VERANDER JE LEVEN-VERANDER DE WERELD OM JE HEEN

actief

18e jaargang - Nummer 7

OASE VAN VREDE
Zes stappen voor meditatief gebed

De lange, donkere nacht
Iets om je aan vast te houden

Gods lijstje
Prioriteiten op de juiste plaats

copyright 2017 Activated
Alle rechten voorbehouden

Vertaald door:
Koos en Maria Stenger
Layout en ontwerp:

Koos Stenger en Gentian Suci

www.actiefonline.org
actiefonline@gmail.com

Bijbeltekst is ontleend aan NBV

Activated Europe:
Bramingham Pk. Business Ctr.
Enterprise Way Luton, Beds.
LU3 4BU, United Kingdom

Email:
activatedEurope@activated.org

Bijbelvertaling genomen uit NBV, tenzij anders vermeld.

Inhoud

3 Persoonlijk
4 Toen het babystoeltje stuk ging
6 Het principe van gebed
10 De lange donkere nacht
13 Vrede met God
14 Een stukje vrede
18 Communicatie met God
20 Oase van vrede
22 Gods lijstje
24 Gods verrassingen
28 Mijn liefde voor jou

Als je jezelf toestaat om voortdurend afgeleid te worden, zal je hart verharden. Trek je terug om te bidden wanneer je maar kunt en leef de rest van de dag in liefde

Francois Fenelon

Een uitnodiging van God

Ik kwam laatst dit geweldige citaat tegen: “In je relatie met God gaat het er niet om wat je doet, hoe je het doet of waar je het doet, het gaat er om dat je leert wie God in werkelijkheid is.” Zelfs de discipelen van Jezus worstelden ermee. Op een dag zagen ze hoe Jezus bad; ze waren onder de indruk van de intieme wijze waarop Hij met God omging. Zij wilden ook graag zo’n relatie hebben, dus vroegen ze Jezus om hen te vertellen hoe ze konden bidden. Jezus leerde hen het Onze Vader en gaf er enkele aanwijzingen bij : “Vraag en er zal je gegeven worden, zoek en je zult vinden, klop en er zal voor je worden opengedaan. Want iedereen die vraagt ontvangt, en wie zoekt vindt, en voor wie klopt zal worden opengedaan.”[1]

Dit betekent natuurlijk niet dat je zomaar om allerlei dingen kunt vragen die je graag wilt hebben en dat je die dan meteen krijgt. God is geen kwartjesautomaat. In de bijbel wordt uitgelegd hoe gebed wordt beantwoord: “Wij kunnen ons vol vertrouwen tot God wenden, in de zekerheid dat hij naar ons luistert als we hem iets vragen dat in overeenstemming is met zijn wil.”[2] God luistert naar alles wat ons bezig houdt en naar onze verzoeken, maar wij weten niet altijd wat het beste is en we zien niet altijd het hele plaatje. Maar Hij wel, en Hij antwoordt op manieren die goed zijn voor de plannen die Hij voor Zijn kinderen heeft.

De boodschap die Jezus voor ons heeft is dat God oprecht met ons wenst te communiceren en tijd met ons wil besteden. Gebed is onze verbinding met God en Zijn verbinding met ons, en het is belangrijk om die communicatielijnen open te houden. Als je wilt dat God je vriend is in tijden van nood, wees dan ook Zijn vriend op andere momenten en praat fijn met Hem. Dat is het onderwerp van deze aflevering van Actief.

Samuel Keating

1. Lukas 11:9-10
2. 1 Johannes 5:14

TOEN HET BABYSTOELTJE STUK GING

Door Jewel Roque

Ik was dolblij dat ik weer een baby had. Allen was zo'n blij, goedmoedig jochie. Als ik hem in zijn wipstoeltje zette was hij direct gelukkig, hij zat er als hij wakker was en hij viel er ook in slaap. Ik wiegde het stoeltje met één voet en zat in mijn makkelijke stoel aan mijn laptop te werken. Ik deed administratief werk dat ik deels thuis kon doen, dus ik was blij dat ik gewoon door kon gaan met mijn werk. Ik was er ook wel trots op dat ik meerdere functies tegelijk kon vervullen en ik kreeg er complimentjes van anderen over. Ook toen Allen groter werd en dus overdag langer wakker was, vond hij het nog steeds leuk om in zijn stoeltje te zitten.

Toen leek de zitting op een dag opeens dichter bij de grond te hangen. Ik dacht dat Allens oudere zusje Jessica, die toen een peuter was, er misschien in had gezeten en

het verbogen zou hebben. Ik probeerde het frame weer tot de oorspronkelijke stand terug te buigen, maar het gaf niet mee. Ik vroeg mijn man om er eens naar te kijken, en hij kwam tot de conclusie dat het opnieuw gelast zou moeten worden. Het was eigenlijk makkelijker om dan maar een nieuw stoeltje te kopen. Toen werd het tijd voor Allens dutje. Toen het stoeltje nog heel was wiegde ik hem gewoon in slaap terwijl ik aan het werk was, maar nu moest ik hem in mijn armen wiegen totdat hij in slaap viel. Eerst probeerde ik heen en weer te lopen in de kamer, daarna probeerden we het met een schommelstoel. Toen hij eindelijk ging slapen durfde ik hem niet in zijn bedje te leggen, uit angst dat hij weer wakker zou worden. Daar zat ik dan, en ik voelde me vrij nutteloos. Ik dacht aan alles wat ik nog moest doen en werd nog gefrustreerder.

Er kwam een andere gedachte in me op. 'Gebruik de tijd om te bidden.' Ik herinnerde me dat ik ooit een boek had gelezen met de titel: "De ongelooflijke kracht van voorbede." 1

Dat deed ik toen. Ik bad voor mijn baby, voor het werk van mijn man, mijn dochter, mijn verantwoordelijkheden, voor vrienden en familieleden. Toen de baby weer wakker werd, voelde ik me verrassend verfrist en opgemonterd. Ik had op deze manier eigenlijk meer bereikt dan wanneer ik alleen maar aan mijn computer had zitten typen.

Jezus zei dat we "altijd moeten bidden." [2] Zoveel bid ik nou ook nog niet, maar als ik het rustuurtje van mijn zoontje gebruik om anderen in gebed hoog te houden kom ik er misschien een beetje dichterbij. Door deze onderbreking in mijn prestatiegerichte routine was God in staat me iets te leren dat veel waardevoller is.

HET PRINCIPE VAN GEBED

Naar een artikel van Peter Amsterdam

"Eens was Jezus aan het bidden, en toen hij zijn gebed beëindigd had, zei een van zijn leerlingen tegen hem: 'Heer, leer ons bidden, zoals ook Johannes het zijn leerlingen geleerd heeft.'"[1] Gebed was een belangrijk onderdeel van het leven en de bediening van Jezus. Er zijn talrijke referenties in de Evangeliën waar Jezus in gebed was.

Hij leerde Zijn discipelen om te bidden, ze zagen Hem bidden, hoorden Hem voor hen bidden en Hij gaf aanwijzingen over gebed. Steeds wanneer er iets belangrijks zou gaan gebeuren, wanneer Hij een wonder ging doen of een beslissing moest nemen, tot aan het uur van Zijn dood, bracht Jezus tijd door in gebed. Het feit dat Jezus de moeite nam om zelf te bidden en Zijn discipelen leerde bidden laat zien dat dit belangrijk is als wij Hem willen volgen.

Jezus nam regelmatig de tijd om in Zijn eentje te bidden. Hij zonderde zich van de massa af en soms ook van Zijn trouwste volgelingen, om te

kunnen bidden.[2] Hij bad ook in het bijzijn van de discipelen. Het feit dat ze Jezus zagen bidden had een grote invloed op de discipelen, zoals blijkt in het Boek Handelingen, waar vaak over gebed gesproken wordt.
Jezus gaf Zijn discipelen ook instructies over hoe ze moesten bidden. Hij zei: "Bid daarom als volgt: 'Onze Vader in de hemel, laat uw naam geheiligd worden, laat uw koninkrijk komen en uw wil gedaan worden op aarde zoals in de hemel.
Geef ons vandaag het brood dat wij nodig hebben. Vergeef ons onze schulden, zoals ook wij hebben vergeven wie ons iets schuldig was. En breng ons niet in beproeving, maar red ons uit de greep van het kwaad.'"[3]
Hij leerde hen ook hoe ze niet moesten bidden: "Wanneer jullie bidden, doe dan niet als de huichelaars, die graag in de synagoge en op elke straathoek staan te bidden, zodat iedereen het ziet. Ik verzeker jullie: zij hebben hun loon al ontvangen. Maar als jullie bidden, trek je dan in je huis terug, sluit de deur en bid tot je Vader, die in het verborgene is. En jullie Vader, die in het verborgene ziet, zal je ervoor belonen.
Bij het bidden moeten jullie niet eindeloos voortprevelen zoals de heidenen, die denken dat ze door hun overvloed aan woorden verhoord zullen worden. Doe hen niet na! Jullie Vader weet immers wat jullie nodig hebben, nog vóór jullie het hem vragen."[4]
Jezus leerde ons om aanhoudend te zijn in gebed, zoals staat in het Evangelie

van Lukas: “Hij vertelde hun een gelijkenis over de noodzaak om altijd te bidden en niet op te geven.”[5] Hij leerde ook over de kracht van gebed, dat gebed beantwoord wordt en dat we moeten bidden vol geloof en vertrouwen, in de wetenschap dat God almachtig is en dat niets te moeilijk is voor Hem. In het boek Mattheüs zei Hij: “Ik verzeker jullie: als jullie geloven zonder te twijfelen, zul je niet alleen teweeg brengen wat er gebeurde met die vijgenboom, maar zul je zelfs tegen die berg kunnen zeggen: “Kom van je plaats en stort je in de zee” en het zal gebeuren. Alles waarom jullie in je gebeden vragen zullen jullie krijgen, als je maar gelooft.” [6]

Hij vermaande Zijn discipelen om te waken en te bidden tegen verleiding en zonde. “Blijf wakker en bid dat jullie niet in beproeving komen; de geest is wel gewillig, maar het lichaam is zwak.” [7]

Jezus bad ook voor anderen, zoals Mattheüs vertelt in zijn Evangelie: “Daarop brachten de mensen kinderen bij hem, ze wilden dat hij hun de handen zou opleggen en zou bidden. Toen de leerlingen hen berispten zei Jezus: ‘Laat de kinderen ongemoeid, belet ze niet bij mij te komen, want het koninkrijk van de hemel behoort toe aan wie is zoals zij.’ En nadat hij hun de handen had opgelegd, trok hij weer verder.” [8]

Zoals te zien is aan de verslagen over Zijn gebeden vóór zijn arrestatie, bad Jezus wanhopig. In het Evangelie van Lukas staat: “Hij liep bij hen weg, tot ongeveer een steenworp ver, en knielde daarna neer om te bidden. Hij bad: ‘Vader, als u het wilt, neem dan deze beker van mij weg. Maar laat niet wat ik wil, maar wat u wilt gebeuren.’ Hij werd overvallen door doodsangst, maar bleef bidden; zijn zweet viel in grote druppels als bloed op de

grond."[9]

Gebed is belangrijk in ons leven; het hoort bij onze communicatie met God. Gebed is een communicatiemiddel met God, een manier om in Hem te blijven. Het is een manier om ons aan Zijn kracht te verbinden. Het is een manier om anderen lief te hebben en te helpen. Het is een manier om ons geestelijk leven gezond te houden. Het maakt een verschil in het leven van anderen. Het geeft ons de gelegenheid om ons in het aangezicht van God te vernederen, als we Hem om hulp smeken en wanneer we Hem om vergeving vragen.

1 Lukas 11:1
2 Zie Lukas 5:15-16; Markus 1:35-37
3 Mattheüs 6:9-13
4 Mattheüs 6:5:8
5 Lukas 18:1
6 Mattheüs 21:21-22
7 Markus 14:38
8 Mattheüs 19:13-15
9 Lukas 22:41-42,44

Jullie zullen mij zoeken en ook vinden als jullie mij tenminste met hart en ziel zoeken.

Jeremia 29:13

Al gaat mijn weg door een donker dal, ik vrees geen gevaar, want u bent bij mij, uw stok en staf, zij geven mij moed.

Psalm 23:4

Hij was ervan overtuigd dat God bij machte was te doen wat hij had beloofd.

Romeinen 4:21

Houd het volk deze wetten steeds voor en denk er zelf dag en nacht over na, zodat u zeker weet dat u ze volledig naleeft. Want alleen dan zult u slagen. Ja, wees moedig en sterk! Ban angst en twijfel uit uw hart. Onthoud dat de Here, uw God, u overal zal helpen.'

Jozua 1:8-9

DE LANGE DONKERE NACHT

Door Joyce Suttin

Ik was naar de reformwinkel gelopen, zo'n tien blokken verderop, om wat vitamines te halen. Ik hield van wandelen en liep er vaak naar toe, maar op de een of andere manier was er iets niet met me in orde.
Ik had in de winkel al onhandig geklungeld met mijn wisselgeld en ik was mijn lijstje vergeten. Op de terugweg had ik heel lang bij een voetgangerslicht staan wachten tot het licht op groen zou gaan. Maar na een paar minuten viel het me op dat de mensen me bevreemd aanstaarden. Opeens besefte ik dat het licht al een paar keer versprongen was. En toen leek de weg naar huis ontzettend lang.

Ik ging naar de keuken en begon met het avondeten. De kinderen waren thuisgekomen van school en ik wist dat ik moest opschieten. Toen gebeurde er iets raars. Ik keek naar de plas water op de vloer en toen drong het tot me door dat die van mij afkomstig was. Ik

was pas zeven maanden zwanger maar dit was het begin van de bevalling. Er was een paar keer een vroedvrouw bij ons thuis geweest om me te onderzoeken. Ze kwam met spoed naar me toe en bevestigde dat mijn vliezen waren gebroken. Ik moest direct naar het ziekenhuis. Weldra was ik in het ziekenhuis en moest ik absoluut stil blijven liggen en wachten op deze baby die zijn entree acht weken te vroeg wilde maken.

Het was een lange week. Ik vond het vreselijk om in het ziekenhuis te liggen, maar er werd me verzekerd dat ik geen andere keus had, omdat mijn baarmoeder al geopend was vanwege het breken van de vliezen. Als ik niet snel zou bevallen zou ik een infectie oplopen en zou ik een noodbevalling moeten ondergaan. Ik stribbelde tegen en zei dat ik al drie volmaakte natuurlijke bevallingen achter de rug had, drie goed gezonde baby's, dat dit toch niet mogelijk was, maar ze zeiden dat de baby dood zou gaan als ik het ziekenhuis zou verlaten en dat ik zelf ook in gevaar was.

Ze hadden gelijk. Na een lange week van gebed dat de baby zo lang mogelijk in mijn buik zou blijven, begon ik me heel ziek te voelen. Mijn temperatuur steeg plotseling tot 40'C en ik werd met spoed naar de verloskamer gebracht. Na een paar luttele weeën, moeilijke ingrepen en bijna een keizersnede bracht ik mijn tweede zoon ter wereld.

Het ging heel anders dan bij mijn andere bevallingen en ik kon er niet erg over jubelen. Het betekende wanhopig gebed, intensieve medicatie en mijn baby werd naar de intensive care gebracht. Ik maakte de moeilijkste nacht van mijn leven door; ik was alleen, worstelend met een ernstige infectie die door mijn lichaam raasde en er was me verteld dat het er niet goed uitzag en dat mijn baby slechts een kans van 50% had om de nacht door te komen.

Er zijn verschillende gradaties in wanhopig gebed. Ik had

regelmatig gebeden voor anderen en voor de bescherming van mijn gezin en al dat soort dingen. Maar ik was nog nooit zo wanhopig geweest als ik me die nacht voelde. Ik was ziek en hulpeloos en er was niets anders wat ik kon doen dan bidden. Ik deed niets anders, want slapen kon ik niet. Het was de donkerste nacht van mijn leven en een test van alles waar ik in geloofde en waar ik mijn leven op had vastgepind. Ik had anderen zo vaak verteld over de kracht van gebed. Ik had zoveel bijbelverzen aangehaald over geloven dat je ontvangt als je bidt. Maar deze nacht lagen mijn pasgeboren kind en mijn geloof allebei op het altaar en alles wat ik kon doen was Gods beloften voor genezing aanhalen die ik had geleerd, en vechten om te geloven dat God mijn baby zou sparen. Het werd ochtend en er kwam een verpleegster om me te vertellen dat hij buiten gevaar was. Mijn eigen koorts brak en ik kon kalm blijven rusten en sliep voor het eerst sinds de bevalling. Toen ik wakker werd zeiden ze dat ik naar de intensive care mocht om mijn zoon te zien.

Ik kreeg een piepklein kindje in mijn armen gedrukt en huilde. God had hem en mij behouden. Hij had zijn zwakke hartje en longetjes versterkt en hem in leven gehouden door de zware bevalling heen. Het kindje was bijna dood gegaan maar hij had voor zijn leven gevochten en de Heer had voor ons gestreden die hele lange, donkere nacht door.

Ik had dit geschenk in mijn armen en ik wist dat God zich aan Zijn Woord had gehouden en dat Hij ons niet in de steek zou laten.

Niet alles gaat altijd volgens plan. Er kan zomaar opeens iets gebeuren. Zoveel dingen waar we op hopen in ons leven kunnen anders lopen. Maar een ding is zeker. God zit op de troon en gebed verandert alles. Zijn beloften staan vast wanneer we ze het hardst nodig hebben. Zijn Woord is een sterke fundering waar we op kunnen staan tijdens de lange, donkere nachten van ons leven.

Vrede met God

Om over na te denken

Als God onze God is, zal Hij ons vrede geven in tijden van nood. Wanneer er buiten een storm woedt zal Hij van binnen vrede stichten. De wereld kan problemen maken in tijden van vrede, maar God kan vrede stichten in tijden van problemen. –Thomas Watson (ca. 1620-1686)

Meditatie is eenvoudig praten met God over Zijn Woord met een verlangen dat jouw leven en de mensen voor wie je bidt er mee in het reine komen. –William Thrasher

Als we merken dat onze ziel zwak wordt, is het goed om hem direct te laten opleven door opwekkende meditatie zoals het nadenken over de aanwezigheid van God. Of over de verantwoording die we moeten afleggen, de oneindige liefde van God in Christus en de vruchten daarvan. Mediteer eens over de uitmuntendheid van de roeping van een Christen, de korte onzekere tijd van dit leven, hoe weinig goed de dingen die onze harten proberen te stelen ons zullen doen, hoe het voor altijd met ons zal gaan in het hiernamaals, en of we in deze korte tijd op aarde goed doen of kwaad. Hoe meer plek we maken voor zulke gedachten in onze harten, des te dichter we in de buurt zullen komen van het soort zielsverrukking die we zullen hebben in de hemel. –Richard Sibbes (1577-1635)

God geeft ons rust in plaats van uitputting en geestelijke vermoeidheid. Hij vraagt enkel dat we tot Hem komen, dat we een tijdje aan Hem denken, over Hem mediteren, met Hem praten, stil naar Hem luisteren en ons volledig met Hem bezig houden, volledig en grondig verloren in de schuilplaats van Zijn nabijheid. -Chuck Swindoll

Door Michele Roys

EEN STUKJE VREDE

Heb je ook weleens van die dagen waarop het lijkt alsof de hele wereld tegen je is, en alles wat fout kan gaan ook inderdaad fout gaat? Het was 29 februari, een datum die slechts eens in de vier jaar voorkomt. Toen ik naar de lijst van dingen keek die voor die dag op het programma stonden, scheen het me toe dat de dag de afgelopen vier jaar een complot had gesmeed om vier dagen werk in een tijdsbestek van 24 uur te persen.

Allereerst was er een examen onverwachts naar de middag verplaatst, maar ´s middags was ik altijd alleen met mijn kinderen en dus moest ik nu iemand zoeken die op hen zou kunnen passen, anders kon ik niet naar het examen. Ik had ook de hele week al een neusverstopping gehad en had die dag

Maak u nergens zorgen over, maar bid voor alles en vraag God wat u nodig hebt, dankbaar voor alles wat Hij doet. Dan zult u de vrede van God ervaren, een vrede die ons menselijk besef te boven gaat .

Filippenzen 4:7-8

enorm veel hoofdpijn, waardoor het al moeilijk genoeg was om normaal te functioneren, laat staan om diep na te denken. Ik moest tien verschillende modules overkijken, want er werd ons niet verteld over welk gedeelte het examen zou gaan. Daar kwam nog bij dat mijn moeder die dag vanuit Brazilië op bezoek zou komen en haar vliegtuig zou precies landen op het moment dat ik examen deed. Ze had haar mobiel thuisgelaten en had mijn zenuwachtige e-mails niet beantwoord. Het vliegveld waar ze zou landen was drie uur bij ons huis vandaan. Ze moest ons bellen of schrijven, zodat we een plan konden bedenken hoe we haar konden ophalen.

Diezelfde avond, als ik die dag tenminste zou overleven, zou ik ook een repetitie bijwonen van het koor in een kerk in het centrum van de stad.

Ons koor zou twee dagen later optreden als openings-attractie op het internationale koorfestival, iets wat een reuze belangrijk evenement is in Ierland!

Ik moest nog twee Poolse liedjes instuderen, en ook nog coupletten in het Latijn, Engels, en Italiaans, en dat allemaal voor die avond!

Ik stond op het punt om in tranen uit te barsten en vluchtte even naar mijn kamer om mijn gedachten te ordenen. Toen mijn man binnen kwam zag hij direct de staat waarin ik verkeerde. Hij wilde graag voor me bidden, wat ik uiteraard dankbaar aanvaardde. Terwijl ik luisterde naar zijn gebed zei hij iets dat mijn aandacht trok: “Help haar om vrede te vinden en te weten dat U alles ten goede zult laten uitwerken.” [1]

Hoe kan ik dan vrede vinden? vroeg ik me af. Ik wist dat ik zelf geen vrede kon vinden en dat ik moest bidden om alles wat er op mijn hart lag aan God te geven. Allereerst vertelde ik God hoe gefrustreerd ik me voelde, hoe al mijn pijntjes me dol maakten, hoe bang ik was voor

1 Zie Romeinen 8:28

al het onbekende dat die dag in het verschiet lag. Ik legde ieder aspect van die dag gedetailleerd aan Hem voor en vertelde Hem hoe hard ik vrede nodig had en verlichting van de stress van die dag. Ik vroeg Hem om me een teken te geven dat Hij me zou helpen, want ik wist op dat moment niet eens hoe ik, in de staat waarin ik verkeerde naar de stad zou kunnen rijden.

Er kwam opeens een bijbelpassage bij me op. "Ik laat jullie vrede na; mijn vrede geef ik jullie, zoals de wereld die niet geven kan. Maak je niet ongerust en verlies de moed niet. "[2]

Ik vroeg me af hoe dat me zou helpen om alles te doen die dag, maar ik besloot om Jezus te vragen om me die "vrede" die Hij beloofde te geven, ook al voelde ik me op dat moment nog steeds gefrustreerd en onzeker.

Toen ik daar verder over nadacht gebeurde er iets opzienbarends. Opeens was ik niet meer gefrustreerd over alles wat er eerder door mijn hoofd was gegaan. Ik weet niet hoe ik het moet uitleggen, behalve dat ik me "lichter" voelde. De vrede waar ik over nadacht nam mijn geest en mijn gedachten gewoon over en ik kreeg een opgelucht gevoel; het was haast alsof ik op de wolken liep.

De spanning die zoveel druk had veroorzaakt werd minder en ik voelde me kalm. Mijn gedachten waren helder. Ik had alleen maar gebeden en een paar minuten de tijd genomen om over dat vers na te denken dat in me opkwam en die eenvoudige handeling bracht me op een heel ander gedachtenpatroon. Ik verbaasde me over de kracht van God terwijl ik me klaar maakte om de deur uit te gaan. Toen ik in de auto zat, bad ik dat God me zou helpen om dat gevoel te behouden, want het voelde zo fijn aan! Ik weet nog dat ik dacht: ik ben niet meer in paniek. Ik sta niet meer op het punt om te gaan huilen. Het is zo geweldig!

En de rest van de dag ging als volgt, wat me er ook aan herinnerde dat God ons geen moment in de steek laat: Ik kwam in het centrum aan en kon met gemak een parkeerplaats vinden. Ook al was het een sombere dag, het regende niet, wat in Ierland heel bijzonder is! Ik slaagde er in om 20 minuten eerder bij het gebouw aan te komen waar mijn examen afgenomen zou

worden, en kreeg de gelegenheid om met mijn lerares te praten. Ik legde uit dat ik hoofdpijn had en dat ik maar hoopte dat ik zou slagen. Ze zei dat ze zeker wist dat ik het goed zou doen, wat aanmoedigend was. En inderdaad, naarmate ik verder in het examen kwam realiseerde ik me dat ik de meeste antwoorden wist. Ik was een van de eersten die klaar waren. Op weg naar huis belde mijn moeder om me te vertellen dat ze veilig aangekomen was en een bus had genomen van het vliegveld naar onze stad, waar een wederzijdse vriendin haar ophaalde en haar naar ons huis bracht.

Toen kwam er een sms van een andere vriendin die zei dat ik met haar mee kon rijden naar de repetitie van het koor. Weer goed nieuws! De repetitie ging goed, en ofschoon mijn hoofd die drie uur nog wel pijn deed, was die zware, overheersende pijn verdwenen en kon ik het aan. Het was al bijna middernacht toen ik thuiskwam en naar bed ging. Mijn man had op me zitten wachten en ik bedankte hem voor zijn gebeden. Ik dankte God ook omdat Hij me geholpen had om Zijn vrede te vinden, zodat mijn chaotische dag goed verliep.

De volgende dag wilde ik de bijbelse betekenis weten van het woord "vrede." Ik kwam er achter dat de oudtestamentische betekenis van dat woord "volledigheid, standvastigheid en welzijn van de gehele persoon" was. In het Nieuwe Testament gaat het woord meer over "innerlijke rust, een combinatie van hoop, vertrouwen en rust in gedachten en ziel."[3]

Ik verwonderde me er over dat ik me de dag daarvoor precies zo had gevoeld! Vrede is eigenlijk gewoon geloof, vertrouwen dat God alles op de een of andere manier zal doen. Als je ook eens "zo'n dag" hebt, en hopelijk zal dat niet al te vaak gebeuren, bid dan en vraag God om je vrede te geven en laat Hem het roer in handen nemen. Dan zul je zien dat Hij de oplossing geeft en de vrede die je nodig hebt. "Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren."

COMMUNICATIE MET GOD

Door Keith Phillips

"God vindt manieren om te communiceren met degenen die Hem oprecht zoeken," schreef de Christelijke auteur Philip Yancey, "vooral wanneer we het volume van de verwarring om ons heen wat lager draaien." Bijna 300 jaar daarvoor deed Isaac Newton dezelfde ontdekking, die hij op de volgende manier beschreef: "ik kan door mijn telescoop kijken en miljoenen kilometers de ruimte in kijken. Ik kan ook mijn telescoop terzijde leggen, naar mijn kamer gaan en de deur dicht doen en tijdens oprecht gebed meer van de hemel zien en dichter bij God komen dan met behulp van alle telescopen… op aarde."

Met deze uitspraak van Virginia Brandt Berg gaat die gedachte nog een stapje verder: "Wanneer je afstand neemt van tijdelijke dingen die je afleiden en hinderen, en dan in de nabijheid van God je gedachten op de dingen van God richt, op Zijn majesteit en glorie, dan begint de veranderende kracht van God te werken."

Dat verklaart het wie,

wanneer, waarom en hoe van het veranderingsproces, maar vertelt ons nog niet waarin wij dan veranderen. Dat is nog het mooiste gedeelte! Paulus vertelt ons: "Wij allen die met onbedekt gezicht de luister van de Heer aanschouwen, zullen meer en meer door de Geest van de Heer naar de luister van dat beeld worden veranderd."[1]

Als dat soort vredige overpeinzing dat soort resultaten kan opleveren, waarom doen we het dan niet vaker? Dat komt meestal door de "verwarring om ons heen." We worden afgeleid door onze verantwoordelijkheden en routines, het drukke gedoe van anderen, een voortdurende lading informatie en amusement en dan ook nog eens onze eigen gedachten. Het is ook doodgewoon hard werk om in Gods aanwezigheid te komen door middel van gebed, vooral wanneer we er geen gewoonte van hebben gemaakt.

Hoe kunnen we er een gewoonte van maken? Door voldoende motivatie en voortdurend oefenen. Is er een betere gelegenheid om er mee te beginnen dan vandaag?

Wij…geloven in een God die vrijgevig de wereld schept en haar op orde brengt en met schoonheid bedekt, zodat menselijke ogen de tekenen van zijn macht en gratie en lieflijkheid mogen zien van alles wat hij gemaakt heeft. Wij geloven in een God die bekend wil zijn, aangezien hij menselijke wezens geschapen heeft om vrede en vreugde te vinden door hem te kennen. Wij geloven in een God die niet alleen tekenen van zijn macht laat zien in de schepping, maar die ons ook vertelt wat zijn wil en bestemming is voor ons: hij laat ons zien wat voor soort leven we moeten leiden om op goede voet met hem te staan; een leven van rechtvaardigheid en waarheid, genade en zelfbeheersing.

–Rowan Williams

1. 2 Korinthiërs 3:18

OASE *van* VREDE

Zes stappen voor meditatief gebed

Stap 1: Kies een geschikte plek. De meeste mensen vinden dat meditatie het beste gaat in een rustige, opgeruimde omgeving, het liefst niet op de plaats waar ze meestal werken of de hele dag verblijven. Een afgezonderd plekje in de open lucht kan bijzonder goed bijdragen aan de rust. Frisse lucht vernieuwt ons niet alleen fysiek, maar helpt ook als een illustratie van de geestelijke regenererende werking van Gods Geest.

Stap 2: Neem de tijd om je te ontspannen. Het is bijna onmogelijk om zo uit je dagelijkse beslommeringen een diep meditatief gebed in te duiken. Het helpt om iets te doen dat je uit je materiële wereld haalt als overgang naar iets geestelijks, zoals het luisteren naar kalmerende muziek, een eindje wandelen, of diep adem halen. Probeer eens verschillende dingen om te zien wat voor jou het beste is.

Stap 3: Leg je zorgen aan Zijn voeten neer. Als je afgeleid wordt door problemen die je naar beneden halen, dan krijg je de vrede niet die je door middel van je meditatie wilt bereiken. Neem even de tijd om datgene wat je afleidt in gebed aan Jezus voor te leggen. Wees daarbij specifiek. Beschrijf wat je dwars zit en vraag Hem om het

weg te halen en voor je te dragen. Concentreer je op het vermogen dat God heeft om oplossingen te geven, en niet op de problemen zelf. “Wees over niets bezorgd, maar vraag God wat u nodig hebt en dank hem in al uw gebeden.”[1]

Stap 4: Ontspan je. Een paar gymnastiekoefeningen en diep adem halen, gevolgd door een ontspanningsoefening (concentreer je op het ontspannen van je gezicht en je nek, en dan, stukje bij beetje, de rest van je lichaam). Als je bijzonder gespannen bent kan een douche of bad of een kort wandelingetje in de natuur je ook helpen. Of als je erg moe bent is een dutje misschien een uitkomst, want als je uitgeput bent heb je niet zoveel aan je meditatiegebed.

Stap 5: Kies een gemakkelijke houding. Bij meditatie is de positie van je geest belangrijker dan je lichaamshouding. Je hoeft niet op een bepaalde manier te zitten, je hoeft zelfs niet eens te zitten, maar je moet wel comfortabel zijn zodat je je gedachten er beter bij kunt houden.

Stap 6: Mediteer. Je hebt nu een geschikte plek gevonden en je bent fysiek ontspannen. Je legt je problemen en zorgen in de capabele handen van Jezus. Je hebt je afgesloten van de dagelijkse beslommeringen en je zit of ligt in een comfortabele houding. Nu ben je klaar om met je meditatie te beginnen.

Je wilt je misschien het liefst concentreren op Jezus Zelf, denken aan alles wat met Hem te maken heeft, of aan een speciale zegen die Hij in je leven heeft gebracht. Een specifieke gedachte uit Gods Woord kan ook een onderwerp voor meditatie zijn.

Uiterlijke vrede komt als je Jezus innerlijk hebt leren kennen.

“Lieve Jezus, ik wil U leren kennen en van Uw vrede genieten. Kom alstublieft in mijn leven, geef me Uw vrede en help me om U beter te leren kennen en in Uw Heilige Geest en de kennis van Uw Woord te groeien. Amen.”

Gods Lijstje

Door Phillip Martin

Ik ben altijd een prestatiegericht iemand geweest. Ik ging er prat op dat ik altijd wist wat ik moest doen, mijn lijst van dingen om te doen stond altijd op de eerste plaats, waarbij de belangrijkste taken onderstreept waren, omcirkeld of met vette hoofdletters geschreven stonden. Zo rende ik de stad rond, stopte hier en daar om de 'kleinere dingen' te doen, terwijl ik altijd onderweg was om iets 'groots' te doen.

Een aantal jaren geleden ontwierp ik zelfs mijn eigen dagelijkse planning kaart; een kleine kaart, afgedrukt op stevig papier, die in mijn borstzakje past. Ik draag hem bij me en begin iedere dag een nieuwe. De afgelopen jaren heb ik die kaartjes gebruikt als onderdeel van een cursus in tijdbeheer die ik heb gegeven. Tijdens de minuten die ik met God doorbracht had ik meestal een potlood en een dagplanner bij de hand, waarbij ik de enorme hoeveelheid dingen die ik moest doen opschreef. Ik kwam dan uit mijn "tijd met God" tevoorschijn met een actieplan en popelde om

het uit te voeren, klaar om de dag te beginnen. Mijn persoonlijke tijd met God bestond voor het grootste deel uit het organiseren van mijn dag.

Maar een tijdje terug werd mijn hele werkwijze in de war geschopt. Ik zat in een langdurige situatie waarbij het menselijk gezien onmogelijk was om alles gedaan te krijgen wat er te doen was. Mijn dagelijkse lijst van dingen om te doen was veel te lang geworden met veel te veel onbestendige factoren; er waren teveel prioriteiten en teveel andere dringende zaken. Daarbij kwam dat ik fysiek uitgeput was.

Mijn situatie was eigenlijk zo overweldigend dat ik niet eens wilde denken aan een lijst van dingen om te doen. Alles wat ik wilde was dicht bij God komen. Ik wist dat alleen Hij mijn ziel voldoening kon geven en de razende storm kon bedaren. Toen ik op dat punt was beland ervoer ik wat Jezus beschreef in Johannes 15: "Ik ben de wijnstok en jullie zijn de ranken. Als iemand in mij blijft en ik in hem, zal hij veel vrucht dragen. Maar zonder mij kun je niets doen."1

Ik besefte voor het eerst van mijn leven dat Jezus mijn lijstje niet wil, Hij heeft er niet eens behoefte aan dat ik Hem mijn lijstje laat schrijven. Hij wil dat ik in Hem blijf en gevoed word door Zijn Woord. Ik heb nog wel van die lijstjes, en maak ze nog steeds, maar toch niet zo intens als voorheen. Ze zijn geen grote prioriteit meer. Mijn prioriteit is, in contact met Jezus komen. En dan hoor ik vaak fluisteringen in mijn ziel, meestal over dingen die belangrijk zijn in Gods ogen. Als mijn hoofd en mijn geest te volgepropt zitten met mijn eigen gedachten, kan ik die fluisteringen niet horen en loop ik misschien iets mis dat een prioriteit is op Gods lijst.

1. Johannes 15:5

Door David Brandt Berg

God vertelt ons de dingen die we moeten weten, en soms vertelt Hij ons de dingen die we willen weten. Maar vaak werpt Hij een sluier over de toekomst zodat die alleen bij Hem bekend is. Hoe het ook zij, wat we ook weten of niet weten, Hij heeft beloofd dat Hij ons nooit in de steek zal laten. "Ik ben met jullie, alle dagen, tot aan de voltooiing van deze wereld."1 En Hij heeft ons de toorts van Zijn Woord gegeven om ons pad bij te lichten. We kunnen altijd het licht van Gods Woord op het pad werpen dat voor ons ligt.2

Er staat in de bijbel: "Uw woord is een lamp voor mijn voet, een licht op mijn pad."3 Dus als een situatie onduidelijk is en ik niet zeker weet of iets Gods wil is en of Hij het zal gaan uitwerken of niet, dan bid ik altijd: "Heer, U bent nog altijd de Baas en U bent nog altijd God en als het allemaal niet uitwerkt zoals ik het verwacht of zoals ik hoop dat het zal gaan of op de manier die ik graag wil dat u het doet; als dat

niet is wat U wilt of als U een ander idee hebt en misschien nog iets veel beters gaat doen, of me een les wilt leren, help me om gewoon te doen wat U wilt dat ik doe."

Het is beter om open te staan voor wat God wil. Meestal is het iets dat redelijk en logisch en verstandig is. Maar soms doet God dingen die tegen onze natuurlijke verwachtingen in gaan. In zulke gevallen moeten we bereid zijn om Hem te vertrouwen, ook al schijnt Hij van gedachten veranderd te zijn of verloopt alles niet zoals we gedacht hadden.

Misschien weten we niet wat de toekomst brengen zal, maar we weten wel wie de toekomst brengt!

Het blanco vel papier

Veel mensen vinden het belangrijker dat God hoort wat zij te vertellen hebben dan dat ze geïnteresseerd zijn in het horen wat Hij hen wil vertellen. Zij proberen God hun programma voor te leggen dat Hij dan moet ondertekenen. Ik hoorde iemand eens zeggen: "Ben je bereid om niet jouw programma aan God voor te leggen om door Hem te laten ondertekenen, of zelfs maar Zijn programma onder ogen te krijgen dat dan door jou ondertekend wordt, maar ben je bereid om een blanco vel papier te ondertekenen dat dan door God wordt ingevuld, zonder dat je weet wat Zijn programma zal zijn?"

Een boodschap van Jezus

Rust in Mij

Ik vind het heerlijk wanneer je tijd uittrekt om met Mij te communiceren. Het hoeft niet eens met woorden, gebeden of lofprijzingen.We kunnen met elkaar in de geest communiceren als jij je gedachten op Mij richt en je gedachten en je geest daar laat vertoeven.

We kunnen net zo zijn als twee geliefden die al gelukkig zijn bij de gedachte dat ze bij elkaar zijn, zonder dat er een woord gesproken wordt. Ze houden elkaar in de armen en kijken elkaar in de ogen, en dat is al communicatie op zich. Hun harten komen op dezelfde golflengte te zitten. Ze hoeven geen woorden uit te spreken omdat ze zo dicht bij elkaar zijn dat ze van elkaar weten wat de ander denkt. Zo kan het zijn met jou en Mij.

Om deze band met Mij te krijgen heb je vrede en een tevreden geest nodig. Zodra je Mij begint te prijzen of aan Mij denkt, je hart tot Mij richt en over Mijn goedheid voor jou mediteert, komen onze geesten samen.

Ik wil dat je leert hoe je in een staat van volmaakte ontspanning kunt komen en je gedachten volledig met Mij kunt vullen. Ik sta altijd klaar om je geest te voeden, je te leiden bij belangrijke aangelegenheden en je oplossingen voor je problemen te geven.