VERANDER JE LEVEN-VERANDER DE WERELD OM JE HEEN

actief

19e jaargang - nummer 11

Vergankelijke schoonheid

Concentreer je op het goede

Het dankbaarheidsdagboek

Dagelijkse zegeningen

De zon achter de wolken

Schoonheid in moeilijke tijden

copyright 2018 Activated
Alle rechten voorbehouden

Vertaald door:
Koos en Maria Stenger

Layout en ontwerp:
Koos Stenger en Gentian Suci

www.actiefonline.org
actiefnederland@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, tenzij anders vermeld.

Inhoud

3 *Als je het mij vraagt*
4 *Positieve lofprijzing*
6 *Dankbaarheid*
12 *Het dankbaarheidsdagboek*
14 *Vergankelijke schoonheid*
18 *Moet het echt?*
22 *Dankbare ogen*
24 *Een blijmoedig hart*
26 *Achter de wolken schijnt de zon*
30 *Houding van blijdschap*

Als je 90% van je aandacht op die 10% vestigt die niet goed gaat in je leven, dan ga je na verloop van tijd denken dat 90% niet goed gaat.

De mirakelbes

Wellicht heb je al eens gehoord van de mirakelbes; een geweldig rood besje dat in West-Afrika gevonden wordt en dat zuur of scherp voedsel zoals citrusvruchten of chilisaus zoet maakt. Een dame die de mirakelbes uitgeprobeerd had schreef: “Toen ik een hap nam van de citroen zette ik me schrap voor de zure smaak die in mijn mond zou komen. Maar het was heel bijzonder; de zure smaak bleef weg. De zure vrucht smaakte zo zoet als een citroenschuimtaart. Het was een onwerkelijke gewaarwording, alsof ik het resultaat proefde van een verontrustende genetische modificatie. Maar het was 100% natuurlijk. Wat een ongelooflijk effect.” In een bepaald opzicht is dankbaarheid net zoiets als de mirakelbes. Als we onze harten en gedachten opvullen met dankbare gedachten worden onze ervaringen anders en worden zure ervaringen zelfs zoet naar ons gevoel.

Zoals de schrijfster Melody Beattie zei: “Dankbaarheid opent de deur voor de volheid van het leven. Wat we hebben wordt dan genoeg en zelfs meer. Ontkenning verandert in acceptatie, chaos wordt orde, verwarring wordt helderheid. Een maaltijd kan een feestmaal worden, een huis wordt dan een thuis, een vreemde wordt een vriend. Dankbaarheid helpt ons om ons verleden te begrijpen, vrede in de dag te brengen en een visie voor morgen te creëren.”

Laten we proberen deze maand voortdurend dingen te zoeken waar we dankbaar voor kunnen zijn.

Samuel Keating

Door Brian Whyte

Een blogpost over POSITIEVE LOFPRIJZING

Laatst werd ik geïnspireerd door een paar persoonlijke getuigenissen op een blog van een vriendin over het onderwerp lofprijzing aan God voor Zijn goedheid, ondanks dagelijkse problemen en irritaties.

Ik ben over het algemeen een dankbaar mens. Ik plaats inspirerende verhalen op mijn blog of stuur ze naar vrienden en familieleden per e-mail zodat ik hen kan vertellen over de goede dingen die er in mijn leven gebeuren. Toch had ik niet de gewoonte om God te prijzen voor de "slechte" dingen en "God altijd te danken voor alle dingen."[1] Ook zocht ik niet altijd naar het goede in alle dingen.

Toen ik echter de blogpost van mijn vriendin gelezen had werd ik er aan herinnerd dat de kleine dagelijkse dingen; een boterham, een zonsondergang, een warme douche, een aanmoedigend woord van een vriend, een wandeling, allemaal dankzegging waard zijn. Vroeger wachtte ik altijd op iets heel groots waar ik over uit mijn dak zou gaan, zoals de eerste keer dat ik als kind in een vliegtuig vloog, of een klassereünie of de dag waarop ik mijn toekomstige bruid zal ontmoeten. Gebeurtenissen zoals vader worden of het vinden van een verborgen schat ergens op de Fiji eilanden.

Maar daar moet je lang op wachten en dan mis je een heleboel kansen om je ergens over te verheugen, terwijl ik toch ook oprecht dankbaar en blij kan zijn over iets eenvoudigs, zoals mijn ontbijt of een e-mail van mijn moeder.

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, zeg jij. Daar heb je wel gelijk in. Maar het mooie aan het lezen van de blogpost van mijn vriendin was dat ik er helemaal in kon komen dat ik inderdaad dankbaar kon zijn voor dezelfde dingen waar zij dankbaar voor was en direct dezelfde houding van dankbaarheid kon aannemen. Als je er eenmaal mee begonnen bent wordt het op den duur een automatische reflex.

Dus laat me nu mijn eigen woorden herinneren als ik vastzit in de ochtendspits, of wanneer ik me niet lekker voel of wanneer een collega me op mijn zenuwen werkt. Zulke irritaties doen er dan niet meer toe. Ik kan me verheugen en tevreden zijn op zulke momenten wanneer ik me voorneem de schoonheid te zien van alles wat ik op mijn pad tegenkom en "wat er ook gebeurt, God altijd danken, want Hij wil dat u als christenen zo leeft."[2]

<< >>

1 Efeze 5:20
2 1 Thessalonicenzen 5:18

DANKBAARHEID

Naar een artikel van Peter Amsterdam

Als je er aan denkt hoe je je meer en meer aan Jezus kunt spiegelen dan denk je direct aan de noodzaak om de Bijbel beter na te leven, met de leiding en de genade van de Heilige Geest.

Deze toepassing van de Schrift snijdt aan twee kanten. Ten eerste is het dan nodig om alles te vermijden wat niet goddelijk is, de zonde te weerstaan en te overwinnen zoveel we kunnen. Ten tweede moeten we dan Christus aannemen, en de goddelijke deugden waar in de Schrift over wordt gesproken op zo'n manier te omarmen, dat die deugden in ons leven daadwerkelijk worden. [1]

In zijn boek: 'Cultivating Christian Character' hield de auteur Michael Zigarelli een enquête onder 5000 Christenen en kwam er zo achter welke deugden schijnen te helpen bij de groei en ontwikkeling van een Christelijk karakter. [2]Hij stelde drie eigenschappen vast die daar de voornaamste bouwstenen bij schijnen te zijn:

'Er zijn drie eigenschappen die er uitspringen als wij Christenen met een warme, diepe relatie met God vergelijken met Christenen die het niet zo nauw nemen met hun geloof. Deze eigenschappen; deze drie pijlers van het succes zijn: dankbaar zijn, vreugde in het leven scheppen en God centraal stellen. Het blijkt dat Christenen die er werk van maken om deze eigenschappen in hun leven te cultiveren er veel beter afkomen op het gebied van hun Christelijke karakter dan de minder geïnteresseerde Christenen. De manifestaties van de Heilige Geest zijn duidelijk aanwezig. Fundamentele, maar ongrijpbare Christelijke deugden (namelijk liefde, innerlijke vrede, geduld, vriendelijkheid, gulheid, trouw, zachtaardigheid, zelfbeheersing, medeleven en het vermogen om te vergeven) komen allemaal voort uit dankbaar zijn, vreugde in het leven scheppen en God centraal stellen.'[3]

Dankbaarheid is een kernelement van groei als volgeling van Christus, een deugd die weer andere goddelijke deugden voortbrengt en een vormende invloed heeft op ons karakter. Op psychologisch gebied wordt het ook beschouwd als een gunstige invloed op je gezondheid en emotioneel, sociaal en psychologisch welzijn. Dankbaarheid wordt universeel beschouwd als een grondlegging voor een beter, gelukkiger leven.

In de Schrift wordt dankbaarheid gebaseerd op de opvatting dat Gods volk in iedere omstandigheid en overal dank moet geven aan Hem, Die hen geschapen en gered heeft. Het uitspreken van dank in het Oude Testament wordt het vaakst aangeduid door het Hebreeuwse woord 'todah' dat wordt geïnterpreteerd als 'dank', 'dankbaarheid' en 'dankzegging'. Het is ook het woord dat je gebruikt om 'dank je' te zeggen in het hedendaagse Hebreeuws.

Het Nieuwe Testament staat ook vol met voorbeelden van dankzegging aan God en hoe we dat moeten doen. We worden in feite geboden God altijd voor alles te danken. [4,5]

Dankbaarheid cultiveren laat ons anders over ons leven denken waarbij we alles in een ander licht gaan zien. We beginnen onze ervaringen en alles wat we hebben in het licht van Gods liefde te zien waardoor we begrijpen dat het allemaal veel erger zou kunnen zijn, maar dat dit niet gebeurd is. Dat betekent niet dat we niets zouden moeten doen om de situatie waar we in verkeren te verbeteren, maar dat we er met dankbaarheid tegenaan kijken.

In zekere zin is dankbaarheid een instelling. Wat onze omstandigheden ook mogen zijn, we kunnen er voor kiezen ze door de lens van dankbaarheid te zien. Wij kunnen dankbaar zijn voor Gods liefde, Zijn verzorging en Zijn voorzienigheid in plaats van onszelf met anderen te vergelijken of ons te beklagen over het lot dat ons in het leven toebedeeld is. Je moet je concentreren op de zegeningen in plaats van te klagen over wat er ontbreekt in je leven of hoeveel beter alles had kunnen zijn. Je kent het wel, dat gevoel van: "als ik nu toch eens…"

Als we dankbaar zijn willen we graag hebben wat we hebben, worden we tevreden met de staat waarin we verkeren en danken we God regelmatig voor onze zegeningen, of die nu karig zijn of overvloedig.

Het is vaak moeilijk voor ons om ons dankbaar te voelen wanneer we tegenslagen hebben in ons leven en het lijkt alsof er helemaal niets van klopt en onze gebeden onbeantwoord blijven.

Maar een dankbare houding wordt niet gebouwd op gebeurtenissen, hij zit verankerd in het geloof dat God van ons houdt, dat Hij onze gebeden verhoort, en dat er altijd dingen zijn om dankbaar voor te zijn, zelfs in de ergste situaties.

Een van de manieren om dankbaarheid te cultiveren is, bij te houden voor welke dingen je dankbaar bent. Als je een dankbaarheidsdagboek bijhoudt kun je alle dingen bij elkaar optellen en je concentreren op de zegeningen die je hebt ontvangen, wat hoort bij het ontwikkelen van een positieve en dankbare instelling. We hebben allemaal talloze dingen in ons dagelijks leven waar we dankbaar voor zijn, maar we nemen haast nooit de tijd om ze te erkennen,

dus dan worden ze niet bewust in onze gedachten vastgelegd als zegeningen.

Ik ben zelf pas begonnen met een dergelijk dagboek, en ik sta er versteld van voor hoeveel dingen ik dankbaar ben, dingen waar ik eerst nauwelijks aan dacht. Ik word iedere dag weer omringd door zegeningen, maar voordat ik iedere dag vijf dingen begon op te schrijven waar ik dankbaar voor was nam ik er nauwelijks notitie van.

Ik dankte God natuurlijk wel regelmatig voor al mijn zegeningen, maar dat deed ik in wat meer algemene termen. Ik heb ondervonden dat het specifiek bijhouden van dingen me geholpen heeft me bewust te zijn van mijn zegeningen en dankbaar te zijn voor de vele dingen die ik door de jaren heen als vanzelfsprekend heb aangenomen.

Sinds ik dit ben gaan doen is de manier waarop ik reageer op alles al behoorlijk veranderd. Gisteren kwam ik er achter dat er een onbetaalde rekening lag en mijn eerste reactie was, er over te klagen, maar toen deed ik mijn best om het anders te doen en dankte ik God dat ik het geld had om de rekening te betalen. Daarna voelde ik me heel wat beter.

Er zijn zoveel dingen in ons leven, zowel grote als kleine, waarin we Gods zegeningen kunnen herkennen: onze gaven en talenten, dingen die we bereikt hebben, mogelijkheden die voor ons liggen, onze gezondheid. Maar er zijn ook de alledaagse dingen, zoals de reparatie van de auto, het eten dat op tafel komt, stromend water en ga zo maar door. Dan hebben we nog familieleden en vrienden die van ons houden, en anderen die ons geholpen hebben en op de een of andere manier voor ons gezorgd hebben. Het bijhouden van een dagboek helpt ons onze gedachten te trainen om die eerder te herkennen en na verloop van tijd kan onze instelling er een van dankbaarheid worden en ons op de weg zetten naar Christelijke deugden.

Als we in onze gebeden de armen gedenken kunnen we ook dankbaarder worden. Wanneer we bidden voor degenen die minder hebben dan wijzelf, kunnen we bedenken hoe moeilijk het leven voor sommige mensen is en kunnen we dankbaarder zijn voor het onze. Wanneer we bidden voor vluchtelingen die alles achter moeten laten en hun leven wagen om in veiliger omstandigheden te komen, kunnen we onze eigen situatie in een ander licht zien. ‘Dan toetsen we ons aan de arme weduwe, het kind dat honger lijdt, de werkeloze vader, de ernstig zieke baby, de vluchteling die door oorlog uit zijn huis wordt verdreven, de buurman in de derde wereld zonder elektriciteit of stromend water. Dagelijks gebed voor deze mensen is een oefening die ons eigen bestaan verlicht met het stralende licht van Gods voorzienigheid en als gevolg daarvan kunnen situaties heel anders uitwerken. Jaloezie maakt plaats voor vervulling. Wrevel maakt plaats voor tevredenheid. Klachten maken plaats voor lofprijzing. De katalysator door alles heen is dankbaarheid, die voortkomt uit een duidelijker perspectief dat wordt aangedreven door het nadenken over de armen.’[6]

Als Christenen bezitten we de grootste zegening, de redding, de wetenschap dat we voor altijd bij God zullen leven. We hebben een relatie met de Schepper en de Onderhouder van alle dingen. Onze God is ook onze Vader die weet wat we nodig hebben en die belooft om voor ons te zorgen. In wat voor omstandigheden we ook verkeren, we zijn in Zijn gezelschap. Dankbaarheid is geen natuurlijke staat voor ons, maar als we er aan werken om die meer in onze levens te cultiveren gaan we op weg naar een grotere gelijkenis met Christus.

1 Zie Romeinen 13:14
2 Colorado Springs: Purposeful Design Publications 2005
3 Zigarelli, Cultivating Christian Character, 24
4 Zie 1 Thessalonicenzen 5:18
5 Zie Efeziërs 5:20; 1 Thessalonicenzen 5:16-18
6 Zigarelli, Cultivating Christian Character, 36

HET DANKBAARHEIDS-DAGBOEK

Door Sally García

‘Hoe spel je dat ook alweer? Hoe kan ik dit nu verwoorden! Ik kan me niet goed uitdrukken op papier!’

Ik zag al snel dat ik helemaal uit de vorm was met schrijven. Sinds ik de schoolbanken had verlaten had ik niet veel gelegenheid meer gehad mijn gedachten op papier te zetten en nu ondervond ik daar de gevolgen van. Toen herinnerde ik me weer hoe leuk ik het had gevonden om een cursus creatief schrijven te volgen.

Zo kwam het idee voor mijn dankbaarheidsdagboek naar voren. Ik had eerder weleens in een verkorte stijl een dagboek bijgehouden, maar dat was toen meer om wat orde in mijn leven te scheppen. Er stond: 8 april: een pakje verstuurd naar mijn dochter en bezoek aan Mary afgelegd. Of: Naar de dokter geweest, anti-griep behandeling begonnen. Maar dit dagboek zou heel anders worden. Daar zou ik meer in schrijven dan alleen wat gebeurtenissen; ik zou er de tijd voor nemen om alles wat op een dag gebeurd was te overdenken en mijn gedachten en gevoelens er over uit te spreken.

Wat nog belangrijker was, ik stelde mezelf een voorwaarde: ik zou mezelf niet toestaan negatieve opmerkingen te maken over mensen of situaties. Wat ik op zou schrijven zou vanuit een dankbaar hart komen, zelfs wanneer de situatie niet eerlijk scheen te zijn, de persoon in kwestie me tegen de haren in zou strijken of de dag heel somber en vervelend leek!

Het was als een therapie voor me. Ik leerde gebeden op te schrijven waarin ik de onplezierige situaties bij God legde. Hoe meer ik schreef vanuit dit positieve perspectief, des te beter ik de situaties begon te begrijpen en des te positiever ik over mensen werd. Ik kreeg meer ideeën voor mogelijke oplossingen. Deze manier van een dagboek bijhouden hielp me om ‘God te danken, wat er ook gebeurt’[1] in de wetenschap dat ‘alle dingen meewerken ten goede voor hen die God liefhebben.’[2]

Samen met het ophalen van de vele zegeningen van elke dag leerde ik ook de onplezierige aspecten in gebed aan God voor te leggen. Deze geschreven gedachten en gebeden zijn als geloofsbelijdenissen waar ik op terug kan kijken als ik herlees wat ik geschreven heb. Het wordt veel natuurlijker voor me, de gebeurtenissen van mijn leven door de lens van lofprijzing te zien.

En, als een extraatje, mijn spelling is er ook beter door geworden en mijn schrijven creatiever. Ik heb een kalligrafiepen gekocht voor de opschriften van de bladzijden en ik gebruik af en toe speciale lettertypes of illustreer de speciale titels met kleine schetsjes in inkt. Ik word er dagelijks aan herinnerd dat we ‘als we even stilstaan om na te denken, iets hebben om voor te danken.’

1 1 Thessalonicenzen 5:18
2 Romeinen 8:28

Vergankelijke schoonheid

Door Curtis Peter van Gorder

Jonge mensen, mag ik jullie een vraag stellen. Wat laten jullie na voor de volgende generatie? Bouwen jullie je leven op stevige fundamenten, bouwen jullie iets dat zal blijven?
Paus Benedictus XVI

Een vriend van me vertelde me dat hij zich vaak weemoedig voelt nadat hij iets moois heeft meegemaakt. Ik wist niet precies wat hij bedoelde. Totdat ik eens mijn gevoelens naging aan het einde van een prachtige zonsondergang, een fantastische dag, of een ontroerend optreden. Toen realiseerde ik me dat ik me vaak ook zo voel.

Raar, dit tegenstrijdige mengsel van blijdschap en verdriet over dingen waar we van genieten. Zou het kunnen dat we onbewust beseffen hoe vergankelijk zulke genoegens zijn? Zulke geweldige gevoelens blijven maar even en verdwijnen dan in het verleden, zodat ze slechts herinneringen worden.

Dit mysterieuze gevoel is universeel. De Japanners noemen het 'mono no aware', wat zoveel betekent als 'de pathos van de dingen.' Het is iets wat zij ieder jaar ervaren als de kersenbloesems in volle bloei zijn. Ergens in april gaan de mensen picknicken en komen bijeen onder de bloesems om te zingen, te mediteren en ten volle van een moment te genieten waarvan ze weten dat het over een week of zo weer verdwenen zal zijn.

De Japanners proberen de bijzondere kersenbloesemperiode, sakura genaamd, die van zo korte duur is, te vereeuwigen in hun bloemsierkunst, theeceremonies en vooral in hun haiku poëzie die als een soort kiekje fungeert van een gebeurtenis in de natuur die diepere gevoelens oproept; vaak een verdrietige, lieve gedachte.

Asu araba araba to omou
sakura kana.
Morgen en morgen
Zullen zij er nog zijn?
Kersenbloesems

In mijn tijd in Jordanië was mijn meest geliefde jaargetijde de lente, wanneer het ging regenen en de dorre woestijn losbarstte in een symfonie van bloemenpracht. Op een keer gingen we naar de Wadi Rum woestijn tijdens een zeldzame

regenbui en verwonderden ons over de watervallen die van de bergtoppen vielen naar de zanderige vallei beneden. We probeerden uit de regen te komen, maar de Bedoeïenen die daar woonden vonden het heerlijk en reden heen en weer met hun jeeps door de stroompjes die zich gevormd hadden. Het waren net kinderen die door de plassen rond spetterden. Zij wisten heel goed hoe snel het kostbare vocht weer zou verdwijnen in de onverzadigbare woestijngrond.

Ieder jaar waren er een paar dagen dat het sneeuwde en dan was alles bedekt met een witte deken. Op zulke bijzondere dagen gingen we wandelen in de buurt om alles te zien veranderen in een magisch wonderland van sneeuw en ijs. De kinderen bouwden dan sneeuwvestingen en waren de hele dag sneeuwgevechten aan het houden waar ze intens van genoten. De volgende dag kwam de zon weer tevoorschijn en was alles snel verdwenen.

Muziek en drama zijn per definitie vergankelijk in hun schoonheid. Dat is misschien de reden dat deze dingen ons momenten van pure vreugde verschaffen en het verlangen in ons opwekken deze ogenblikken vast te houden.

In de Bijbel vinden we een paar beelden van vergankelijke schoonheid. Ik moet denken aan Jesaja 40:8 waar staat: 'Dor wordt het gras en bloemen verwelken, maar het woord van onze God houdt voor eeuwig stand.'[2] Er staat ook in de Bijbel dat ons leven op aarde als een damp is; we zijn er maar even en dan verdwijnen we weer.[3] Ik denk dat God de mooie momenten die we ervaren en ons hele leven eigenlijk zo maakt, zodat we kunnen leren hoe we het beste uit die momenten kunnen halen en wat nog belangrijker is, het beste van onze levens kunnen maken. We worden ook aangemoedigd in de Bijbel, dat Gods Woord en Zijn liefde nooit zullen vergaan. Jezus zei tegen ons: "Ik zal altijd voor u zorgen, Ik zal u nooit in de steek laten."[4] In drie Evangeliën wordt ons verteld: "de hemel en de aarde zullen verdwijnen, maar Mijn woorden zeker niet." [5]

Als ik besef dat alle plezierige dingen van dit leven van voorbijgaande aard zijn kan ik me concentreren op de dingen die echt belangrijk zijn. Er zijn ogenblikken waarop ik me als een zwerveling voel die door deze wereld van kommer en kwel trekt, maar dat helpt om me ervan bewust te zijn dat wat in liefde gedaan wordt, van blijvende aard zal zijn.

Laatst gaf ik een van de fotoalbums van ons gezin aan mijn dochter om voor me te bewaren. De koffer waar ze echter in zaten werd door de luchtvaartmaatschappij naar de verkeerde luchthaven gestuurd en raakte zoek! Eerst was ik wanhopig over het verlies totdat ik me realiseerde dat de momenten die vastgelegd waren op die plaatjes in mijn herinneringen voortleven en in de levens van mijn kinderen, en dat kan niemand ons afnemen.

Ik geloof dat we, wanneer we Gods Woord en liefde overbrengen op anderen, ervan verzekerd kunnen zijn dat we iets blijvends opbouwen, iets waar we voor altijd van kunnen genieten en dat nooit zal verbleken.

1 Het Boek
2 1 Petrus 1:25
3 Zie Jakobus 4:14
4 Hebreeën 13:5
5 Mattheüs 24:35; Markus13:31; Lukas 21:33

MOET HET ECHT?

Door Mila Nataliya A. Govorukha

Je kunt beter de tel kwijtraken bij het tellen van je zegeningen dan je zegeningen verliezen door je problemen te tellen.

-Maltbie D. Babcock (1958-1901)

Zo nu en dan geef ik Bijbelonderricht op de zondagsschool aan kinderen van drie tot vijf jaar. Het is maar een klein groepje, soms zijn het maar vier of vijf kinderen. Een van de meisjes, dat vaak bij de lessen is, is heel slim, zegt precies wat ze denkt en heeft een eigen willetje.

Laatst vertikte ze het om naar de les te komen omdat haar haren in de war zaten, maar haar moeder mocht het haar niet borstelen omdat ze haar favoriete roze elastiekjes was vergeten. Er zaten nog wat roze linten in de handwerkdoos, en toen liet ze mij bij hoge uitzondering twee vlechten maken. Toen ik het gedaan had wilde ze niet "dank u" zeggen, ofschoon haar moeder haar zachtjes aanmaande om het te doen en haar pa haar een stevige uitbrander gaf. Ze sloeg haar armen over elkaar, trok haar gezicht in een strakke plooi en vroeg zachtjes: "Moet het echt?"

Heel even wist ik niet wat ik moest zeggen. "Nee, dat hoeft niet persé, kindje," zei ik. En legde haar toen nog uit dat beleefdheid de ruwe kantjes van het leven wel wat verzacht en de omgang wat eenvoudiger maakt en dat de harten van mensen smelten als je dankbaarheid toont, dat een dankbare geest altijd gewaardeerd wordt door anderen. Dat had echter niet het gewenste resultaat en aangezien de andere kinderen zaten te wachten moest ik het daar verder bij laten en begon ik met de les.

Ik had in emotioneel opzicht een moeilijke maand achter de rug. Mijn zoon, die in een ander werelddeel woont en die ik al meer dan een jaar niet gezien had, was verondersteld drie weken te komen logeren. Zijn oudere broer, die iets dichterbij woont, maar ook aan de andere kant van de oceaan, was van plan om ook te komen. We hadden dus avontuurlijke plannen gesmeed, een verblijfplaats geboekt en er stond een reeks opwindende activiteiten op het programma. Maar zijn rooster veranderde opeens en alle boekingen moesten afgezegd worden.

Ik was er zo door van streek geraakt dat ik een paar weken lang helemaal van slag was. Ik begon me zelfs af te vragen of God echt wel om me gaf, omdat Hij zoiets had kunnen laten gebeuren. Later die avond, na het voorval met mijn zondagsschool leerling, kon ik niet slapen en dacht aan mijn zoons. Ofschoon ze allang volwassen zijn kan ik me nog steeds herinneren wat voor ondeugende streken ze

uithaalden toen ze nog heel klein waren. O, waarom kan ik nu niet bij hen zijn? We hadden dit al maanden geleden gepland! Hoe komt dat nou, God? Ik wist best dat ik het recht niet had om boos te zijn op God, maar in mijn hart was ik dat toch.

Toen herinnerde ik me het voorval met de vlechten en de roze linten. Ziet God mij ook als een klein meisje met haar armen over elkaar? Ben ik boos als een klein kind omdat het niet zo gegaan is als ik wou, en maak ik het anderen nu moeilijk met mijn ontevreden reactie? Ik haalde een versleten fotoalbum tevoorschijn en lachte en huilde afwisselend, terwijl ik naar de oude foto's keek. Zoveel geweldige momenten. We hadden elkaar zoveel liefde gegeven.

Op een van die foto's las ik de jongens een verhaaltje voor toen ze nog maar vijf en twee jaar waren. Op een andere waren we aan het koken, en er was er een van hun optreden in een muziekschool. En daar was er een van die keer dat we een bordspel speelden met hun beste vrienden.

Toen opende ik fotobestanden op mijn computer. Hier waren we afgelopen winter met zijn drieën in de bergen; de jongens waren aan het snowboarden en ik filmde hen. Op de volgende plaatjes rijden we paard, omgeven door een adembenemend uitzicht. Daar is er een met een groepje, toen we een tijdje geleden samen met wat clowns vrijwilligerswerk deden in een kinderziekenhuis. Daar is een fotoserie van mijn jongste zoon die een medaille ontving omdat hij cum laude geslaagd was voor zijn eindexamen. En daar ben ik een foto aan het maken van mijn oudste zoon terwijl hij pauwen voerde, afgelopen zomer.

Daar had je mij weer, toen ik vorig jaar door Europa aan het reizen was, door de bergen wandelde, in de zee zwom, een concert bijwoonde, een kunstmuseum bezocht, een muurschildering maakte in een weeshuis, aan de universiteit studeerde, mijn verjaardagstaart aansneed, oude vrienden ontmoette en nieuwe vrienden maakte. Er waren zoveel avonturen die mijn hart met dankbaarheid vervulden. Er zijn zoveel zoete herinneringen en onvergetelijke momenten om dankbaar voor te zijn!

Moet ik nou echt "dank U" zeggen tegen God? Ja, dat geloof ik wel! Ik wil Hem zelfs heel graag mijn dankbaarheid laten zien en mezelf er aan herinneren wat een geweldige wereld Hij heeft geschapen, waar ik in mag leven. Ik moet God blijven bedanken, voor mijn eigen bestwil, voor mijn zonen, en zelfs voor mijn toekomstige kleinkinderen, die ik zal proberen te leren om "dank u " te zeggen tegen de mensen en tegen Degene die het meest van hen houdt!

DANKBARE OGEN

Door Elsa Sichrovsky

Als kind had ik een lui oog en zag ik alles wazig, waardoor ik op zevenjarige leeftijd al genoodzaakt werd een bril te dragen. Om te voorkomen dat mijn bijziendheid erger zou worden mocht ik maar een beperkt aantal uren lezen; 's avonds mocht ik helemaal niet lezen en als ik mocht lezen was dat alleen aan een bureau met een felle leeslamp en ik moest in de juiste houding zitten. Televisie kijken of naar de film gaan mocht ik ook niet vaak en andere hobbies, zoals schilderen, naaien en handenarbeid, bleven tot een minimum beperkt.

Andere kinderen lagen op de bank met een fijn boek, of zaten gezellig urenlang tekenfilms te kijken en dan vroeg ik me af waarom ik zo anders moest zijn, terwijl verder iedereen zijn ogen gebruikte alsof het de normaalste zaak van de wereld was.

Naast mijn geïsoleerde gevoel moest ik vanwege mijn handicap ook nog eens iedere week naar de oogarts en kreeg ik visuele therapie vanaf mijn achtste tot mijn achttiende. En ik moest ook iedere keer weer nieuwe glazen hebben als mijn bijziendheid erger werd, wat regelmatig gebeurde.

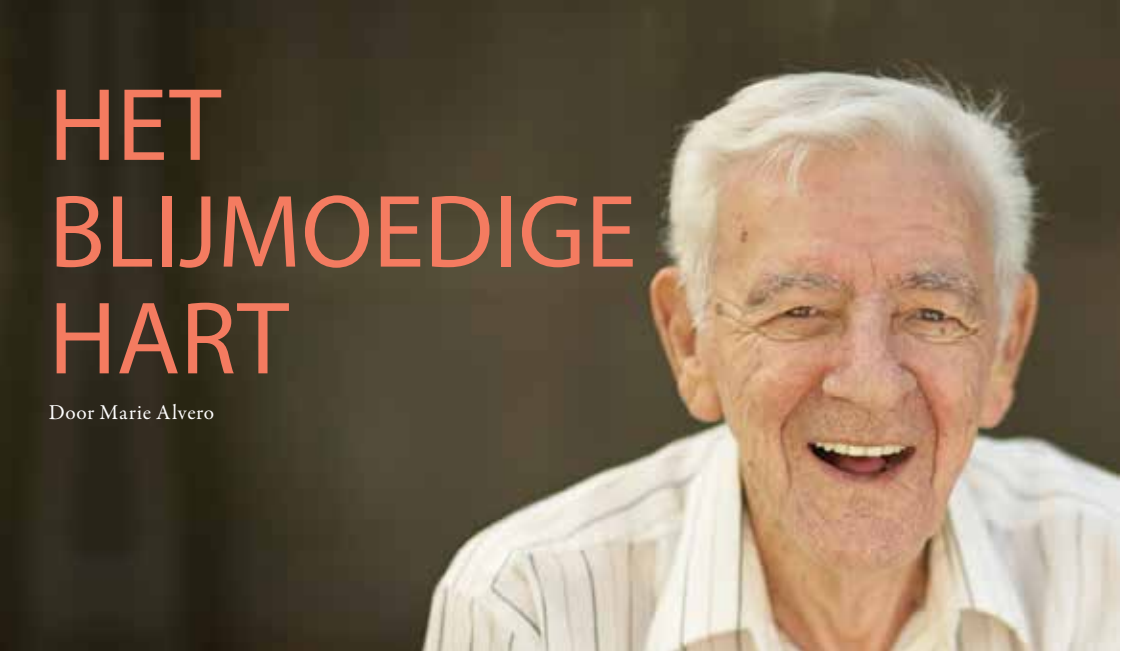
Aangezien ik goede leesgewoonten moest aankweken en in een goede houding moest zitten om verergering van mijn probleem te voorkomen, was een achteruitgang altijd een reden voor meer angst en nieuwe beperkingen. Ik was boos over het feit dat mijn leven afhing van de niveauveranderingen in mijn bijziendheid, wat een proces was dat onzichtbaar ergens in mij gaande was en dat willekeurig erger werd, ondanks al mijn pogingen mijn gezichtsvermogen te beschermen.

Toen ik op het hoogtepunt van mijn fysieke groei was gekomen werd de bijziendheid wat stabieler. Ik hoefde niet meer iedere week naar visuele therapie, ofschoon ik nog wel een paar keer per jaar voor controle terug moest. Maar als ik terugkijk op de strijd die ik samen met mijn ouders heb moeten leveren, kan ik zien dat ik daardoor heel dankbaar ben geworden voor zo'n aangeboren lichamelijke functie als gezichtsvermogen. Elke keer wanneer na een controle bleek dat mijn gezichtsvermogen stabiel was gebleven werd ik vervuld van vreugde en dankbaarheid. Toen mijn ogen beter werden en ik wat meer mocht lezen en schilderen, koesterde ik de keren wanneer de beperkingen aan mijn activiteiten verder opgeheven werden. Mijn handicap heeft angst en frustratie in mijn leven gebracht waar anderen geen last van hadden, en toch zijn het de ogen van dankbaarheid geweest die vreugde zien in de ervaringen die anderen misschien als iets heel normaals zouden beschouwen.

<< >>

HET BLIJMOEDIGE HART

Door Marie Alvero



Voor ons als volgelingen van Jezus zou "dankbaarheid" onze vaste instelling moeten zijn als we in aanmerking nemen dat Jezus stierf om ons te redden van een eeuwigheid in afscheiding van God. Dit zou genoeg reden moeten zijn voor een veerkracht in het lopen en zou er voor moeten zorgen dat de dingen die niet zo leuk zijn als onbenulligheden van ons afglijden. Maar ik geef me soms over aan minder dankbare reacties, vanwege dingen zoals het drukke verkeer, de rommel om me heen, spanningen in mijn leven, het idee dat ik te weinig heb van dit, teveel heb van dat, en ga zo maar door.

Toch weet ik dat over het geheel genomen de dagelijkse details er maar weinig toe doen, en ik wil graag blij zijn in mijn hart. Ik wilde graag drie gebieden met jullie delen waar ik mee bezig ben geweest om positiever te worden in mijn reacties en mijn visie op alles.

Dankbaar zijn voor de kleine dingen

Ik leer de kleine dingen op te merken waar je blij van wordt en de lijst is haast eindeloos: de zonsopgang, de zonsondergang, een lekkere kop koffie, de frisse ochtendlucht, het lachen van kinderen, de sterke armen van mijn man, een goed boek, mijn hoofdkussen, en de lijst is nog veel langer. Ik heb ontdekt dat een lange lijst van kleine vreugden in mijn gedachten wonderen kan doen om de klap van de zwaardere dingen van het leven op te vangen.

Wees niet te gespitst op een bepaald resultaat

Dat is moeilijk! Er zijn tijden geweest dat ik sterke verlangens had omtrent het resultaat dat ik wilde bereiken maar dan waren er dingen gaande waar ik geen vat op had. Het is vaak moeilijk voor me om te zeggen: "In ieder geval zal ik dankbaar zijn," want wie wil er dankbaar zijn voor een diagnose die niet goed uitpakt of het niet krijgen van een baan waar je naar gesolliciteerd hebt? Maar ik heb geleerd dat mijn dankbaarheid niet gebaseerd moet zijn op het resultaat, maar gebaseerd moet zijn op het feit dat God goed is. Altijd. Zelfs wanneer Zijn goedheid niet te begrijpen is.

Denk aan Gods goedheid

Na al mijn gepieker, alle moeilijke momenten, alle zware reizen, ben ik er toch goed vanaf gekomen? Door geen van die moeilijke dingen ben ik de weg kwijt geraakt.

Ik ben nooit op een plaats aangekomen waar Gods liefde me niet kon vinden. Zoals Paulus zegt: "Als wij volhouden, doorstaan wij de proef. En als wij de proef doorstaan, wordt onze hoop sterker."[1] Als ik even stilsta bij Gods goedheid wordt mijn hart overspoeld met die waarheid en kan mijn blik op alles weer dankbaar worden.

Je kunt Jezus, de gever van hoop, uitnodigen om altijd bij je te zijn door Hem eenvoudig te vragen:

Lieve Jezus, ik geloof in U en nodig U uit om in mijn leven te komen. Help me alstublieft om van U te houden en een gelukkiger, dankbaarder mens te worden. Amen.

1. Romeinen 5:4

DE ZON ACHTER DE WOLKEN

Door Patricia Fortner

Ik herinner me nog dat mijn moeder ons, toen we kinderen waren, altijd vermaande om "naar een lichtpuntje te zoeken" en "dankbaar te zijn voor de kleine dingen." Als we in juni klaagden dat het zo heet was wees ze ons op het feit dat we nu lekker konden gaan zwemmen. Als we er op een avond over klaagden dat er geen toetje was zei ze: "Dan kun je in ieder geval dankbaar zijn voor alle keren dat we wel een toetje hebben." Ze probeerde ons te laten zien dat er in iedere situatie wel iets goeds was dat we konden waarderen of waar we blij om konden zijn. Ze zei dan: "achter de wolken schijnt altijd de zon."

Veel mensen van God werden geconfronteerd met moeilijke of beproevende omstandigheden en moesten de "zonnige kant" in de situatie vinden om er boven te kunnen staan. Neem Paulus en Silas nou eens. In het boek Handelingen kunnen we lezen hoe ze het evangelie predikten en mensen tot Christus brachten in Filippi. Jammer genoeg stookten een paar notabelen van de stad een boze menigte tegen hen op:

"De mensen die toegelopen waren keerden zich allemaal tegen Paulus en Silas. De rechters rukten hun de kleren van het lijf en lieten hun stokslagen geven. Na vreselijk te zijn geslagen, werden zij in de gevangenis gegooid. De cipier kreeg orders hen streng te bewaken. Daarom nam deze geen risico en bracht hij hen naar de diepste kerker. Voor alle zekerheid sloot hij hun voeten in het blok.

Rond middernacht waren Paulus en Silas aan het bidden. Zij zongen lofliederen voor God en de andere gevangenen luisterden ernaar."[1]

Ze hadden hun tijd in de gevangenis al klagende kunnen doorbrengen en wensende dat ze vrijgelaten zouden worden. Ze hadden het op kunnen geven en God kunnen vervloeken omdat Hij toegestaan had dat ze afgeranseld werden en gevangen gezet, net zoals de vrouw van Job had voorgesteld bij Job.[2] Maar in plaats daarvan gebruikten ze hun tijd in de gevangenis om te bidden en lofliederen aan God te zingen, en Hij beloonde hun positieve houding: "Ineens was er een geweldige aardbeving. De gevangenis stond op haar grondvesten te trillen. Op hetzelfde moment sprongen alle deuren open en gingen de boeien van de gevangenen los."[3]

Dit was de kans waar ze op gewacht hadden! Ze konden ontsnappen!

Maar in plaats van er vandoor te gaan bleven ze rustig zitten en zeiden tegen de gevangenbewaarder: "We zijn er allemaal nog!" In de gevangenis zitten is een vreselijke aangelegenheid,

maar Paulus en Silas vonden een zonnetje achter de wolken toen ze het evangelie konden prediken tot de gevangenbewaarder en redding konden geven aan hem en zijn gezin.[4]

Ons gezin kwam met een soort "stormwolk" in aanraking toen een vriend van ons de auto van ons leende terwijl wij op vakantie waren en hem in de prak reed. Toen leek het erop dat de verzekeringen de schade niet zouden vergoeden, omdat onze vriend geen deel uitmaakte van onze verzekeringspolis. Je kunt je wel voorstellen dat het erg moeilijk voor ons was om het zonnetje achter die wolk te vinden.

Op een dag, nadat ik weer eens met de verzekeringsmaatschappij aan de telefoon had gehangen beklaagde ik me over de situatie: de auto, onze rekeningen, onze gezondheidsproblemen, en het droeve lot dat me in het leven was toebedeeld. Toen keek ik toevallig naar de krant die op mijn bureau lag en zag ik dat ik vergeleken met anderen, zo verschrikkelijk veel heb om dankbaar voor te zijn:

We hadden dan wel een heleboel moeten investeren in een andere auto en er een lening voor af moeten sluiten, maar deze auto was veel beter dan de vorige. En uiteindelijk werd de schade toch nog vergoed door de verzekeringen.

Ik heb onregelmatige werktijden maar ik heb een goeie baan die zorgt voor een vast inkomen.

We hebben hoge dokters-rekeningen vanwege gezond-heidsproblemen die we allebei hebben gehad, maar de fysiotherapie werkt wel en onze gezondheid gaat vooruit.

Tja, het verlies van onze auto was niet makkelijk en het is ook niet leuk om je in de schulden te steken om een nieuwe te kunnen betalen, maar niemand heeft gezegd dat het leven altijd van een leien dakje zou gaan. Als ik nog eens in een benarde situatie terecht kom zoals Paulus en Silas, zal ik proberen er voor te kiezen God te danken voor de zon die achter de wolken schijnt in plaats van aan Hem te twijfelen omdat Hij toestaat dat er iets onplezierigs met me gebeurt.

1 Handelingen 16:22-25
2 Zie Job 2:9
3 Handelingen 16:26
4 Handelingen 16:19-34

Dankbaarheid is de herinnering van het hart –
Frans gezegde

Al zou de vijgenboom niet bloeien en de wijnstok geen druiven opleveren, al zou de oogst van de olijfboom teleurstellen en de akker geen voedsel geven, al zouden alle schapen uit de schaapskooien verdwenen zijn en geen runderen meer in de stal staan, tóch zal ik mij verheugen in de HERE en juichen over God die mij redt! -Habakuk 3:17-18

Het hart dat tot de rand gevuld moet worden met heilige vreugde moet heel stil gehouden worden.

Vliegers stijgen op tegen de wind in, niet met de wind mee. Geen mens maakte ooit vooruitgang zonder een zuchtje wind.

Een houding van blijdschap

Hoe vaker je woorden van dankbaarheid uit, en Mij prijst voor de goede dingen in je leven, des te positiever je kijk op het leven zal zijn, zelfs dingen die je in de verleiding brengen om te mopperen. Hoe meer je er aan werkt om positief in het leven te staan, des te meer zul je beseffen dat Ik alle dingen in je leven op de een of andere manier voor iets goeds kan gebruiken. Ik kan ze omvormen tot een zegen, je helpen iets belangrijks te leren. Als je alles in je leven tegen de achtergrond van Mijn liefde en zorg voor je ziet, is er minder ruimte voor je om iets te beschouwen als een vergissing of een gebrek. Je vertrouwt dat Ik er iets goeds mee zal doen.

Ik heb een geweldig plan voor je leven en Ik kan een overwinning halen uit een schijnbare nederlaag. Vertrouw dat Ik je toekomst in handen heb. Niemand kan ooit meer van je houden dan Ik dat doe of je beter begrijpen dan Ik. Ik ben de beste vriend die je ooit zult hebben. Ik ben degene die echt en onvoorwaardelijk van je houdt. Open je hart en je gedachten voor Mijn liefde en laat je leven gevuld worden met dankbaarheid.