VERANDER JE LEVEN, VERANDER DE WERELD OM JE HEEN

actief

24e jaargang – nummer 11

DE WEG NAAR HET GELUK

Hoofdweg
naar de hemel

Dankbaarheids-festiviteiten

De oorsprong

Een verhaal over twee geschenken

Actief november 2023

Verander je leven - verander de wereld om je heen

24e jaargang – nummer 11

Copyright © 2023 Actief - alle rechten voorbehouden.

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

Redactie Ronan Keane

Vertaling door Maria Stenger

De dankbare melaatse

In het Evangelie van Lukas kunnen we lezen dat er, toen Jezus op weg was naar Jeruzalem voor Zijn laatste Avondmaal, tien melaatsen naar Hem toekwamen die uit de verte al riepen: “Meester, heb genade met ons!”[1] Ondanks het feit dat Hij al wist wat de komende dagen voor Hem zouden inhouden, met al het lijden en de pijn die Hij te verduren zou krijgen, werd Jezus met compassie bewogen en zei Hij tegen hen dat ze zichzelf aan de priesters moesten tonen. (Bij de Joodse wet was het vereist dat iemand die van melaatsheid genezen was, zich eerst door de priester liet onderzoeken en zich genezen liet verklaren.) De melaatsen gingen direct op zoek naar een priester. “Terwijl ze gingen, verdween hun melaatsheid.”[2] Het is interessant om er over na te denken wat hen door het hoofd ging toen ze Jezus achterlieten en of hun genezing geleidelijk ging of in één keer. We kunnen ons voorstellen hoe opwindend het voor hen was toen ze beseften dat er een wonder gebeurd was, maar Lukas vertelt ons dat er maar één zo van dankbaarheid vervuld was dat hij terug rende naar Jezus en God met luide stem prees en zich aan de voeten van Jezus wierp om Hem te bedanken.[3] Een merkwaardig detail dat de toeschouwers geshockeerd zou hebben was dat die man een Samaritaan was, van een groepering die door de Joden in de tijd van Jezus veracht werd. Jezus vroeg: “Zijn niet al die tien mannen genezen? Waar zijn de negen anderen? Is alleen deze man teruggekomen om God te prijzen en te danken? En hij is niet eens een Jood!”[4] De melaatsen lieten allemaal zien dat ze geloof hadden dat Jezus hen zou genezen, aangezien ze op weg gingen om de priester te zoeken terwijl ze nog ziek waren, maar Jezus’ commentaar legde de nadruk op hun gebrek aan dankbaarheid. Aan dit verhaal kunnen we zien dat God niet alleen wil dat Zijn volgelingen in Hem geloven, maar dat Hij ook erkend en geprezen moet worden in elke situatie. “Wat er ook gebeurt, dank altijd God, want Hij wil dat u als christenen zo leeft.”[5] Dankbaar zijn is natuurlijk in sommige omstandigheden eenvoudiger dan in andere, maar ik hoop dat dit nummer van Actief ons daarbij kan helpen.

1. Lukas 17:13
2. Lukas 17:14
3. Zie Lukas 17:15-16
4. Lukas 17:17-18
5. 1 Thessalonicenzen 5:18

De weg naar het geluk

Door Keith Phillips

Toen hem gevraagd werd wat het betekende om God te prijzen, legde mijn kleinzoontje Logan dat toen vier jaar was, uit: “Dan zeggen we tegen God: ‘Goed gedaan!’” Toen ik het hoorde moest ik lachen, maar het zette me wel aan het denken. Waarom wordt ons steeds weer verteld in de Bijbel dat we God moeten prijzen, tegen Hem moeten zeggen: “Goed gedaan!”? Het is duidelijk dat Hij dit verdient, want Hij deed absoluut iets goeds toen Hij ons en ons oneindig ingewikkelde heelal schiep en op elk moment van de dag houdt Hij het hele zaakje veilig in Zijn hand.

Dat Hij het volste recht op onze lofprijzing en dank heeft omdat Hij alles zo goed doet is duidelijk, maar ik vraag me soms af wat Hij er eigenlijk aan heeft. Ik heb gezien wat prijzende woorden voor Logan of mij of voor wie dan ook kunnen doen. Ik weet hoe wij erdoor aangemoedigd worden, maar heeft God dat nou echt nodig? Hij is toch almachtig en alwetend en weet toch zeker allang hoe groot Hij is. Waarom zou Hij dat dan van ons moeten horen?

Ik denk dat het voor het grootste deel voor ons is. Ik denk dat wij het van onszelf moeten horen. Wij moeten aan Zijn goedheid denken en onze dankbaarheid onder woorden brengen. Wij hebben het nodig, om minstens drie redenen.

Allereerst zet het alles in het juiste perspectief. Het maakt dat we bedenken hoe beperkt en hoe zwak wij als mensen zijn en hoe machtig en goed God voor ons is.

Dan komen we bij de tweede reden: we worden erdoor op een positieve weg gezet, met een hoopvolle gedachtegang. Dat is belangrijk omdat we God niet eens kunnen gaan vertrouwen totdat we beseffen dat zonder Zijn hulp niet een van de dingen die ons in de weg staan te overbruggen is.

Ten derde, nog de beste reden van allemaal, komen we erdoor in liefdevolle communicatie met onze Schepper, die eeuwig leven is als we Hem kennen.1 Dat is het doel van dit leven, Zijn bedoeling met alles. Het is Zijn uiteindelijke doel en Zijn dagelijkse wens voor ons. Dat levert het Hem en ons op. Wanneer wij tegen God zeggen: “Goed gedaan,” en we denken na bij wat we zeggen en we menen het echt, dan kunnen we een stukje hemel op aarde beleven.

Geluk is niet alleen binnenin ons, en ook niet alleen aan de buitenkant; het is de vereniging van onszelf met God.
Blaise Pascal (1623-1662)

God wil graag gebeden die gevuld zijn met oprechte lofprijzing en dankzegging voor wat Hij in het verleden gedaan heeft. Hij wil dat onze harten gevuld zijn met ontzag en dankbaarheid voor Zijn zegeningen. Hij wil dat we gedenktekens in ons hart zetten die blijk geven van de gaven die Hij ons gegeven heeft.
Michael Youssef

God vooraf op geloof bedanken

Door Maria Fontaine

De laatste paar jaar heb ik voor situaties gestaan die onoplosbaar leken. Omdat mijn geloof echter stevig geworteld was in de waarheid van Gods Woord en in de wetenschap dat Hij nimmer faalt en ik de leiding van de Heilige Geest zocht zoals Jezus zei dat we moesten doen, wist ik dat er op de een of andere manier een oplossing zou komen.

Jezus zei: “Ik zou jullie nog veel meer moeten zeggen, maar jullie kunnen het nog niet verdragen. Maar als de Heilige Geest komt, zal Hij jullie de weg wijzen naar de volledige waarheid. Wat Hij jullie zal zeggen, heeft Hij niet uit Zichzelf, maar Hij geeft door wat Hij hoort, en Hij zal bekendmaken wat komen gaat. Door jullie te vertellen wat Hij van Mij hoort, zal Hij Mij verheerlijken. Alles wat van de Vader is, is ook van Mij. Daarom zeg Ik dat Hij alles wat Hij van Mij hoort, aan jullie zal vertellen.”[1]

De heilige Geest werd ons gezonden na de ten hemelopneming van Jezus om ons te helpen de waarheid te begrijpen en de woorden van Jezus toe te passen op elke situatie waar we ons in bevinden. Ik geloof dat ze daarom, wanneer we weer in de Schrift

lezen vaak een nieuwe betekenis voor ons krijgen omdat de Heilige Geest ons laat zien hoe we ze moeten toepassen of ons meer van de diepte ervan laat zien.

Er zijn een heleboel voorbeelden in Gods Woord van hoe we moeten omgaan met de uitdagingen in het leven. Een zo’n voorbeeld dat ik toepasselijk vind in een heleboel problemen waar ik mee te maken krijg is het verhaal van Koning Josafat in 2 Kronieken hoofdstuk 20, waar hij geen hoop had op menselijke redding uit meerdere superieure machten die tegen hem waren gekeerd. Er waren zelfs drie legers met elkaar verenigd om te proberen hem en zijn volk te vernietigen. Hij zei tot God: “O, onze God, wilt U hen veroordelen? Wij hebben immers niet de kracht het tegen dit grote leger op te nemen? Wij weten niet wat wij moeten doen, maar onze ogen zijn op U gericht.”[2]

Josafat gaf God de eer en dankte Hem voor Zijn grootheid en het wonder van Zijn liefde. Hij herinnerde zichzelf en de mensen die zich hadden verzameld eraan hoe vaak God wel tussenbeide was gekomen in het verleden. Hij wilde dat iedereen erkende hoe hun grote God hen te hulp was gekomen, steeds maar weer, wanneer er geen enkele kans op hoop leek te zijn.

We hebben allemaal weleens momenten waarop het lijkt alsof er geen oplossing bestaat voor de situatie waarin we ons bevinden. En zonder Gods tussenkomst zou dat waarschijnlijk ook zo zijn.
We kunnen niet zeggen: “Jezus, ik zal op U vertrouwen en U prijzen zolang U maar dit of dat voor mij doet, of niet toestaat dat dit of dat zal gebeuren.” We moeten onszelf in Zijn handen leggen, in de wetenschap dat Hij ons altijd uitkomst zal brengen en alles waar we doorheen moeten tot een goed einde zal brengen. Wanneer je God voor iets dankt nadat het al gedaan is, dat is dankbaarheid. Om God

van tevoren al te bedanken voor het verhoren van je gebeden heb je geloof nodig.

Je kunt God bedanken op geloof vóórdat je ziet wat er gebeurt. Je kunt zoiets zeggen als: “Jezus, weet U nog wat ik laatst gevraagd heb? Ik dank U dat U mijn verzoek zult inwilligen. Ik hoef niet te zien dat U het al gedaan heeft. Ik dank U dat de zaak al geregeld is en dat ik het zal zien wanneer het voor U het juiste moment is.”

Je blijft niet voortdurend zeggen: “Geef het alstublieft, geef het, geef het.” In plaats daarvan zeg je: “Jezus, ik roep naar U met mijn hele hart en ik weet dat U zult antwoorden volgens Uw wil. Dank U!” Dat is een manifestatie van je geloof, wanneer je God van tevoren al bedankt.

De dingen die je het meest voeden en waar je de meeste aandacht aan geeft, zijn de dingen die macht krijgen in je leven. Concentreer je op dankzegging en lofprijzing, je gedachten en de intentie van je hart, dan zul je de wereld overwinnen. Vul je gedachten met woorden van dankzegging en lofprijzing, dan kom je op het laatst als overwinnaar uit de bus.

Er staat in Hebreeën 11: “Al deze mensen zijn in het vertrouwen op God gestorven, zonder te krijgen wat hun beloofd was. Zij hebben het alleen uit de verte gezien en waren blij. Zij kwamen er openlijk voor uit dat zij hier op aarde alleen maar gasten en vreemdelingen waren. Maar nee, zij verlangden naar een beter, hemels vaderland. Daarom schaamt God Zich er ook niet voor hun God genoemd te worden, want Hij heeft een hemelse stad voor hen gebouwd.”[4]

In het leven op aarde zagen de mannen en vrouwen in Hebreeën 11 vaak niet alles wat hen beloofd was, maar zij kenden de Auteur van die beloften! Ze wisten dat Hij hen niet zou laten vallen! Voor hen werd geloof een manier van leven die doordrong tot in hun

gedachten en beslissingen. Het was een overtuiging die hun hele leven lang groeide zodat wat ze op het moment moesten doorstaan minder belangrijk was dan wat zij op geloof wisten dat zou komen. Mensen van geloof in het Oude Testament geloofden zonder dat zij de redding van Jezus in hun leven gemanifesteerd zagen. Wij hebben de zegen dat we weten dat Jezus ons al gered heeft, maar we kunnen nog niet alles zien wat Jezus beloofd heeft aan degenen die Hem liefhebben.

God wil dat we onder alle omstandigheden op Hem vertrouwen. Als het antwoord op je gebed direct komt, wees dan blij. Als je het antwoord niet meteen ziet, blijf Hem dan toch bedanken omdat je op Hem vertrouwt. Je hebt de verzekering van Hem dat Hij je zal behouden en je kracht zal geven en je alles zal geven wat je nodig hebt totdat je het antwoord ziet.

Het vertrouwen in God dat wanneer we iets gevraagd hebben, Hij onze bede gehoord heeft en zal antwoorden op de manier die Hij het beste acht, zou op een bepaalde manier kunnen worden vergeleken met een trustfonds. Dit kan op veel manieren gebeuren, maar het wordt het meest gebruikt om te verzekeren dat geld of andere vermogensbestanddelen worden verdeeld op een manier dat zij op de lange duur het maximum voordeel bieden aan de ontvanger.

Een vriend van mij was ontvanger van een trustfonds. Soms was wat hem werd gegeven gelimiteerd, ook al had hij om meer gevraagd. Maar toen had hij om medische redenen dringend geld nodig voor zijn verzorging en ondersteuning. Omdat het fonds het geld in porties had verdeeld was het geld er, toen hij dat het hardste nodig had.

God geeft antwoorden op onze gebeden volgens Zijn volmaakte wil en met het oog op wat het hardste nodig is in de situatie in ons leven. Daarom is het zo belangrijk om geloof te hebben in Zijn

liefde voor ons. We moeten vertrouwen hebben in Zijn wijsheid. Of je gebeden nu direct verhoord worden of wat meer tijd nodig hebben om vorm te krijgen, of dat God zelfs een totaal ander plan met je heeft, we kunnen er vertrouwen in hebben dat de antwoorden in de hemel vastliggen. Wanneer we Hem danken voor Zijn getrouwheid, verkondigen we ons vertrouwen dat de God van het heelal die van ons houdt en Zich al geofferd heeft om ons te redden en te helen en bij ons te zijn door dik en dun, door zal gaan met alles voor ons te zijn die Hij voor ons is: een vriend, een vader, een beschermheer, een redder, een heelmeester, de bron van alle waarheid en macht, een voorziener in alles wat we nodig hebben, een gids. Hij is het antwoord op ieder probleem en iedere vraag waar we ooit voor komen te staan.

Als we uitdrukking geven aan onze dankbaarheid, moeten we nooit vergeten dat dankbaarheid niet alleen uitgedrukt kan worden door woorden, maar dat we ernaar moeten leven.

J.F. Kennedy (1917-1963)

1. Johannes 16:12-14
2. 2 Kronieken 20:12
3. Zie 1 Johannes 5:4
4. Hebreeën 11:13, 16

Dankbaarheidsfestiviteiten

Door Curtis Peter van Gorder

Thanksgiving is een feestdag die gehouden wordt in de Verenigde Staten, Canada, Liberia, Grenada en St. Lucia, maar de mensen in andere delen van de wereld hebben er enkel van gehoord via films en televisieshows. In Duitsland wordt echter een soortgelijk feest gevierd dat Erntedankfest wordt genoemd, waarbij God gedankt wordt voor een goede oogst en in Japan kennen ze Kinrō Kansha no Hi, een dag waarop de arbeid en productie worden geëerd en waarop de landgenoten elkaar dankbaarheid tonen.

In de meeste culturen en godsdiensten wordt waarde gehecht aan het dankgeven aan de Schepper. De inheemse bevolking van Amerika kende speciale dankceremonies voor de oogst van groene maïs, voor het seizoen van bijzondere vissoorten en walvissen, voor de eerste sneeuw en voor het begin van hun nieuwe jaar.

Toen mijn kinderen nog jong waren trok ik mijn Pilgrim kostuum aan en verkleedden zij zich als Indianen. Dan speelden we het verhaal van de eerste Thanksgiving.

In 1620, na een uiterst moeizame reis kwamen de 102 passagiers van de Mayflower in Cape Cod, Massachusetts aan. De passagiers en de bemanning waren een combinatie van religieuze separatisten, contractarbeiders en anderen. Aangezien ze te laat vertrokken waren kwamen ze in de winter aan en hadden ze nog maar heel weinig voorraden. Ongeveer de helft van de passagiers en de bemanning zijn in het eerste

jaar gestorven door ziekte en ondervoeding.

Het jaar daarop, dankzij de hulp van de plaatselijke inheemse bevolking, de Wampanoags, leerden ze hoe ze de grond moesten bewerken met behulp van vis als mestproduct en toen kreeg de kolonie weer voldoende te eten. Ze waren zo dankbaar dat ze een feest organiseerden waarbij ze God dank gaven voor hun overleving. De Wampanoags deden mee aan de festiviteiten en brachten vijf herten mee naar het feest. In de jaren die daarop volgden werd dit gebruik in ere gehouden en in 1623 gaf gouverneur William Bradford een proclamatie uit voor mannen, vrouwen en kinderen om op donderdag 29 november bijeen te komen om “de Almachtige God dank te zeggen voor al Zijn zegeningen.”

De eerste Amerikaanse president, George Washington, stelde de eerste nationale dankzeggingsviering in op 26 november 1789, als “een dag van openbare dankzegging en gebed die we in ere moeten houden, met dankbare harten voor de vele gunsten van de Almachtige God.” Tegenwoordig is het een goede gelegenheid om families te herenigen ondanks alle beperkingen die de maatschappij onder druk zetten. Mensen van verschillende overtuigingen worden samen aan tafel gebracht.

Ramona Peters is de functionaris ter behoud van de geschiedenis van de Mashpee Wampanoagstam. Ze had het volgende te zeggen over de positieve aspecten van de feestdag: “Een welgemeende Thanksgiving is voor mij persoonlijk heel belangrijk. Het is belangrijk dat we dankzeggen. Voor mij is het een levenshouding. Het is goed om met een dankbare houding te leven.”

Zo’n 40 jaar terug woonde ik in Bogor, Indonesië met een krap budget. Een traditionele Thanksgiving maaltijd, compleet met pompoentaarten en cranberrysaus zat er voor ons niet in, maar ik bad voor een bijzondere maaltijd. Die dag kwam onze buurman aanzetten met zijn gans die door een auto was overreden, precies op de nek. Hij gaf het dier aan ons en we maakten er een verrukkelijke feestmaaltijd van die we met alle buren deelden.

Op een dag zullen we aanzitten aan een fantastisch banket dat het Bruiloftsmaal van het Lam wordt genoemd, samen met Jezus en mensen van allerlei rassen en culturen.1 Een groot deel van de dankbaarheid die we dan voelen zal zijn het besef van Zijn grote liefde voor ons, ondanks al onze fouten en tekortkomingen. Met die gedachte en de vreugde die ik onderweg nog zal beleven, geef ik dank.

Lofprijzing voor de dag

Heer, ik verhef mijn hart, mijn gedachten en mijn geest in gebed tot U, met lofprijzing en dankzegging. U bent de Gever van alle goede dingen en U bent alle goede dingen voor mij.

U bent mijn Schepper, mijn Vader, de bron van leven en kracht. U laat de zon opgaan, U laat het licht schijnen en U laat de nacht komen. U houdt me in Uw armen. U vertroost me in mijn verdriet. U verwarmt me met Uw liefde. U beschut me en beschermt me en voorziet in al mijn noden. Alle vrede, weldaad en zegen komen van Uw hand. Ik prijs U en vereer U en dank U.
Amen

1. Zie Openbaring 19:7–10.

Antwoorden op je vragen

Haal de vreugde terug

V: Ik voel me niet meer zo gelukkig als in de tijd toen ik jong was. Hoe kan ik de vreugde die ik ben kwijtgeraakt weer terugvinden?

A: Elke volwassene geniet weleens van de aanblik van een kind dat onbezorgd aan het spelen is. Dan zou je de klok weleens terug willen draaien. Kinderen zien er tijdens hun spel blij en onbezorgd uit en je kunt zien dat ze van het leven genieten. Ze lachen voortdurend, zijn makkelijk tevreden te stellen en worden opgetogen over eenvoudige dingen. Natuurlijk hebben ze ook weleens een probleempje of een pijntje, maar ze hebben veel weerstand. Kinderen leven voor het moment en zijn veel vaker gelukkig dan volwassenen. Er zijn wat manieren waarop je iets van die betovering uit je jeugd kunt terugkrijgen.

• Ontdek opnieuw je omgeving. Kijk eens wat aandachtiger naar de dingen die het decor van je dag vormen; knopjes aan een boom waar je langskomt op weg naar het werk, zonnestraaltjes die in de ochtend door het keukenraam schijnen, witte wolkjes aan een azuurblauwe hemel, het spinnenweb aan de regenpijp.

• Proef je eten aandachtig. Eet niet zomaar iets, waarna je snel weer verder gaat. Neem de tijd om ervan te genieten. Wanneer heb je dit gerecht voor het eerst gegeten? Wat vind je nu lekker dat je als kind verafschuwde?

• Leer iets nieuws. Kinderen hebben de tijd niet om in een sleur te vervallen omdat ze het zo druk hebben met het ontdekken van nieuwe dingen. Begin eens aan een nieuwe hobby. Lees een boek van een schrijver die je nog niet kent. Ga op reis, al is het maar via een reisgids.

• Geef jezelf beloningen. Stel je een doel voor ogen en kies een beloning uit voor het moment dat je het doel bereikt hebt. De voorpret is al de helft van het plezier, hoe oud of hoe jong je ook bent. Praat met een kind. Als je een nieuwe visie wilt hebben, vraag een kind over van alles en nog wat. Kinderen zijn gevat, wijs, hebben verbeeldingskracht, hoop, passie en wat al niet meer. Wees niet verbaasd als je erdoor herinnerd wordt aan je eigen blije gedachten uit je jeugd.

• Neem tijd voor ontspanning. De wereld zal echt niet uit elkaar vallen als je even ophoudt met werken en druk doen. Ontspan je. Denk aan blije dingen. Wees dankbaar voor het kleine. Je kunt een kind blij maken met een beetje aandacht; met een simpel cadeautje of een kans om buiten te spelen op de schommel in het park.

> De dingen
> waar men als kind van houdt
> blijven bewaard in het hart
> tot aan de ouderdom.
>
> Khalil Gibran (1883-1931)

Godsvrucht met tevredenheid

Door Joyce Suttin

Tijdens mijn wandeling in de buurt vanochtend dacht ik na over een Bijbelvers. Ik was dankbaar voor een prachtige ochtend en een gezond lichaam dat me er niet van weerhield om rond te lopen en van de wereld om me heen te genieten. Terwijl ik mijn zegeningen aan het tellen was en me overspoeld voelde met vreugde, kreeg ik dit vers in mijn hoofd: “de godsvrucht is inderdaad een bron van grote winst, vergezeld van tevredenheid.”[1] Ik werd getroffen door de gedachte dat we het allemaal weleens zonder al onze noden moeten stellen. Maar hier zei God tegen me dat een dankbare houding grote winst is, wat het ook is dat ik in staat ben te doen.

Toen ik thuiskwam zocht ik die Bijbelpassage op om te zien wat er verder in dat gedeelte stond. Toen ik de omringende verzen las zag ik dat Paulus tegen een jonge leider in de kerk, Timotheüs, zei dat hij moest oppassen dat hij godsvrucht niet op hetzelfde plan zette als financiële winst.Dit is een prachtige passage over alles in het juiste perspectief zien en ons niet ongelukkig laten maken door materialisme en een verlangen naar meer bezittingen. Ik had het afgelopen jaar al geleerd dat winkelen een onnodige oefening kan zijn om mezelf een plezier te doen en dat het uiteindelijk alleen mijn eigen hebberigheid stilt waarbij ik geld verspil. Blij en dankbaar leren zijn met een eenvoudig leven is een sleutel tot tevredenheid.

Maar de godsvrucht is inderdaad een bron van grote winst, vergezeld van tevredenheid. Want wij hebben niets de wereld ingedragen, het is duidelijk dat wij ook niets daaruit kunnen wegdragen. Als wij echter voedsel en kleding hebben, zullen wij daarmee tevreden zijn. Maar wie rijk willen worden, vallen in verzoeking en in een strik en in veel dwaze en schadelijke begeerten, die de mensen doen wegzinken in verderf en ondergang. Want geldzucht is een wortel van alle kwaad. Door daarnaar te verlangen, zijn sommigen afgedwaald van het geloof, en hebben zich met vele smarten doorstoken. U echter, o mens die God toebehoort, ontvlucht deze dingen. Jaag daarentegen gerechtigheid, godsvrucht, geloof, liefde, volharding en zachtmoedigheid na. Strijd de goede strijd van het geloof. Grijp naar het eeuwige leven, waartoe u ook geroepen bent en de goede belijdenis afgelegd hebt voor vele getuigen. Beveel de rijken in deze tegenwoordige wereld dat zij niet hoogmoedig zijn, en hun hoop niet gevestigd houden op de onzekerheid van de rijkdom, maar op de levende God, Die ons alle dingen in rijke mate verschaft om ervan te genieten; ook om goed te doen, rijk te zijn in goede werken, vrijgevig te zijn en bereid om samen te delen.Zo verzamelen zij voor zichzelf een schat: een goed fundament voor de toekomst, opdat zij het eeuwige leven verkrijgen.[2]

1. 1 Timotheüs 6:6 HSV
2. 1 Timotheüs 6:6–12,17–19 HSV

Dankbaar voor tegenslagen

Door Rosane Pereira

Na het overlijden van mijn man bleef ik alleen achter met mijn jongste kinderen; een jonge volwassene die al werkte, twee tienerjongens, een jongere dochter en een kleuter. Ook zorgde ik een paar maanden voor de poedel van mijn zus. Poef, heette die poedel.

Vaak werd ik door de situatie overweldigd en om het nog wat erger te maken, werd Poef op een middag aangevallen door twee andere honden uit een huis in de buurt, waardoor hij een grote snee bij zijn linkeroog opliep. Bij de dierenarts kreeg Poef een bad, zijn haar werd geschoren en de wond moest gehecht worden en een van de assistentes zei heel hartelijk: “Laat je er niet door ontmoedigen. Het komt allemaal goed. Dit soort dingen overkomt iedereen wel.” Haar bemoedigende woorden hielpen enorm!

De dagen daarop hielp het hele gezin met de zorg voor de kleine

Poef. De jongens spanden horrengaas rondom het hoekje waar hij verbleef om te voorkomen dat vliegen hun eitjes in de wond zouden leggen en iedereen kreeg zijn beurt om de wond te verbinden en zijn medicijn door zijn eten te prakken. Hierdoor werd een hechte familieband gecreëerd en gelukkig was hij al genezen toen mijn zus hem kwam ophalen. Er was geen spoor van de verwonding meer te zien. De overleden Christelijke schrijver Merlin Carothers benadrukte het idee dat “Gods volk Hem moet dankzeggen in alles wat hen overkomt, want er is niets dat Hij niet in iets goeds kan veranderen en gebruiken als bron van geestelijke groei bij hen die Hem liefhebben en op Hem vertrouwen, en het resultaat kan geweldig zijn.” Als we God prijzen voor Zijn goedheid in alle moeilijkheden komen we dichter bij Hem; we betrekken Hem bij de situatie en vertrouwen erop dat Hij zal doen wat het beste voor ons is.

Dankbaarheid tonen voor anderen is ook heel belangrijk. Het leven is voor de meeste mensen al moeilijk genoeg en het is zo verfrissend als we een woord van dankbaarheid horen terwijl de golven ons om de oren slaan en ons dreigen te overspoelen. Misschien is dat de reden dat Jezus ons leerde om anderen niet te veroordelen.[1]

Als wij de last konden zien die onze naaste al te dragen heeft, zouden we, net zoals God, willen helpen in plaats van te oordelen. Om mezelf eraan te herinneren dat ik dankbaar moet zijn hou ik een dankbaarheidsdagboek bij. Ook al schrijf ik er niet elke dag iets in, ik probeer er tenminste drie dingen in te schrijven waar ik dankbaar voor ben, zodra ik eraan toe kom. Deze oefening helpt me om boven de problemen te staan die ik dagelijks tegenkom en alles door de juiste bril te zien.

Zie Mattheüs 7:1-3

Oefeningen van dankbaarheid

Door Chris Mizrany

“Genieten van lichamelijke oefening” leek mij altijd een tegenstrijdig begrip. Lichamelijke oefening is werk, inspanning tot het uiterste en staat beslist niet bovenaan mijn lijst van dingen waar ik van houd. Ik weet wel dat je vreugde moet vinden in het bereiken van fitness doelstellingen, maar soms wil ik mezelf graag belonen met een beetje extra slaap of een stuk taart. Ik heb dat punt echter bereikt waarbij ik mezelf in de spiegel bekijk en besef dat ik niet veel vooruitgang heb gemaakt. Dus heb ik pogingen gedaan om weer in de gewoonte te komen om oefeningen te doen, en welk doel is daar beter geschikt voor dan de wedloop van 15 km door onze buitenwijk waar ik samen met mijn vrienden ieder jaar aan deelneem?

Iedere dag trainde ik totdat mijn spieren het bijna begaven. Ik ging maar door, en toen klapte ik in elkaar. Op de dag van de wedloop had ik geen spoortje kracht meer over. Ik voelde me verschrikkelijk.

Ik had nog hoop dat dit vlak voor de start zou veranderen, maar er kwam geen verbetering. Dus was ik tot mijn grote verdriet genoodzaakt om me uit de race terug te trekken en moest ik mijn vrienden zonder mij zien vertrekken.

Nu ik toch niet meer mee kon doen aan de wedloop besloot ik een vriend op te zoeken die volledig verlamd is. Doorgaans vind ik het fijn om hem te zien, maar nu had ik medelijden met mezelf en schaamde ik me ook wel over mijn gebrek aan prestatievermogen.

Toen ik hem opzocht vroeg ik hoe het met hem ging, zonder het echt te menen. Hij zei: “Het gaat goed met me, alleen zat er zojuist een spin op de muur boven mijn bed. Ik zag hem, maar er was niets wat ik eraan kon doen! Ik kon niet wegkomen, ik kon enkel om hulp roepen en op mijn verzorger wachten. Dat was vreselijk.” En toen grinnikte hij.

Opeens verdween mijn boze bui. Ik besefte opeens hoe gezegend en bevoorrecht ik ben dat ik mijn ledematen ten volle kan gebruiken, dat ik een lichaam heb dat wel moe wordt of uitgeput, maar niet afhankelijk is van een bed of een rolstoel. Op dat ogenblik verdubbelden mijn zegeningen zich in mijn gedachten. En ik lachte met hem mee en begon plezier te krijgen in die avond. Als er iets is dat ik van deze ervaring heb geleerd is het dat we allemaal zoveel hebben om dankbaar voor te zijn en zoals mijn vriend, zoveel redenen om opgewekt te blijven ondanks de problemen. Verder, als God je ergens de kracht voor heeft gegeven, doe er dan iets mee! Ik ga weer verder met mijn fitnessroutine en ik bid om kracht om er mee door te gaan zowel op fysiek als geestelijk gebied, totdat ik mijn doel bereikt heb.

Rust in mijn hoofd

Door Anna Perlini

Een tijdje geleden maakte ik een periode door die overladen scheen te zijn met stress. Er was een enorme crisis gaande op mijn werk met allerlei spanningen en dit raakte ook mijn gezinsleven en mijn gemoed. Zo gaat dat meestal. Tot op dat moment had ik mezelf als een beheerst iemand beschouwd, in staat om allerlei omstandigheden het hoofd te bieden en geduld te hebben met moeilijke persoonlijkheden. Het is waarschijnlijk goed om te beseffen dat je zelfs in je sterkste punten kunt falen en ogenschijnlijke teleurstellingen en mislukkingen je helpen om nederig te blijven.

Ik verloor namelijk mijn geduld; mijn zo gekoesterde, eeuwige geduld, en niet slechts een keer! Ik was voortdurend gespannen en geïrriteerd, waardoor mijn slaap en gezondheid beïnvloed werden.

Ik werd opeens heel anders en ik zag dat ik een gevaarlijke weg op ging. Ik wist dat ik, als ik geestelijk gezond wilde blijven, een uitweg moest vinden en dat gebeurde zelfs vlak voor mijn deur!

Er is vlak om de hoek van mijn huis een winderige weg die heuvelopwaarts gaat en naar een bergpas voert die 8 km verderop ligt. Dat leek me een waardig doel, dus begon ik dagelijks te wandelen.

Ik ben goed in wandelen, maar het klimmen is nooit mijn favoriete bezigheid geweest, dus begon ik geleidelijk en ging elke dag een stukje verder totdat ik uiteindelijk heen en terug naar het einde kon komen. Onderweg luisterde ik naar muziek en inspirerende preekjes, ik bad voor mijn kinderen en anderen en genoot van de prachtige vergezichten, de statige bomen en de wilde diertjes die zo nu en dan mijn pad kruisten. Aangezien ik bijna altijd alleen was, zong ik zo nu en dan en huilde ik zelfs een beetje. Soms, als ik het huis uit liep zat ik zo vast van binnen dat ik het gevoel had dat ik zou exploderen en vaak begonnen mijn wandelingen met zo'n vaart dat ik bijna rende; weg van problemen en spanningen en hopelijk naar de armen van God.

Die periode van mijn leven is voorbij, maar ik ben er zeker van dat er wel weer iets anders zal komen. Die wandelingen op de heuvel hielpen me om me los te maken van mijn realiteit en in verbinding te komen met God en Zijn perfectie. Ze hielpen me om van spanningen, frustraties en negativiteit af te komen, frisse lucht in te ademen en hemelse, positieve gedachten te koesteren.
Ik ga nog weleens die weg op, hoewel ik dat niet zo vaak doe. Ik heb bijna iedere stap gememoriseerd en de weg is haast een deel van me geworden. Hij bevat mijn hartzeer, mijn tranen en mijn nieuwgevonden vreugde.

Wie kan je het meeste zeggen?
Wat kan meer voor je betekenen
dan deze rijke lof...
Dat alleen jij, jij bent?

-William Shakespeare

Hij wist het nog

Door Sally García

"Ik kwam gisteravond op een feestje een ex-leerling van je tegen. We hadden het nog over jou," schreef een vriendin van me in een mailtje. "Hij vertelde me dat je hem nog had leren lezen." Ogenblikkelijk ging ik met de tijdmachine terug naar die periode, 30 jaar geleden. Ik was het allang vergeten, maar nu herinnerde ik het me weer. Hij was een pienter eersteklassertje, maar werd altijd zo snel afgeleid en had moeite met lezen. Ik had hem extra bijles gegeven en toen was het na een maand een stuk beter gegaan.

En hij wist het nog! Als hij gezegd had: "Ze was een goede onderwijzeres," of "ik vond het leuk bij haar in de klas" zou ik geglimlacht hebben en gedacht hebben: "Leuk." Maar zijn specifieke waardering voor iets dat we samen bereikt hadden ontroerde me. Hij had er nog een dierbare herinnering aan en was dankbaar, zo dankbaar dat hij er na al die jaren nog met mijn vriendin over praatte!

Toen ik nog les gaf, zag ik dat een algemeen compliment zoals: "Je bent een goede leerling!" niet zoveel met de leerling deed als een specifiek compliment. "Je liet veel verbeeldingskracht zien met de personages van je verhaal." "Je presentatie is zo keurig afgerond." "Goede kleurkeuze!" "Ik vind dat grappige detail in je tekening geweldig!"

Ik ben lid van een online borduurkransje. We plaatsen foto's van onze borduurwerken en beoordelen elkaars werk. De reacties waarin staat "Prachtig" of "Mooi" zijn bemoedigend, maar de commentaren waar ik me het best over voel zijn die, waarin specifiek wordt vermeld dat de kleurenkeuze, het soort steken dat ik gebruik of de compositie goed zijn. We houden allemaal van complimentjes, we doen het goed op prijzende woorden, we willen gewaardeerd en erkend worden. En wanneer deze aanmoediging specifiek is, dan is het alsof iemand tegen ons gezegd heeft: "Ik zie de details en ik zie jou." Daardoor kunnen we stralen.

Heb jij Gods Zoon al ontmoet? Dat is mogelijk! Je kunt je hart voor Jezus openen door te bidden en Hem als je Redder te ontvangen, door een gebed dat ongeveer zo gaat:

Lieve Jezus, dank U dat U naar de aarde bent gekomen en voor me gestorven bent zodat ik vergeving voor mijn zonden kan krijgen, Uw liefde hier en nu kan ervaren en de belofte heb van eeuwig leven in de hemel. Ik doe mijn hart open en vraag U om binnen te komen. Vul me alstublieft met Uw Heilige Geest en help me om U beter te leren kennen door het lezen van Uw Woord in de Bijbel. Amen

Een verhaal over twee geschenken

Door Marie Alvero

Elk jaar houden we een kerstfeestje bij mij thuis. Alle gasten brengen iets mee van ongeveer dezelfde waarde en we spelen een spelletje waarmee beslist wordt wie uiteindelijk wat krijgt. Dit feestje is een jaarlijkse traditie geworden waar mijn man en ik veel tijd in steken en we plannen zorgvuldig wat we geven. Helaas was het cadeautje dat ik vorig jaar had uitgekozen een geschenkbon om naar een plaats te gaan die ik zelf nooit kan bezoeken en ik hoorde later dat degene die hem ontvangen had er klaarblijkelijk niet heel blij mee was geweest want ze had hem weer aan iemand anders cadeau gedaan. Eerlijk gezegd was ik daar wat gebelgd over. Een paar dagen later gingen we naar het kerstfeestje van het bedrijf waar mijn man werkt en daar hielden ze een verloting voor een paar willekeurige cadeautjes. Mijn man won een bon voor een winkel waar hij nooit eerder geweest was en nooit van had gehoord en waar ze uitsluitend

artikelen voor vrouwen verkopen, maar hij was er heel blij mee omdat hij totaal niet verwacht had dat hij iets zou winnen.

Ik had verwacht dat ik iets zou krijgen, maar ik kreeg niets en was best teleurgesteld. Hij verwachtte helemaal niets, dus zijn gift was pure winst en hij genoot van de ervaring, terwijl ik zat te mopperen. Hoe meer we verwachten in het leven; hoe meer we denken dat we iets verdienen, des te ondankbaarder we soms zijn.

Ik las laatst een citaat dat je vreugde vindt in een houding van blije verwachting in plaats van aanspraak te maken op iets specifieks, de opwinding van de wetenschap dat er misschien iets goeds gaat gebeuren, maar zonder een bepaalde eis over iets. De apostel Paulus liet dit zien door te zeggen: “Niet dat ik dit zeg vanwege gebrek, want ik heb geleerd tevreden te zijn in de omstandigheden waarin ik verkeer. En ik weet wat het is vernederd te worden, ik weet ook wat het is overvloed te hebben; in elk opzicht en in alles ben ik ingewijd, zowel in verzadigd te zijn als in honger te lijden, zowel in overvloed te hebben als in gebrek te lijden.”

Er is een heleboel in mijn leven dat ik nooit verwachtte te krijgen. Als ik daaraan denk, word ik zo dankbaar! Jammer genoeg vervagen die gevoelens ook wel wat als ik mijn situatie vergelijk met die van anderen of mijn verwachtingen voor wat ik denk dat ik zou moeten krijgen of bereiken te hoog stel.

Er bestaan talrijke studies over de gewoonte van dankbaarheid en er is sterk bewijs dat mensen met een dankbare houding gelukkiger levens leiden, positievere, langduriger relaties onderhouden en een betere geestelijke gezondheid hebben. De basis voor alles is tevreden zijn met wat we hebben en onthouden dat niemand ons iets verschuldigd is.

1. Filippenzen 4:11-12 HSV

LAAT MIJ JE HELPEN

Het leven is niet bedoeld om zonder problemen of ontberingen door het leven te gaan.. Er zullen altijd wel teleurstellingen, moeilijkheden en spanningen zijn, maar Ik kan je helpen die te zien als uitdagingen die je moet overwinnen.

Ik wil het gewicht van onzekerheid van je schouders lichten. Ik wil dat je je vasthoudt aan de wetenschap dat hoe groot de nood ook is, hoe duister de nacht of hoe ogenschijnlijk onmogelijk de situatie, Ik aan het roer sta en nooit faal in het leven van hen die bij Mij om hulp aankloppen. Waar je ook mee te maken krijgt, Mijn kracht is voldoende voor jou.

Breng al je zorgen bij Mij. Je kunt misschien een hoop spanningen weerstaan, maar Ik kan verlichting geven.

Ik zal je altijd bijstaan. Ik zal je ondersteunende genade geven1, een rustig gemoed2 en vrede die al je begrip te boven gaat.3 Wat er ook om je heen gebeurt, je kunt gerust zijn wanneer je diep verankerd bent in Mij. In de diepte, onder de woelige baren zal je anker standhouden. Kom tot Mij, leg je lasten op Mijn schouders en ondervind dat Ik alles heb wat je nodig hebt.