VERANDER JE LEVEN-VERANDER DE WERELD OM JE HEEN

# actief

18e jaargang - Nummer 5

## DE VREDE VAN GOD
Die is ook voor jou!

## Overspannen
7 oplossingen uit de Bijbel

## Op de golf meevaren
De wonderlijke kracht van lofprijzing

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

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

Email:
activatedEurope@activated.org

Bijbelvertaling genomen uit Het Boek copyright 1988 International Bible Society, tenzij anders vermeld.

## Inhoud

3 *Persoonlijk*
4 *Herinneringen aan het eiland*
6 *Vreugde, voldoening en geluk*
10 *Het vreugdevolle leven*
12 *Geen cijfers, grote voordelen*
14 *Overspannen*
16 *Een bijzondere taxichauffeur*
22 *Niets te vrezen*
24 *De vrede van God*
26 *Met de stroom mee*
28 *Mijn liefde voor jou*

*We kunnen ons verleden niet veranderen. We kunnen het feit dat mensen zich op een bepaalde manier gedragen niet veranderen. We kunnen het onvermijdelijke niet veranderen. Het enige wat we wel kunnen doen is die ene snaar bespelen die we hebben, en dat is onze houding.*

*–Charles R. Swindoll*

## De belangrijkste beslissing

Een Amerikaanse vertegenwoordiger van een schoenenfabriek werd naar een afgelegen gebied in Afrika gestuurd. Al snel stuurde hij een telegram naar het hoofdkantoor in Amerika: “Het heeft totaal geen zin om hier in dit deel van de wereld schoenen te verkopen. Niemand draagt schoenen hier!”

Hij kwam onverrichter zake thuis en toen stuurde de fabrikant een andere vertegenwoordiger naar het gebied. Deze vertegenwoordiger gaf de ene bestelling na de andere door naar het hoofdkantoor. “Iedereen in dit deel van de wereld heeft namelijk schoenen nodig!” vermeldde hij erbij.

Beide vertegenwoordigers kwamen in dezelfde situatie terecht, maar door de andere kijk die ze er op hadden en de houding die ze aannamen werden de resultaten anders.

Dat verhaal is misschien wel verzonnen, maar het is een goeie inleiding voor deze aflevering van Actief. Temidden van persoonlijke of beroepsmatige druk op je leven is het moeilijk om voortdurend een positieve houding aan te nemen.

Ik denk dat we geloven dat we over het algemeen wel positief zijn, maar als we onze vriend of vriendin of echtgenoot om hun eerlijke opinie zouden vragen, zou die dan hetzelfde zeggen? We kunnen in de bijbel lezen dat onze houding niet iets is waar we mee geboren zijn of die ons zomaar komt aanwaaien. Een gezonde, positieve houding moet gecultiveerd en ontwikkeld worden van binnenuit. Die is niet te koop en kan ook niet in een fabriek ontwikkeld worden.

Hij moet niet steunen op invloeden van buitenaf, zoals vrienden, familie, leraren, bazen, collega’s of het nieuws. Het begint met een beslissing die we nemen, een beslissing waarin we worden aangemoedigd door Gods Woord:

Richt daarom uw gedachten op alles wat waar, eervol, rechtvaardig, zuiver en mooi is en wat goed bekend staat, kortom alles wat deugdzaam en loffelijk is.”1 Laten we er iedere dag weer voor kiezen om een houding van geloof en blijdschap aan te nemen en anderen medelevend te bejegenen.

1 Filippenzen 4:8 Het Boek

*Samuel Keating*

# Herinneringen aan het eiland

Door Sally Garcia

Ongeveer dertig jaar geleden hadden mijn man Gabriël en ik juist onze dochter op deze wereld verwelkomd. We woonden indertijd op een prachtig tropisch eiland in de Caribische eilanden bovenop een berg die uitzicht gaf op een grazig dal.

Gabriël had een geweldige baan waarbij hij samenwerkte met musici aan een radioprogramma. In het dal was het onaangenaam heet, maar omdat wij zo hoog zaten waaide de wind voortdurend en was het weer perfect voor ons.

Helaas was ik in die tijd heel vaak ongelukkig. Zelfs in het paradijs groeien denk ik nog wel giftige planten. Dus als ik dan later terug keek op die tijd die we doorbrachten in dat tropische

paradijsje kreeg ik steeds weer een nare smaak in mijn mond. Mijn herinneringen werden overschaduwd door een grijze wolk.

En dat bleef zo tot op de dag dat Gabriël en ik een van de musici weer eens ontmoetten die in het radioprogramma hadden gewerkt. “Dat waren de beste jaren uit mijn leven,” zei hij enthousiast. Toen we herinneringen en anekdotes uit die tijd ophaalden stond ik versteld! Hij herinnerde zich alles vanuit een heel ander perspectief. Op dat moment besloot ik dat ik zijn herinneringen wilde in plaats van de mijne.

Die grijze wolk die mijn herinneringen verduisterde bestond uit allerlei onbelangrijke details, onnozele dingen die in mijn huidige leven van geen enkel belang meer waren. En toch had deze wolk een sombere schaduw geworpen over alle geweldige details van die tijd. Ik besloot direct dat ik mijn zielige klachten moest laten varen en me in plaats daarvan moest gaan concentreren op de ongelooflijke ervaringen die ons avontuur op dat eiland zo uniek hadden gemaakt.

Van deze ervaring heb ik geleerd dat we, net als vroeger bij onze studie op school, ons het beste herinneren wat we het vaakst overgekeken hebben.
Ik had me niet gerealiseerd dat het mogelijk was om zo’n pertinente beslissing te maken over het laten varen van mijn negatieve gedachten. Die hoefden geen vrij spel te hebben in mijn hoofd.
Als ik al mijn zegeningen bij elkaar optel en aan alle goede ervaringen denk die ik daar had, lijken de onplezierige herinneringen heel nietig. Ik heb me eindelijk gerealiseerd dat die dingen gewoon bij het leven horen.

Misschien vraag je je af wat dat dan voor dingen waren die me dwars zaten. Om je eerlijk de waarheid te zeggen kan ik me dat niet eens meer herinneren!

# VREUGDE

Naar een artikel van Peter Amsterdam

Wij hebben allemaal heel wat mogelijkheden om vooruitgang te boeken in ons geloof en onze relaties, ons werk en ons innerlijk leven. Om verder te komen heb je vastberadenheid en discipline nodig, je moet je natuurlijk een heleboel moeite getroosten, offers brengen en hard werken, maar de resultaten zullen zeker de moeite waard zijn. Ik geloof dat vreugde, voldoening en geluk wezenlijk iets te maken hebben met onze relatie met God. Dit betekent niet dat we ons enkel op God concentreren en de hele dag door op onze knieën moeten zitten, of zo met ons hoofd in de wolken lopen dat we niets waard zijn op de aarde. We hebben allemaal verantwoordelijkheden die ons door God gegeven zijn, die we moeten vervullen. We moeten goed voor onszelf en ons gezin zorgen en onze plichten vervullen op het gebied van werk of roeping, waar iedere dag weer een heleboel details mee gemoeid zijn. Een leven leiden dat sterk verbonden is met God is een leven leiden in een relatie met Hem. Het betekent dat we Hem betrekken bij de dagelijkse beslommeringen van ons leven, onze verantwoordelijkheden, ons gezin, en onze relatie met vrienden en collega's. Dan geven we Hem toestemming om een wezenlijk deel van ons leven te worden.

# VOLDOENING EN GELUK

In dit soort wederzijdse relatie met God vinden we vreugde, voldoening en geluk. Als we partners zijn met Hem laten we toe dat Hij ons gebruikt voor Zijn doeleinden en daardoor worden we in de baan van Zijn zegeningen gezet. Helaas zetten we ons leven maar al te vaak op de automatische piloot wat onze relatie met God betreft en gaan we door het leven met Hem op de achtergrond. Hij is er wel, en wanneer we het nodig vinden vragen we Hem om hulp of leiding. Maar dat is niet het soort relatie waarin Hij de rol kan spelen die Hij graag in ons leven wil innemen. Hij is niet onze 'kosmische loopjongen' die ieder moment voor ons klaar moet staan om onze rommel op te ruimen of onze wensen te vervullen. Hij wil, en dat verdient Hij ten zeerste, een actieve partner in het bedrijf van ons leven zijn, en hoe meer we met Hem samenwerken, des te meer we kunnen profiteren van dat partnerschap. Een van de hoofdingrediënten van dit partnerschap is dat we bereikbaar en toegankelijk zijn voor Hem. Bereikbaar in de zin dat we aanvoelen wanneer Hij met ons wenst te communiceren en dat we luisteren naar wat Hij ons te vertellen heeft. Toegankelijk in de zin dat we ons open stellen om een tussenpersoon te zijn in het leven van anderen, zodat Hij met hen kan communiceren als ze zelf nog geen relatie met Hem hebben.

Onze geestelijke en praktische bereikbaarheid is onze verklaring aan God dat Hij een volledige partner in ons leven is en dat we Zijn bemoeienis graag willen bij alles wat we doen. Het is een open invitatie voor de Heilige Geest om niet enkel in ons te wonen, maar om actief bezig te zijn in onze gedachten en handelingen. Natuurlijk heeft zo'n invitatie zijn gevolgen. Wanneer Gods Geest in verbinding komt met degenen die zich beschikbaar hebben gesteld, dan gaat de Geest in hun leven aan het werk. Dan gebeurt er van alles, en gaan er allerlei deuren open.

Als we ons in de ware zin van het woord beschikbaar stellen voor Hem, dan zijn we open om Zijn leiding te ontvangen. Als we beschikbaar zijn voor Hem volgen we Zijn weg, waar Hij ons maar naar toe stuurt, in overeenstemming met Zijn doel. Dan kan Hij onze gaven en talenten gebruiken om een zegen voor anderen te zijn; voor onze persoonlijke familie, voor degenen met wie we samenwerken of voor volslagen vreemden. Misschien zien we niet altijd direct het resultaat waar we op hopen, maar het zet ons op de weg van het vervullen van het doel dat Hij voor ogen heeft.

Ons beschikbaar stellen voor God is een manifestatie van Zijn hand in ons leven. Het is de toepassing van wat Jezus bedoelde toen Hij zei dat we moesten bidden: “Laat Uw Koninkrijk spoedig komen. Laat Uw wil op de aarde worden gedaan, net zoals in de hemel.” 1 Onze beschikbaarheid stelt ons op een lijn met Gods wil, Zijn regering en Zijn Geest.  Hierin vinden we voldoening en ervaren we welzijn en tevredenheid.

Jezus lag in de boot te slapen. De golven werden hoog, het begon te waaien en de storm beukte op het kleine scheepje. Zijn discipelen waren bang: bang voor de wind, bang voor de golven en ze vreesden voor hun leven. Ze gingen naar Jezus en maakten Hem wakker en smeekten Hem om hen te helpen. Het antwoord lag in Zijn macht. Hij zei: “Zwijg! Wees stil!” en toen was er vrede. De wind ging liggen en het meer kwam helemaal tot rust. Hoe woelig de baren van ons leven ook kunnen zijn, wij kunnen ook vrede vinden als we ons tot Jezus wenden om hulp.

–Marge Banks

Door Mila Nataliya A. Govorukha

# Het vreugdevolle leven

De ontmoediging was overweldigend en werd met de minuut groter. Er kwamen zoveel dingen op haar af, kansen verdwenen en de problemen stapelden zich op.
Les geven is nooit een eenvoudige taak. En het is het moeilijkst in het begin en aan het einde van het schooljaar. Dit was de laatste week. Een van haar favoriete lessen had niet goed gescoord tijdens de eindproefwerken. Had ze gefaald? Ze werd per les betaald en omdat er een vakantie van twee weken tussen had gezeten zou ze maar de helft van haar maandsalaris krijgen. En toen belde een van haar studenten aan wie ze privéles gaf, op om te zeggen dat hij er mee ophield. "Het zal een krap maandje worden," dacht ze vol zelfmedelijden.

Terwijl ze naar buiten ging dacht ze aan haar aanstaande verjaardagsfeest, waar ze zich al niet zo erg meer op verheugde. Een aantal mensen die ze er graag bij had willen hebben, hadden laten weten dat ze niet konden komen. En allebei haar zoons woonden in andere

landen. Haar neus begon te prikken; een teken dat er tranen op komst waren.
Terwijl ze bij de bushalte stond te wachten gingen haar gedachten uit naar haar eigen examens die al over een week zouden beginnen. Daar was ze nog helemaal niet klaar voor.

Het motregende; de bus was laat en ofschoon hij uiteindelijk wel verscheen, kwam hij al snel vast te zitten in het verkeer en daarom duurde de rit naar huis twee maal zo lang als gewoonlijk. Ze wilde haar zus bellen maar de telefoon had geen bereik. Wat een dag! Tot overmaat van ramp kwam de elektriciteitsrekening door de brievenbus. Die was hoger dan ze verwacht had.
Ze liet zich op de bank vallen en begon te huilen. Ze was boos over de problemen, de situatie, haar eenzaamheid, maar ze was ook kwaad op zichzelf omdat ze zich zo liet meeslepen in haar depressie en zelfmedelijden.
Ze bad stilletjes het kortste en eenvoudigste gebed dat altijd hielp. “Jezus, doet U alstublieft iets!”

Toen hield het op met regenen. Ze kon de vogels horen fluiten. De wind blies de geur van de bloeiende seringen het huis in. Dat was het eerste gevoel van blijdschap dat ze de hele dag had gehad. Ze besloot om een dankbaarheidspelletje te spelen dat ze vroeger talloze keren met haar zoons gespeeld had.

“Dank U voor mijn zoons die gelukkig en gezond zijn.” De jongens brachten haar zoveel vreugde.

“Dank U dat ik een plaats heb om te wonen.” Ze begon zich al beter te voelen.

“Dank U voor alles wat U geeft,” mompelde ze, terwijl ze haar favoriete thee klaarmaakte.

“Dank U voor de toverkracht van muziek!” Ze ging over haar favoriete afspeellijst.

Ze keek door het raam en was getroffen door de prachtige kleuren van een van de mooiste zonsondergangen die ze ooit had gezien. Haar hart was dankbaar. Haar ziel jubelde omdat ze er aan herinnerd werd dat het leven gevuld was met blije dingen, groot en klein.

# GEEN CIJFERS, GROTE VOORDELEN

Door Elsa Sichrovsky

Toen ik eerstejaars studente was, had ik de grootste hekel aan de lessen Lichamelijke Opvoeding waar je geen enkel cijfer voor kreeg. Aan de universiteit die ik bezocht waren de studenten die nog geen graad hadden, verplicht om vier achtereenvolgende semesters LO te doen. Ik vond het vreselijk vervelend om helemaal voor niets te werken.

Daarbij kwam nog dat ik mij helemaal niet op mijn plaats voelde bij lichamelijke opvoeding. Mijn eerste les was een badmintonles voor beginners. Mijn leraar moest lachen om mijn eerste slagen en ik voelde direct dat dit meer was omdat hij me uitlachte dan dat hij mijn stijl bewonderde. Ik had de tijd liever gebruikt om te studeren of verslagen te schrijven, in plaats van me in het zweet te werken om de meest eenvoudige kneepjes van het spel die de andere studenten allang onder de knie hadden, te leren.

Dat jaar beklaagde ik me over mijn lot bij een vriendin die ik kende, een vrouw van middelbare leeftijd die nooit de kans had gekregen om verder te studeren. Nadat ze mijn gezeur had aangehoord flapte ze er

uit: “Waar heb je het over? Een heleboel mensen betalen zich blauw om badminton te leren met een gediplomeerde leraar! En jij kunt dit iedere week doen als onderdeel van je studie? Ik ben jaloers op je!”
Ik keek haar sprakeloos aan, en kon geen weerwoord vinden.
In haar ogen waren deze lessen, die ik als een blok aan mijn been ervoer, een speciale zegen waar zij jaloers op was! Ik besefte dat ik nog wel twee jaar door kon zeuren over mijn lessen lichamelijke opvoeding, of ik kon me er voor inzetten en een stel goede spieren kweken. In plaats van me blind te staren op het feit dat ik geen enkel cijfer voor die cursus zou krijgen, kon ik kijken naar het feit dat deze lessen me de kans gaven om een sport te leren onder leiding van een echte leraar.

Na dit gesprek met mijn vriendin ben ik ook eens verder gaan nadenken over mijn commentaren over mijn studentenleven; het eten dat in de kantine geserveerd werd, de manier waarop mijn professor mijn werk beoordeelde, de examens die te vroeg in de ochtend werden afgenomen, en ik moest tot mijn schaamte concluderen dat mijn klachten voortkwamen uit een dieper gebrek aan vertrouwen in Gods liefde voor me en Zijn volmaakte wijsheid. Ik kon de vermaning van Paulus om dankbaar te zijn in alle omstandigheden,1 niet op mijn leven toepasssen totdat ik leerde om iedere vervelende situatie te zien als een verborgen juweel van Gods liefde.

Tegen het einde van het semester had ik niet alleen badmintonvaardigheden geleerd, maar was ook mijn hand-oog coördinatie en mijn lichamelijk uithoudingsvermogen verbeterd. Wat nog belangrijker is, ik was me meer bewust geworden van de keren dat ik blijf steken bij een onaantrekkelijke verpakking en het hele geschenk uit het oog verlies. Zoals de Duitse dichter Goethe ongeveer zei: “Het gaat er niet om dat we de dingen doen die we leuk vinden, maar dat we plezier hebben in de dingen die we moeten doen. Daardoor wordt ons leven gezegend.”

# Overspannen

Door Marie Story

Ik heb een neefje van zes dat gek is op videospelletjes. Laatst zat ik bij hem toen hij een racespelletje deed op zijn Wii. De niveaus werden steeds moeilijker, de snelheid werd hoger en de parcours werden gevaarlijker. Ik kon zien hoe hij steeds meer gespannen werd; hij kreeg een rood gezicht, zijn handen werden zweterig en hij kon niet op zijn stoel blijven zitten. Uiteindelijk werd het hem teveel. Hij barstte in tranen uit en schreeuwde: "Ik kan het niet meer aan! Ik ben veel te gespannen!" Plotseling werd dat spel dat hij met zoveel plezier gespeeld had een kwelling voor hem. Ik moest wel lachen om zijn dramatische uitbarsting en zette toen de televisie even af, zodat hij op adem kon komen.

De volgende dag raakte ik zelf in een situatie verzeild waar ik wel om kon gillen. Er kwamen verscheidene grote projecten tegelijk op me af en ze moesten allemaal met spoed gedaan worden. Ik voelde de spanning aankomen en ik wilde ook wel schreeuwen: "Ik kan het niet meer aan!" Ik barstte niet in tranen uit en maakte geen scène maar dat had ik makkelijk kunnen doen.

Stress is de automatische reactie van het lichaam op een verandering die fysiek, mentaal of emotioneel aangrijpend is. Het leven is een delicate balans en een beetje spanning is normaal

en kan gezond zijn, maar teveel spanning op wat voor gebied dan ook kan negatieve resultaten voortbrengen, zoals slapeloosheid en teruggetrokkenheid. Je kunt er emotioneel door uit je evenwicht raken en problemen met je gezondheid krijgen. Hoe langer je het laat oplopen, des te gevaarlijker het kan zijn. Zijn er dan manieren om stress tegen te gaan? Stress is niets nieuws; het is een eeuwenoud probleem. En daarom staan er een heleboel oplossingen voor in de bijbel. Hier zijn een paar belangrijke:

## Praat er met iemand over

De apostel Paulus zegt dat we elkanders lasten moeten dragen.[1] Anderen zijn dan misschien niet in staat om je probleem op te lossen, maar het kan soms al een hele opluchting zijn om je hart te luchten bij iemand met een luisterend oor. En heel vaak lijken je problemen lang zo groot niet meer te zijn als je er over gepraat hebt, en dan kun je ze aanpakken zonder je gestrest of overbelast te voelen.

## Verdeel de lading in kleinere porties

Als we teveel druk voelen, komt dat misschien doordat we teveel hooi op onze vork nemen. Jezus zegt dat Zijn juk (of werklading) zacht is en Zijn last licht.[2] Dus wanneer je last te zwaar voor je

is, moet je hem misschien even neerzetten.

## Stel je een haalbaar doel voor ogen

Als jij of anderen onmogelijk aan de verwachtingen kunnen voldoen, komt dat misschien doordat je er niet genoeg over nagedacht hebt. "Wie van jullie die een toren gaat bouwen gaat niet eerst de kosten berekenen om te zien of hij wel genoeg heeft voor de bouw?"[3]

## Concentreer je op dingen die je aankunt

Jezus zegt tegen ons: "Maak je dus geen zorgen voor de dag van morgen, want de dag van morgen zorgt wel voor zichzelf."[4] Er is al genoeg om je vandaag druk over te maken zonder wakker te liggen over dingen die nog niet gebeurd zijn. En "morgen" betekent niet alleen de dag die volgt op vandaag, het betekent alles waar je geen controle over hebt. Als je er niets aan kunt doen, vertrouw er dan op dat God je zal helpen om het aan te kunnen als de tijd er rijp voor is.

## Zorg goed voor je gezondheid

Wanneer alles zich opstapelt is je gezondheid vaak het eerste waar je je niet meer om bekommert. Maar dat is juist wat je niet moet doen. Als je goed eet, genoeg slaap krijgt, en beweging neemt zul je je fysiek beter voelen. Dan kun je de uitdagingen met meer vertrouwen en energie aan. Paulus legde uit: "Weet u niet dat uw lichaam een tempel is van de Heilige Geest die in u woont en die u ontvangen hebt van God en weet u niet dat u niet van uzelf bent? U bent gekocht en betaald, dus bewijs God eer met uw lichaam."[5]

## Neem af en toe een pauze

Spreuken 17:22 vermaant ons: "Een vrolijk hart bevordert een goede gezondheid."[6] Soms is het enige dat

je nodig hebt wanneer je gestrest bent, een kleine onderbreking. Als je even de tijd neemt om uit te rusten en te ontspannen, zullen je gedachten helder worden en dan kun je weer verfrist en opgewekt verder gaan met je taak, en kun je je beter concentreren.

## Neem elke dag wat tijd met Jezus

Jezus zegt: "Kom naar Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal Ik jullie rust geven."[7]
Koning David, die in zijn leven onder enorm veel stress stond adviseert ons: "Leg uw last op de Heer en Hij zal u steunen." [8]
Petrus zegt ook: "U mag uw zorgen op Hem afwentelen, want u ligt Hem na aan het hart."9 Bespreek je problemen met Jezus en vraag Hem om oplossingen en advies. Hij heeft ons een zacht juk beloofd, dus als het jouwe te zwaar voor je is, kan Hij je laten zien hoe je het zachter kunt maken.

## Onthoud dat Jezus begrijpt

onder wat voor druk je verkeert. "Want de hogepriester die wij hebben is er een die met onze zwakheden kan meevoelen, juist omdat Hij, net als wij, in elk opzicht op de proef is gesteld."10 Als jij je zorgen en lasten naar Jezus brengt zal Hij je de kracht geven, iedere taak en verantwoordelijkheid af te handelen zonder gestrest te worden.

1 Galaten 6:2 NBV
2 Zie Mattheüs 11:28-30
3 Lukas 14:28 NBV
4 Mattheüs 6:34 NBV
5 1 Corinthiërs 6: 19-20 NBV
6 NBV
7 Mattheüs 11:28 NBV
8 Psalm 55:23 NBV
9 1 Petrus 5:7 NBV
10 Hebreeën 4:15 NBV

# EEN BIJZONDERE TAXICHAUFFEUR

Door Tommy Paluchowski

Tring…tring…tring… ik werd uit mijn internet surfen gehaald door mijn mobieltje.
"Meneer, we zijn er achter wat er aan de hand is met uw auto. U kunt nu komen om het kapotte onderdeel op te halen zodat u kunt laten zien wat u nodig heeft als u een nieuw onderdeel koopt," zei een vrolijke stem aan de andere kant van de lijn.
"Nu al?" vroeg ik.
"Ja, en als u nu direct komt, kunnen we de auto misschien vandaag nog klaar krijgen."
"Ik kom er aan," zei ik, en deed mijn best om opgewekt te klinken.
In werkelijkheid was ik geïrriteerd over deze verstoring van mijn plannen. Ik was heel vroeg opgestaan om de ochtendspits te vermijden en was een heel eind komen rijden van het ene deel van de stad naar het andere,

waar het industriegebied was gelegen. Toen was ik naar het dichtstbijzijnde winkelcentrum gelopen waar ik snel even boodschappen had gedaan. Tenslotte was ik gaan zitten en had ontbijt besteld, en hoopte wat te kunnen werken met de gratis wifi die verstrekt werd aan de klanten van de lunchroom.

Wat nog belangrijker was, ik had gehoopt dat ik het even wat rustiger aan kon doen. Ik heb Parkinson en mijn handen waren al begonnen te beven. De beste manier om het beven op te laten houden is een aantal korte pauzes in te lassen in de dag. Maar daar scheen nu geen tijd voor te zijn.

Ik probeerde kalm te blijven, betaalde voor mijn eten en raapte mijn spullen bijeen.

"Taxi?" schreeuwde een man vanuit zijn auto, toen hij me het winkelcentrum uit zag komen. Hij stond strategisch opgesteld met zijn wagen, op de plaats bij de hoofdingang. Ik was een beetje verbaasd dat hij alleen zijn hoofd naar buiten stak en niet zijn auto uit kwam. En was deze parkeerplaats eigenlijk niet voor gehandicapten? Maar goed, ik had een taxi nodig, dus kwamen we een prijs overeen die ons allebei redelijk leek.

Toen ik het achterportier opende zag ik een kruk op de achterbank liggen. Ik zette mijn aankopen er naast en ging voorin zitten. Nadat hij de auto gestart had greep de bestuurder direct naar de tweede kruk, die netjes rechts van hem klaar stond. Behendig plaatste hij de kruk met zijn rechterhand op het gaspedaal en duwde het omlaag. De auto reed de parkeerplek uit en daar waren we al onderweg.

Verbaasd keek ik naar de benen van de bestuurder. Zijn rechterbeen was vanaf de knie geamputeerd. "Hij rijdt auto met één been!" zei ik verschrikt tegen mezelf. Maar er kwamen nog meer verrassingen.
We kwamen bij een stoplicht

aan dat op rood stond. Om de auto af te remmen tilde de bestuurder zijn linkerbeen op met zijn linkerhand en plaatste zijn voet snel op het rempedaal. Toen ging het licht weer op groen en haalde hij met zijn linkerhand zijn been van de rem terwijl hij met de kruk in zijn rechterhand het gaspedaal indrukte. Zijn bewegingen waren goed gecoördineerd en de auto reed vlekkeloos door het ochtendverkeer.

Terwijl ik probeerde te verwerken wat ik daar had gezien hoorde ik: "Neemt u me niet kwalijk meneer. Vindt u het erg als ik u iets vraag?"

"Nee hoor, vraag maar raak," antwoordde ik.

"Gaat u weleens naar de kerk?"

"Ik ben al gered. Dank u voor uw bezorgdheid." Ik bewonderde hem voor zijn vuur om te getuigen wanneer hij de kans kreeg.

"Kan ik u ook iets vragen?"

"Ja," kwam zijn vriendelijke antwoord.

"Hoe lang bent u al taxichauffeur?"

"Drie jaar," was zijn korte antwoord.

En toen hij zich realiseerde waar ik naar toe ging, ging hij verder: "Ik wilde niet gaan bedelen op straat want daar zit geen toekomst in en ik moet mijn gezin onderhouden. Bovendien heeft een man wat zelfrespect nodig, anders kan hij niet leven met zichzelf."

Ik dacht aan mijn eigen leven. Ik klaagde al over de lichte trillingen die door mijn ziekte veroorzaakt werden en over mijn geruïneerde dagrooster terwijl ik naast een man zat die zijn leven niet had laten verknallen door zijn tegenspoed. Opeens voelde ik me heel gezegend. Ik kon zonder hulpmiddelen lopen. Ik had net een goed ontbijt gehad. Ik kon me veroorloven om met de taxi te gaan. Mijn auto zou gemaakt worden en ik zou hem misschien dezelfde dag

nog terug krijgen. Ik had het makkelijk.

Dat was het moment dat het ritje voorbij was en we bij de garage aankwamen. “Dankuwel! God zegen u! En ga zo door!” zei ik tegen de taxibestuurder.

“Het leven is geweldig,” zong mijn hart.

Ik had eens verdriet
want schoenen had ik niet,
totdat ik zag dat er op straat een man zat
die helemaal geen voeten had.

Vrolijkheid is, naar het schijnt, een zaak die net zo afhankelijk is van de staat van het innerlijk als van de staat van alles buiten ons en van de dingen om ons heen.

–Charlotte Brontë (1816-1855)

Ik denk dat dit beter is dan dank geven: dank leven. Hoe je dat moet doen? Door een opgewekte houding, gehoorzaamheid aan het gebod van Hem door wiens genade wij leven, door een voortdurend behagen te scheppen in de Heer.

–Charles Spurgeon (1834-1892)

Het kost niet meer tijd om de goede kant van het leven te zien dan om de slechte kant ervan te zien.

–Jimmy Buffett

# NIETS TE VREZEN

Door Koos Stenger

Mijn grootste angst werd bewaarheid toen ik in het ziekenhuis terecht kwam. Ik was verschrikkelijk bang voor de enorme, dreigende gezondheidsfabriek waar onpersoonlijke artsen mijn symptomen bestudeerden met een afgemeten professionele blik, en verpleegsters op de gekste uren van de dag een thermometer in mijn mond stopten, me een injectie gaven, of een kopje slappe koffie.

God, haal me hier uit!

Maak je geen zorgen, antwoordde Hij.

Hoe kunt U dat nou zeggen? Ik haat het hier.

Ik wist zeker dat God per ongeluk de verkeerde in het ziekenhuis had gelegd. Ik hoorde hier helemaal niet. Waarom moest ik het zijn?

Maak je geen zorgen, zei God nogmaals. Ik ben voortdurend bij je.

Voortdurend?

Ja, Mijn zoon. Voortdurend!

Dat hielp me om wat vrede te vinden. Ik ging achterover liggen en probeerde me te ontspannen. Maar ik maakte me nog steeds een beetje zorgen en was nog steeds nerveus toen er een nieuwe

dokter verscheen die zijn ogen vernauwde tot kleine spleetjes terwijl hij naar mijn kaart keek. Wat zag die man daar?

En die verpleegsters bleven nog steeds thermometers in mijn mond stoppen en prikten me met naalden zodra het ochtend werd, maar toch was er iets veranderd. Ik zag God ook naar me glimlachen.

Het geeft niet, Mijn zoon. Ik zei al dat Ik bij je ben.

En dat hielp. Er was vrede. Niet het soort vrede dat je voelt op een bankje aan een prachtig bergmeer waar je naar het lofgezang van de vogels zit te luisteren die de Schepper prijzen. Maar toch was er een zekere vrede en misschien was het op een vreemdsoortige manier zelfs beter dan op dat bankje aan een meer.

Anderen hadden het schijnbaar ook gezien.

De dag waarop ik het ziekenhuis kon verlaten kwam er een man naar me toe die ik nooit eerder gezien had.

"Kan ik u even spreken?" vroeg hij.

Ik trok mijn wenkbrauwen op.

"Jazeker."

"U bent gelovig, niet?"

"Waarom zegt u dat?"

"Twee weken geleden werd ik binnen gebracht met een spoedgeval. Ik zou die dag op vakantie gaan, maar in plaats daarvan kwam ik in het ziekenhuis terecht. Ik overwoog al om maar uit het raam te springen. Toen zag ik u."

Wat is daar zo goed aan? vroeg ik me af.

"U was zo vredig. U had geen stress. Ik vroeg me af hoe dat kwam, maar toen zag ik een bijbel op uw nachtkastje liggen. Toen wist ik het; God is bij me. Ik hoef nergens bang voor te zijn."

Hij schudde me de hand en bedankte me uit de grond van zijn hart voor de hulp die ik voor hem was geweest.

Hulp? Ik had helemaal niets voor hem gedaan. Ik had alleen maar met mijn eigen angst geworsteld.

Maar toen hoorde ik God weer spreken: Ik zei je toch dat Ik voortdurend bij je ben. Je hoeft nergens bang voor te zijn.

Om over na te denken

# DE VREDE VAN GOD

## Innerlijke vrede

Dan zal de vrede van God, die alle verstand te boven gaat, uw hart en gedachten in Christus Jezus bewaren.
-Filippenzen 4:7

Als we geen vrede in onze gedachten hebben zal uiterlijk comfort niet meer voor ons doen dan een gouden sandaal aan een jichtige voet.
-John Bunyan (1628-1688)

Vrede komt niet voort uit de afwezigheid van problemen, maar uit de tegenwoordigheid van God.
-Auteur onbekend

Ons dagelijks leven kan makkelijk opgevuld worden met stress, spanning en verwarring. Maar we kunnen ieder moment even ophouden en even wegglippen in de tegenwoordigheid van Gods Geest door middel van gebed en meditatie, en daar vrede en verkwikking vinden.
-Motto's voor succes

Lief rusteloos hart, wees stil, want vrede is de glimlach van God,
Zijn liefde maakt alles recht wat fout is; heb lief, heb lief, heb lief en wacht kalmpjes af -Edith Willis Linn Forbes

Laat Mijn Geest op je rusten en je met vrede vervullen. Laat Mijn Geest door je gedachten vloeien, zich met jouw geest vermengen en je kracht geven.
–Jezus [1]

## Leef in vrede met anderen

Leef in vrede met elkaar – dan zal de God van de liefde en de vrede met u zijn.- 2 Corinthiërs 13:11

Alle mensen verlangen naar vrede, maar er zijn er maar weinig die verlangen naar de dingen die vrede brengen. –Thomas à Kempis (1380-1471)

Alle werken van liefde zijn werken van vrede. … Vrede begint met een glimlach. –Moeder Teresa (1910-1997)

Jezus gaf ons de sleutel van geluk en harmonie toen Hij zei: "Heb je naaste lief zoals jezelf."[2] En je 'naaste' is niet alleen maar je naaste buur in de straat; je naaste is iedereen die

Hij op je pad brengt. Als mensen elkaar niet met liefde behandelen zullen ze vanzelfsprekend problemen krijgen. Het is zelfs zo dat veel van het kwaad in de wereld veroorzaakt wordt door het gebrek aan liefde van de mensen voor God en voor elkaar. De eenvoudige liefde van God en iemands naasten is nog steeds de oplossing die God voor ons heeft, zelfs in een hoogst gecompliceerde en verwarde maatschappij als de onze. Als we God liefhebben, dan kunnen we anderen liefhebben en Zijn regels voor het leven, de vrijheid en het verkrijgen van geluk volgen.
–David Brandt Berg

Het kan soms moeilijk zijn om het juiste te doen, vooral wanneer de persoon met wie je te maken hebt je slecht behandeld heeft, maar Ik heb niet gezegd: "Doe anderen aan wat zij jou aangedaan hebben." Mijn leefregel staat ver boven de normale opvatting van wat eerlijk is. Ik wil dat je op een hoger plan leeft. Iedereen kan aardig zijn tegen mensen die aardig tegen hen zijn, maar de persoon die aardig kan zijn voor degenen die dat niet zijn is een nobeler persoon en wordt meer door Mij gezegend. –Jezus

## Vrede in een wereld vol strijd

Gelukkig de vredestichters,
Want zij zullen kinderen van God genoemd worden. –Mattheüs 5:9

We zien uit naar de tijd dat de macht van de liefde de plaats zal innemen van de liefde voor macht. Dan zal onze wereld de zegen van de vrede kennen.
–William E. Gladstone (1809-1898)

Vrede is geen verhouding van natiën. Het is een gemoedstoestand die komt met een sereniteit van de ziel. Vrede is niet slechts de afwezigheid van oorlog. Het is ook een gemoedstoestand. Blijvende vrede kan alleen tot vredige mensen komen. –Jawaharlal Nehru

## Vrede met God

Wij zijn als rechtvaardigen aangenomen op grond van ons geloof en leven in vrede met God, door onze Heer Jezus Christus. –Romeinen 5:1

"Ontzag voor de Heer geeft een krachtig vertrouwen, het biedt je kinderen een schuilplaats."[3] Deze schuilplaats is beloofd aan alle gelovigen, maar toch zijn er maar zo weinig die er vertrouwen in hebben. Ik zeg jullie, zonder je af, Mijn lief kind. Kom onder Mijn vleugelen, in Mijn schuilplaats, opdat je Mijn liefde en Mijn vrede mag ervaren. –Jezus

1 Citaten van Jezus die ontvangen zijn tijdens persoonlijk gebed.
2 Mattheüs 22:39
3 Spreuken 14:26

# MET DE STROOM MEE

Door Paolo Alleluia

Het was zo'n ochtend waarop je wakker wordt en direct al overspoeld wordt met het ene slechte bericht na het andere. Alles wat fout kan gaan gaat dan ook fout, en er schijnt geen einde aan te komen. Tot overmaat van ramp was mijn vrouw op reis en alles lijkt altijd veel erger te zijn wanneer zij er niet is. De dag was nog maar nauwelijks begonnen maar toch voelde ik me al overweldigd en ontmoedigd.

Toen begon de motor van onze bestelwagen een raar lawaai te maken. Al geruime tijd was het ene onderdeel na het andere defect geraakt.

Het ene euvel was maar net verholpen wanneer er weer iets anders kapot ging. Ik begon te denken dat ik niet meer op deze auto kon rekenen; die rammelkast was veranderd in een bodemloze put die alleen maar tijd, geld en energie verslond. Als ik eenmaal op die golflengte zit kan ik er maar beter niet naar beginnen te luisteren, maar dat was precies wat ik die ochtend deed.

De hele dag door scheen alles alleen maar somberder en miserabeler te worden. Ik was bijna overal ongelukkig over.

In deze gemoedstoestand verkeerde ik toen ik de auto

uiteindelijk schoorvoetend weer naar een garage bracht.

Terwijl de monteur er aan werkte en ik wat tijd voor mezelf had, herinnerde ik me het bekende verhaal van Pollyanna en het spelletje dat ze speelde.
Het verhaal, dat is geschreven in 1920 en dat later verfilmd werd gaat over het meisje Pollyanna dat besluit om aan alle blije dingen te denken die in je leven gebeuren terwijl je eigenlijk verdrietig bent. Dus besloot ik om dat ook eens te proberen en begon ik mijn zegeningen te tellen. In het begin had ik het gevoel dat het een geforceerd spel was en ik kon haast niets bedenken waar ik dankbaar voor kon zijn. Maar toen ik er mee door ging kwamen er meer dingen bij me op en even later begon ik me oprecht dankbaar te voelen voor al Gods goedheid en Zijn zegeningen. En toen gebeurde er opeens iets wonderbaarlijks: ik werd overspoeld door een golf van vreugde, zoals een golf van de zee de steentjes en de rommel die aan het strand liggen wegspoelt. Alle negatieve gedachten en bedroefdheid werden weggespoeld. Mijn hart en mijn hoofd werden met vrede en vreugde vervuld. Mijn dag was opeens heel anders!

Pas veel later besefte ik dat er eigenlijk niets was veranderd aan mijn fysieke omstandigheden. Ik was nog steeds in de garage met mijn defecte bestelwagen en mijn vrouw was nog steeds op reis. Maar plotseling had dat geen invloed meer op mijn geluk. Ik werd me duidelijk gewaar hoe tevreden en gelukkig ik was met mijn leven en alles wat zich er in afspeelde. Ik ervoer het wonder van dankbaarheid dat een treurige dag kan veranderen in een blije dag.

Je kunt Gods vrede in je eigen hart ontvangen door Gods Zoon, Jezus, te vragen om binnen te komen. Hij zegt: “Ik sta voor de deur en klop aan. Als iemand mijn stem hoort en de deur opent, zal ik binnenkomen en we zullen samen eten, ik met hem en hij met mij.” [1]

Lieve Jezus, kom alstublieft in mijn leven en geef me Uw vrede. Vergeef me de verkeerde dingen die ik gedaan heb en help me om U beter te leren kennen en U met anderen te delen. Amen.

Een boodschap van Jezus

# HET ZONLICHT VAN MIJN LIEFDE

Jij kunt de zon niet tevoorschijn laten komen op een regendag, maar je kunt wel meehelpen om de stemming om je heen te veranderen.

De meeste mensen voelen zich gelukkiger en opgewekter op een warme, zonnige dag dan op een stormachtige dag. Jij kunt de mensen verwarmen en aanmoedigen met de zonnige "stralen" of goede vibraties die je hun kant op stuurt. Maar als je met een wolk van problemen en zorgen rondloopt ben je meer geneigd een "onderdrukkingssysteem" te scheppen dat regen laat neervallen en de dag verduistert voor iedereen om je heen.

Breng dus een warme, zonnige atmosfeer met je mee waar je ook gaat of staat. Laat de zonneschijn van je blije lach op anderen schijnen en hen opvrolijken. Op momenten dat je niet blij bent, wanneer je onder druk staat of het gevoel hebt dat je zelf onder een grote wolk zit, roep Mij dan aan om de wolken te verdrijven en het licht van Mijn liefde op je te laten schijnen. Waar Ik ben schijnt de zon altijd. Ik heb altijd genoeg warme stralen om op je te laten schijnen en Ik wil dat je ze in je opneemt en op anderen reflecteert. Laten we samen mooi weer maken!