
(Romeinen 15:7)

EEN HUIS VOL COMMUNICATIE

Door Peter Curtis Van Gorder

Ik had moeite in mijn omgang met mensen. In plaats van "bevriend te raken met anderen en hen te beïnvloeden", zoals de titel van het beroemde boek door Dale Carnegie suggereert, raakte ik mijn vrienden steeds kwijt en stootte ik mensen af. Ik had hulp nodig. Ik nam mijn gebedstelefoon van de haak en draaide Jeremia 33:3: "Roep Mij aan en Ik verhoor u. Grote, ondoorgrondelijke dingen maak Ik u bekend."
Jezus nam meteen op. Na de gebruikelijke hartelijke begroeting wederzijds verliep onze conversatie ongeveer als volgt:
"Ik zeg steeds dingen die ik niet zou moeten zeggen en de mensen vatten alles wat ik zeg verkeerd op. Wat ik ook probeer, ik raak steeds in de clinch met anderen! Dat wil ik helemaal niet. ik wil graag goed met anderen kunnen omgaan. Helpt U me alstublieft met advies. Hoe kan ik beter met anderen communiceren?"
"Kijk eens om je heen."
"Is er iets wat U mij wilt laten zien?"
"Ja, Ik wil je een heleboel dingen laten zien."
Dat verwarde me, maar ik was wanhopig genoeg om overal open voor te staan. "U bedoelt dat ik moet rondkijken in huis? Oké, dat wil ik best, maar waar moet ik precies naar zoeken?"
"Hou je oren en ogen maar open. Zoals Ik beloofd heb, zal Ik je 'grote, ondoorgrondelijke dingen' laten zien."
Ja ik weet dat het misschien wat raar klinkt, maar toen ik in huis begon rond te kijken, was het alsof Jezus mijn onzichtbare reisleider was.
Toen ik de eerste deur door ging zei Hij: "Bedenk eens waar deuren voor zijn. Ze verbinden ruimten met elkaar. Je moet open en eerlijk zijn in je omgang met anderen als je een deel wilt zijn van hun leven."
Toen we in de keuken aankwamen zei Hij: "Er zijn hier een paar dingen die vandaag een speciale betekenis voor ons hebben. Deze messenslijper maakt het mes zuiver en scherp. Kijk nu eens hoe het mes deze wortel met maar een snelle haal doorsnijdt. Misschien herinner je je de spreuk: "IJzer wordt met ijzer gescherpt: zo wordt een mens gescherpt door zijn medemens." (Spreuken 27:17)
Een goed gesprek houdt je scherp. Wat is het tegenovergestelde van scherp? Ja, je hebt het geraden... stomp of bot. Deze dingen kun je maar beter vermijden in je omgang met anderen.
"Deze keukenvoorwerpen kunnen ons nog meer vertellen. Er is goed nagedacht bij de fabricatie. De fabrikanten zijn ook nog zo attent geweest om er gebruiksaanwijzingen bij te doen om je te helpen de apparatuur optimaal te gebruiken en je onnodige hoofdbrekens te besparen. Zo is dat ook met goede communicatie. Je moet duidelijk zijn als je iets uitlegt en ook goed luisteren als iemand anders iets probeert uit te leggen. Anders komen er misverstanden. Nu we hier toch zijn, zullen we een kop thee zetten? Zet de ketel maar op. Het duurt even voordat

het water kookt, dus je zult even geduld moeten hebben. Dat is trouwens ook een eigenschap die je nodig hebt voor goede communicatie.
Ieder mens is uniek dus er zullen nooit twee mensen zijn die de situatie precies hetzelfde bekijken. Er is vaak geduld nodig om dingen te zien zoals iemand anders ze ziet en te begrijpen waarom hij of zij het zo ziet.
Een kop warme thee warmt je op, net zoals liefde dat doet. Als je het gevoel hebt dat er mensen van je houden dan wil je toch ook met liefde reageren? Dus als je van deze conversatie ook maar iets moet onthouden, onthoud dan dat je moet communiceren op een manier waarbij de ander voelt dat je om hem geeft. Dat kan op veel manieren, je kunt iemand laten zien dat je respect hebt voor zijn mening of dat je het fijn vindt om bij hem te zijn of door middel van een glimlach of een welgemeend compliment.
Nu gaan we de gang maar eens in. Voorzichtig, de vloer is net gedweild. Als je te hard loopt op een natte vloer kun je lelijk vallen. Dat is net als met spreken. Als je iets te snel zegt, vooral als je je op glad ijs bevindt, kan dat tot problemen leiden.

Voel je je op je gemak?

Heb je het niet te warm of te koud? Is het precies goed? Goed zo. Hier links zit een interessant apparaatje dat we een thermostaat noemen. Het houdt het huis precies op de juiste temperatuur doordat het de verwarming voortdurend aanpast. Als je met anderen communiceert moet je de persoon met wie je praat op zijn gemak stellen door rekening te houden met wat hij of zij nodig heeft.

Zie je die klok daar? Die helpt je om eraan te denken hoe belangrijk het is om dingen op het juiste moment te zeggen. Geef iemand de tijd om helemaal wakker te worden of geef hem de tijd om af te koelen wanneer je weet dat hij ergens kwaad over is. De beste manier om te weten te komen of een moment goed is om iets te zeggen is door goed te luisteren voordat je iets zegt. Wanneer je heel stil bent kun je de klok horen tikken. Er zijn momenten waarop je je eigen gedachten tot zwijgen moet brengen om te kunnen horen hoe anderen 'tikken'. Als je op die manier naar mensen luistert dan zul je ontdekken dat daar heel wat voordelen aan verbonden zijn. De mensen zullen zich meer op hun gemak voelen als ze met je praten en dan zullen ze ook beter naar jou luisteren. Wist je dat mensen vijf keer sneller spreken dan luisteren? Daarom onderbreken mensen elkaar vaak in het midden van een zin.

Op naar de huiskamer.
Een goede huiskamer is niet te kaal en ook niet te vol. Gemakkelijke stoelen, een paar smaakvolle schilderijen en wat leuke prulletjes met gezellige verlichting. Dat ademt iets uit van: "Welkom! Maak het je maar gemakkelijk!" Zo zouden de mensen zich bij jou moeten voelen." Op dat moment ging de bel. Tijd om deze tips maar eens in praktijk te brengen.

De storm doorstaan

Herinner je je nog het Bijbelverhaal waarin Ik de zee tot bedaren bracht?[1] Mijn discipelen raakten in paniek en dachten dat ze zouden vergaan. Maar toen ze Mij te hulp riepen in plaats van naar hun omstandigheden te kijken kwam Ik hen te hulp ondanks de golven en de storm.

Zo is het ook voor jou. Er zijn heel veel golven en je ziet al vele stormen aankomen aan de horizon van je leven, maar als je naar Mij kijkt en de beloften dat Ik van je zal houden en voor je zal zorgen, Mijn wijsheid zal geven om je te leiden, dan zul je de antwoorden vinden die je nodig hebt. Deze zorgen over de toekomst zijn als golven die over jou en je bootje heen spoelen. De situatie waar je in zit is als een dreigende storm. Soms kun je gaan denken dat het bootje om zal slaan.

Ik zal de storm tot bedaren brengen als je het Mij vraagt. Of Ik zal je laten zien hoe je erdoor moet komen. Dat zal Ik doen, zoals Ik het voor iedereen heb gedaan die op Mij vertrouwd heeft.

1. Zie Markus 4:37–41