VERANDER JE LEVEN, VERANDER DE WERELD OM JE HEEN

actief

22e jaargang – nummer 11

DANKBAAR VOOR ALLES
Een heerlijk leven

WEES STIL
Zo krijg je het beste van God

POSITIEF DANKBAAR
Een dankbare houding

Actief

Copyright 2021 Aurora Productions A.G.
Alle rechten voorbehouden
Vertaald door:
Koos en Maria Stenger
Lay-out en ontwerp:
Koos Stenger en
Gentian Suci

www.actiefonline.org
actiefonline@gmail.com

Bijbeltekst is afkomstig uit:
Het Boek (Copyright 1988),
tenzij anders wordt vermeld.

Inhoud

3 *Als je het mij vraagt*
4 *Vrede in plaats van stress*
6 *Meer zoals Jezus: vreugde*
10 *Vreugde op het moment*
12 *Positief dankbaar*
16 *Dankbaar voor alles*
18 *Momenten*
20 *Wees stil*
24 *Nu wist ik het pas*
26 *Twee geheimen*
28 *Ik ben er voor jou*

Deze dag heeft de HERE gemaakt, het is goed dat wij deze dag jubelen en grote blijdschap ervaren.
-Psalm 118:24

De koning en de filosoof

Cineas was een Griekse politicus uit de oudheid en bevriend met koning Pyrrus van Epirus die beschouwd werd als een van de grootste generaals uit de oudheid. Nadat hij tientallen jaren bezig was geweest met het veiligstellen van zijn eigen bezittingen was het onvermijdelijk dat de koning uiteindelijk zijn blik zou laten vallen op de nieuwe mogendheden Rome en Carthago, ten westen van Griekenland. Het verhaal gaat dat Cineas koning Pyrrus van zijn plan probeerde af te brengen om naar Italië te varen en ook Rome bij zijn rijk in te lijven. Hij drong er bij de koning op aan zich tevreden te stellen met de bezittingen die hij al had. “Als de goden ons al zouden toestaan ze te veroveren,” sprak Cineas, “dan is er nog steeds de vraag of we ooit wel beter zullen worden van nieuwe overwinningen en meer rijkdom.” “Natuurlijk wel,” sprak Pyrrus. “Nadat we de Romeinen verslagen hebben zal geen enkele stad in Italië weerstand aan ons kunnen bieden.”
Wie ter wereld zou het dan nog wagen tegen ons op te staan?”

“En wat doen we daarna?”

“Dan, mijn beste Cineas, zullen we ons lekker ontspannen, eten en drinken en een aangenaam gesprek voeren.”
Cineas sprak toen uit waar hij al die tijd al op gezinspeeld had: “Wie weerhoudt ons ervan dat nu meteen te doen, zonder het anderen en onszelf zo moeilijk te maken?”

Maar koning Pyrrus luisterde niet naar de raad van Cineas en de legers van Pyrrus trokken toch naar Italië. Jammer genoeg voor hen kwamen ze nooit tot de uiteindelijke vrede waar de koning over gesproken had. Ofschoon Pyrrus een aantal overwinningen behaalde was de prijs van de overwinning zo hoog dat niemand er uiteindelijk beter van werd. Hier komt dan ook de term ‘een Pyrrusoverwinning’ vandaan, voor een overwinning die zo’n verschrikkelijke tol eist van de overwinnaar dat het hele gebeuren eigenlijk een nederlaag is die lange tijd in de weg staat van de gehoopte vooruitgang.

We kunnen heel gemakkelijk de gelegenheid missen om van onze huidige zegeningen te genieten en in plaats daarvan zo druk bezig zijn met het najagen van aardse doelstellingen, dat we het koninkrijk van God en de dingen die ware vrede en voldoening geven uit het oog verliezen. Laten we een levensles leren uit het verhaal van koning Pyrrus, over het investeren in de dingen die echt belangrijk zijn.

Zie Romeinen 14:17

De redactie

Vrede in plaats van STRESS

Door Amy Joy Mizrany

Het was een drukke tijd. Ik moest me voorbereiden op een muzikaal solo-optreden en er waren muziekstukken die ik aan het instuderen was, er stond een examen in muziek op het programma en ik moest een toespraak houden die gedeeltelijk in het Xhosa moest worden gegeven; het plaatselijk dialect van het gebied waar we wonen. Maar dat was niet het enige; ik had de tekst voor de toespraak nog niet eens ontvangen van de organisatoren en ook de muziek nog niet, waar ik een tweede stem bij moest schrijven.

Ik heb een hekel aan stress en doorgaans heb ik er niet zoveel last van, maar deze keer ging het anders. Ik moest steeds maar denken aan alles wat ik te doen had en toen sloeg de stress toe. Daardoor maakte ik me nog meer zorgen, en was het een grote verwarring in mijn hoofd.
Ik kon bijna niets doen zonder dat er weer iets in me opkwam om me te herinneren aan alle dingen waar ik nog niet aan toe was gekomen. Tijdens het voetballen herinnerde ik me lange lijsten van dingen die ik nog moest doen, terwijl ik nerveus langs mijn doellijn liep en mijn keeperhandschoenen gefrustreerd in elkaar kneep. Ik genoot eigenlijk nergens meer van; niet van de tijd die ik bij mijn familie doorbracht en niet van mijn muziek of mijn studie. Ik was te geobsedeerd door al mijn zorgen.

Ik kwam op een punt dat ik de neiging kreeg, iedereen die op mijn hulp rekende te zeggen dat ik het allemaal niet meer aankon. En daar zou ik nog gelijk in hebben ook. Ik kon het allemaal niet aan. Maar waar was Jezus gebleven te midden van al deze stress? Waar had ik Hem geplaatst? Wanneer had ik Hem opgezocht om Hem om vrede en kracht te vragen? Dat had ik niet.
Met een berouwvol hart vroeg ik Jezus om mijn zorgen te laten bedaren en mijn pad te effenen. Ik vroeg Hem om me vredige gedachten te geven en mij een duidelijke weg te tonen die ik kon volgen. En dat deed Hij.

Toen de grote dag was aangebroken vielen alle stukjes op hun plaats. Het ging goed met mijn solo en ook de andere muziekstukken waar ik aan deelnam waren een succes. Misschien was het niet allemaal top, maar we hadden een geduldig publiek en waren blij en opgelucht. De toespraak die ik moest geven en die maar niet was gekomen kreeg ik uiteindelijk een half uur voordat ik moest spreken onder ogen, maar ook daar worstelde ik me prima doorheen. Er zullen wel wat woorden zijn geweest die ik verkeerd uitsprak maar het waren er niet zoveel en ik moest samen met het publiek om mijn fouten lachen. Uiteindelijk hadden mijn moeder en mijn zusje samen aan de tweede stem gewerkt en dat klonk heel mooi.

Jezus kan alle spanningen die we voelen, wegnemen als we er aan denken Hem om hulp te vragen en ons aan Hem vast te houden op moeilijke momenten. Hij staat altijd klaar om de stressvolle gedachten weg te nemen en ze te vervangen door Zijn vredige gedachten.

MEER ZOALS JEZUS: VREUGDE

Door Peter Amsterdam

Christelijke vreugde is nauw verwant aan geloof, hoop en dankbaarheid. Het heeft te maken met een groot spectrum van het leven dat gebaseerd is op geloof in God, vertrouwen in alles wat Hij ons door middel van Zijn Woord in de Bijbel verteld heeft en de wetenschap dat ons leven op aarde nog maar de eerste fase is van onze eeuwige relatie met Hem.

Onze vreugde is gebaseerd op ons geloof in wat de Schrift ons leert: dat God onze Schepper is en dat alhoewel de mensheid van Hem verwijderd is geraakt door de zonde, Hij een manier heeft gecreëerd om ons weer met God te verzoenen. Door de opofferende dood van Jezus en de vergeving van onze zonden kunnen wij een relatie met Hem aangaan waarbij Zijn Geest in ons woont, en dat is een relatie die voor eeuwig stand zal houden. Ons geloof in God en ons diep vertrouwen in Zijn beloften helpen ons om vredige gedachten te hebben en het leven vol vertrouwen tegemoet te treden. De dingen die we geloven brengen hoop; de verwachting van goede en komende dingen en vreugde voort.

Alle dank en eer is voor de God en Vader van onze Here Jezus Christus, die zo onvoorstelbaar goed voor ons is. Hij heeft nieuwe mensen van ons gemaakt door Jezus Christus uit de dood terug te brengen tot het leven. Daarom leven wij nu toe naar het eeuwige leven dat wij ontvangen zullen. Dat is de erfenis die God allang voor u heeft klaarliggen in de hemel, een erfenis die door niets of niemand zal worden aangetast en zijn waarde nooit verliest. Omdat u op God vertrouwt, zal Hij u beschermen. Hij zal u in zijn grote kracht bewaren, zodat u veilig bent om die rijke erfenis aan het einde van de tijd te ontvangen.1

Dankbaarheid is nauw verwant aan vreugde. Als we dankbaar zijn voor de dingen die God voor ons gedaan heeft en ons concentreren op Zijn goedheid, liefde en zorg, dan hebben we zeker reden om blij te zijn. Dankbaarheid voor Gods liefde, Zijn zegeningen, Zijn aanwezigheid en de beloften die Hij ons heeft gedaan, helpt ons om in vreugde te leven met een positieve levenshouding.

Ook al hebt u Hem nog nooit gezien, toch houdt u van Hem. U vertrouwt op Hem, hoewel u zich geen voorstelling van Hem kunt maken. En u hebt een bijna hemelse blijdschap, omdat u erop vertrouwt, gered te zullen worden.2

Maar dat is niet het enige waarvoor wij dankbaar zijn. Wij zijn ook nog blij als wij het moeilijk hebben, want wij weten dat wij daardoor leren vol te houden.3

Hoe meer zij door zware moeilijkheden op de proef werden gesteld, hoe groter ook hun blijdschap werd. Hoewel zij zelf in armoede verkeerden, hebben zij heel veel voor anderen gedaan.4 Ons hart doet pijn, maar de Here geeft ons blijdschap. Wij zijn arm, maar geven anderen veel geestelijke rijkdom. Wij hebben niets, maar genieten van alles.5

Het is niet gemakkelijk om ons te verblijden over onze droefheid. Over het algemeen is het niet natuurlijk om voortdurend blij te zijn. We willen graag een blijmoedige geest ontwikkelen, maar dat is niet iets dat ons lukt door onze eigen kracht. Vreugde is een vrucht van de heilige Geest en om die te ontwikkelen moeten we onze zeilen dusdanig bijstellen dat de adem van de Heilige Geest ons in de richting van de vreugde kan brengen.

Een van de manieren om onze zeilen bij te stellen is door het Woord in ons op te nemen en volgens de Bijbel te leven. Toen Jezus tot Zijn discipelen sprak, vlak voordat Hij gekruisigd werd, zei Hij:

Zorg dat je in mijn liefde blijft en dat doe je door je aan mijn geboden te houden. Want de Vader is van Mij blijven houden, doordat Ik Mij aan zijn geboden heb gehouden. Leef vanuit zijn liefde. Ik heb dit gezegd met de bedoeling dat mijn blijdschap in jullie zal zijn. Jullie zullen grote blijdschap ervaren.6

Wanneer we in de Bijbel lezen gebruikt de Geest van God het Woord om tot onze harten te spreken en ons te leiden, waardoor we groeien in geloof en hoop, wat toch de opstapjes naar de vreugde zijn. Wij doen ons best om in Gods Woord te leven en dan werkt de Geest in ons om ons vreugde te

geven.

Wij cultiveren vreugde door ons vertrouwen op God te stellen. God is betrouwbaar. Het is een onderdeel van wie God is en van Zijn karakter. Overal in de Schrift worden we gemaand om ons vertrouwen op Hem te stellen. Hem vertrouwen betekent dat we op Hem bouwen in de wetenschap dat Hij van ons houdt en het beste met ons voor heeft. Ja, ons hele hart juicht van vreugde en wij vertrouwen alleen op Hem.7

Wat er ook gebeurt, dank altijd God, want Hij wil dat u als christenen zo leeft.8

Onverschillig of onze omstandigheden nu aangenaam zijn of niet, wij zouden dankbaar moeten zijn. Dat betekent niet dat we dankbaar moeten zijn voor moeilijke omstandigheden, maar dat we dankzeggen te midden van alle omstandigheden, fijn of niet. De Heilige Schrift leert ons dat we de Heer moeten danken dat Hij in onze huidige omstandigheden aan het werk is om ze ten goede te keren voor ons. We weten toch dat Hij ons geen lasten oplegt die te zwaar zijn om te dragen en dat Zijn genade voldoende voor ons is om ze te kunnen dragen. Als we Hem danken en prijzen ervaren we de vreugde die ons erfgoed is in Christus.9 Zoals we gezien hebben is Christelijke vreugde verbonden met ons geloof. Het is er een gevolg van. We geloven in God als onze Schepper en Vader. We geloven in Zijn Woord dat ons over Hem vertelt en we gebruiken het om ons te leiden bij het nemen van goede beslissingen. We hebben voortdurend een twee-richtingsrelatie met Hem, die door de eeuwigheid zal voortgaan. De schrijver Michael Zigarelli schrijft er over wat het betekent om deze vreugde te bezitten:

Vanuit een bijbels standpunt kunnen we vreugde definiëren als “het hebben van een dagelijkse geest van verheugd zijn door alle omstandigheden heen.” Het is meer dan innerlijke tevredenheid, meer dan blijdschap, meer dan algehele voldoening over het leven.10

Zigarelli merkte dat de mensen die zeiden dat ze “vaak” of “altijd” blij waren, ook meer van de andere Christelijke eigenschappen ten toon spreidden dan de mensen die “zelden” of “soms” blij waren. Hij legde uit dat de “deugden die het meest beïnvloed worden door voortdurende vreugde vriendelijkheid en geduld zijn.”11 Hoewel dingen van een geestelijke aard erg moeilijk te definiëren of te meten zijn, en er bij een onderzoek ook veel van interpretatie gebruik gemaakt wordt, vond ik dat het onderzoek van Zigarelli hielp om te laten zien hoe het uitoefenen van bepaalde deugden schijnt te helpen om als Christen te groeien. Hij merkte dat veel Christenen, ofschoon sterk in hun concentratie op God en hun dankbaarheid, toch

zeiden dat ze niet genoeg vreugde ervoeren in hun leven, en volgens dit onderzoek hadden deze mensen moeite om vriendelijk en geduldig te zijn. Hij legde uit dat wanneer een normaal gesproken godvrezend mens te weinig vreugde in zijn of haar leven ervaart, hij of zij de neiging heeft om kortaf te zijn tegen anderen, weinig geduld te hebben voor de irritaties van het leven en minder gul te zijn.

Als we willen groeien in vreugde betekent dit dat we regelmatig moeten nadenken over Gods goedheid en liefde jegens ons. Vreugde is een uitwas van het lezen in Gods Woord als we het geloven en er naar handelen, van de Heilige Geest die in ons woont en van het offer dat Jezus voor ons gebracht heeft. Christelijke vreugde is bewust leven in het kader van Gods liefde en zorg voor ons, de voor- en tegenspoed in het leven tegemoet treden met een diep geloof dat Hij er altijd is, dat Hij ons troost en voor ons zorgt. We kunnen blij zijn en jubelen omdat we altijd op Zijn liefdevolle zorg kunnen rekenen.

<< >>

1. 1 Petrus 1:3–5
2. 1 Petrus 1:8
3. Romeinen 5:3
4. 2 Corinthiërs 8:2
5. 2 Corinthiërs 6:10
6. Johannes 15:10–11
7. Psalm 33:21
8. 1 Thessalonicenzen 5:18
9. Jerry Bridges, The Practice of Godliness
10. Michael Zigarelli, Cultivating Christian Character

Vreugde op het moment

Door Joyce Suttin

Daar zat ik in alle rust, met een kop thee in mijn hand te luisteren naar de vogels terwijl de zonnestralen mijn gezicht verwarmden. Ik had volmaakte vrede. Ik zat niet aan dingen te denken die gebeurd waren en ik maakte geen lijst van alles wat nog gedaan moest worden. Ik had nergens spijt van. Ik maakte me geen zorgen. Ik had geen moeite met het afsluiten van mijn gedachten. Ik liet het moment alleen maar op me inwerken en genoot van het gevoel dat God bij me was. Op dat moment realiseerde ik me hoe vaak ik eigenlijk wel aan het verleden denk, me steeds maar zorgen maak over de toekomst en me haast nooit echt bewust ben van het moment zelf.

Door zo opgenomen te worden door die gedachten is mijn leven vol gevoelens van berouw en zit ik vol zorgen. Dat kan natuurlijk niet want zo kan ik niet echt waarderen wat er om me heen gebeurt.

Als ik me echter op het heden concentreer kan ik genieten van het heerlijke aroma van mijn pepermuntthee en van het vochtige gras onder mijn stoel.

Ik hoor de vogels jubelen na de regen en ik ben kalm en ik hou van het leven.

Het gebeurt te vaak dat ik mijn vrije tijd doorbreng met allerlei verwarrende dingen zoals het spelen van een spelletje op mijn telefoon terwijl ik tegelijkertijd naar een film kijk. Als ik auto rijd luister ik naar de radio of een podcast en laat ik de stilte niet in mijn leven toe. Zo laat ik me afleiden door allerlei zaken die mijn tijd verspillen en merk ik de schoonheid die overal om me heen is, niet langer op. Zo loop ik de rust mis die je kunt krijgen als je de zaken even op hun beloop laat en alles neemt zoals het komt.

Als ik er goed over nadenk is mijn gebedstijd niet heel anders dan boodschappen doen. Als ik iets nodig heb, schrijf ik het op mijn boodschappenlijstje en ga ik naar God waar ik Hem mijn lijstje voorleg, mijn mandje opvul en weer snel naar huis ren. Vandaag heb ik me voorgenomen om dagelijks ononderbroken tijd te nemen om vreugde te vinden in Zijn nabijheid.

Hij heeft de dorstige ziel verzadigd en de hongerige ziel met het goede vervuld.
-Psalm 107:9

Deze dag heeft de HERE gemaakt, het is goed dat wij deze dag jubelen en grote blijdschap ervaren.
-Psalm 118:24

Wat u ook zegt of doet, doe het in de naam van de Here Jezus en dank ook God, de Vader, in zijn naam.
-Colossenzen 3:17

Wees om geen ding bezorgd, maar laat bij alles uw wensen door gebed en smeking met dankzegging bekend worden bij God. En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeden in Jezus."
Filippenzen 4:6–7

POSITIEF DANKBAAR

Door Curtis Peter van Gorder

Ik kwam laatst in een tweedehands boekwinkeltje een fascinerend boek tegen: The Secret Life of Water, door Masaru Emoto.

Het uitgangspunt van het boek is dat water beïnvloed wordt door de positieve of de negatieve kracht die in de atmosfeer hangt. De schrijver stelde gedestilleerd water bloot aan de invloeden van spraak, muziek, foto's en geschriften. Toen liet hij het water bevriezen en fotografeerde de kristallen. Uit de foto's bleek dan dat positieve invloeden zoals gebeden, verheffende muziek en positieve spraak maakten dat het water prachtige kristallen vormde terwijl het water door negatieve invloeden helemaal geen kristallen vormde of lelijke patronen maakte.

Vind je dit wat vergezocht? Misschien wel, maar zijn ideeën kunnen ons toch stil laten staan bij het soort vibraties die we teweeg brengen bij anderen.

Ik vertel mensen vaak dat ik in wel 14 verschillende landen heb gewoond over een tijdsbestek van 45 jaar en dan vragen ze in welk land ik het fijnst gewoond heb. Het is eigenlijk zo dat het meestal het land is waar ik me op dat moment bevind. Elk land heeft zijn eigen goede dingen en uitdagingen en ik heb geleerd dat het noodzakelijk is de goede dingen die er te vinden waren te waarderen om meer van de ervaringen die het leven me op dat moment in de tijd me bracht, te kunnen genieten.

Er is een nuttige overlevingstechniek die ik me heb aangeleerd toen ik in het Midden-Oosten woonde en dat is, dankbaar te zijn voor alles wat me overkomt. Het is normaal voor de mensen in dit gebied om God bewust te danken voor de dingen die op een bepaald moment met hen gebeuren, of het nu een duidelijke zegen is of een geluk bij een ongeluk, zoals in het volgende verhaal duidelijk wordt gemaakt:

De verhalenverteller Juha doet er verslag van hoe hij zich op een vreselijke dag voornam om, wat er ook gebeurde, God te danken. Dat was de dag waarop zijn ezeltje stierf, het land geteisterd werd door een grote droogte en alles zo vreselijk duur werd.

Het duurde niet lang voordat hij op de proef werd gesteld want tijdens het tuinieren pookte er een doorn in zijn voet, helemaal door zijn schoen heen. Nadat hij schreeuwend van de pijn op een been had rondgesprongen herinnerde hij zich zijn voornemen weer en begon hij God te prijzen. 'Dank U God, dat mijn oude schoenen stuk zijn en niet mijn nieuwe.'

Hij ging verder met zijn tuin maar al snel werd hij belaagd door een vreselijke zandstorm die hem om liet waaien. Toen de storm bedaard was dacht hij: 'Ik dank God dat er maar zelden zandstormen zijn!'

Voordat hij weer verder ging met tuinieren legde hij zijn portemonnee neer waar zijn spaarcentjes in zaten voor een nieuw ezeltje. Een dief kwam langs en stal de portemonnee. Ondanks het feit dat hij achter hem aan ging was hij niet in

staat, de dief in te halen. Hijgend vroeg hij zich af: ‘Waar kan ik nu nog dankbaar voor zijn?’ Hij kon er geen antwoord voor vinden en ging mismoedig maar weer aan de slag in de tuin. Weldra kwam er een zeeman aan die zei: “Ik was vroeger een leerling van u totdat ik naar zee ging. Toen we in groot gevaar waren geraakt met hoge golven die het schip dreigden te overspoelen herinnerde ik me dat u ons geleerd had dankbaar te zijn in iedere situatie. Dat heb ik gedaan en ik ben heel dankbaar dat mijn leven gespaard werd. Nu wil ik u iets geven als teken van dankbaarheid.”
Juha maakte het pakje open en vond er precies het aantal munten in dat van hem gestolen was. ‘Ik verlies geld en krijg het dezelfde dag nog terug! God is goed!’
En geldt dat ook voor ons? Ik kreeg de kans dit principe in mijn eigen leven toe te passen toen ik tien dagen in het ziekenhuis lag met een levensbedreigende ziekte. Het was een heel positieve, bijzondere tijd waarin ik veel momenten had om na te denken. Het leek alsof ik in de armen van God werd opgetild en naar een stille tuin gebracht werd om over mijn leven te mediteren.

Doorgaans ben ik een werkezel, dus stilstaan om me te concentreren op overleven was iets heel nieuws voor me en gaf me een nieuwe kijk op het feit dat gezondheid zo’n enorme zegen is. Ik nam me voor om, als ik beter werd, mijn lichaam wat medewerking te verlenen door gezonder te gaan leven. Toen ik zogezegd met een voet op een bananenschil stond en met de andere in het graf, realiseerde ik me opeens wat echt belangrijk is: God en anderen liefhebben. Niet dat ik dit nog niet wist, maar er is een verschil tussen iets weten of er een integraal onderdeel van maken in je leven.

Ik heb geprobeerd deze houding van dankbaarheid door te geven aan mijn kinderen en kleinkinderen door aan tafel een spelletje met hen te spelen dat ‘rozen en doornen’ heet. Iedereen krijgt een beurt om iets goeds te vertellen dat er met hem of haar die dag gebeurd is; dat is dan een roos, en ook een onaangename of uitdagende ervaring; een doorn. De ervaring leerde dat door dit spelletje meer gesprekken aan tafel ontstonden in plaats van een kort antwoord zoals “Goed” of “Het ging wel,” op de vraag: “Hoe is het gegaan vandaag?”

Dankbaar zijn betekent niet dat we problemen niet onder ogen moeten zien. Koning David riep uit naar God: “O mijn God, waarom heeft U mij verlaten? Ik schreeuw om uitkomst maar die is ver van mij.” 1 Maar dan eindigt David diezelfde psalm op een positieve noot: “Want Hij veracht de zwakke niet. Hij is niet te goed om te helpen. Hij hoort het wanneer Hij te hulp wordt geroepen. Te midden van vele gelovigen zal ik U lofprijzen. Mijn geloften zal ik nakomen tegenover ieder die leeft in ontzag voor God. De armen zullen te eten hebben en geen honger meer kennen.

Zij die de HERE zoeken, zullen Hem loven en prijzen. Moge het u altijd goed gaan. Over de hele wereld zal men de HERE leren kennen en zich tot Hem bekeren. Alle volken zullen voor U buigen. Het Koninkrijk is van de HERE, Hij heerst over alle volken. Over de hele wereld zullen rijke mensen Hem aanbidden. Maar ook arme mensen, die zichzelf amper in het leven kunnen houden, knielen voor Hem neer. Het nageslacht zal Hem dienen en ieder vertelt zijn kinderen over Hem. Zij zullen zijn recht en goedheid doorgeven aan allen die nog geboren moeten worden, omdat Hij alles heeft volbracht.”2

2. Psalm 22:24,26–27
1. Psalm 22:1

Jezus antwoordde haar: "Mensen die van het water uit deze put drinken, zullen weer dorst krijgen. Maar mensen die hebben gedronken van het water dat Ik hun geef, zullen voor eeuwig geen dorst meer krijgen. Want het water dat Ik hun geef, zal in hen een bron worden waar water uit opborrelt dat eeuwig leven geeft."
Johannes 4:13

Door Steve Hearts

DANKBAAR VOOR ALLES

Paulus zegt in Romeinen 8:28: Eén ding weten wij: voor wie Hem liefhebben laat God alles meewerken voor hun bestwil, want Hij heeft een plan met hen. In de Spreuken kunnen we lezen: De HERE bepaalt het leven van de mens, dus hoe zou de mens zijn levensweg kunnen begrijpen?1

Niettemin, in tijden dat het leven gecompliceerd en verwarrend is, vraag ik me af wat er had kunnen gebeuren als alles net een ietsje anders was uitgevallen, en dan wens ik dat ik terug zou kunnen gaan in de tijd om alles over te doen.

Het was op zo'n moment dat ik naar een van mijn favoriete films keek; Mr. Destiny. Het verhaal vindt plaats op de dag dat Larry Burrows 35 wordt. Twintig jaar daarvoor was Larry opgehouden met honkballen na zijn laatste kampioenschap op de middelbare school, een kampioenschap dat hem net door de vingers was gegleden, iets waar hij nog altijd spijt van had. Dus op deze dag, waarop hij 35 wordt, en die door iedereen vergeten is behalve door zijn beste vriend, een dag die zelfs nog erger wordt als hij ook nog eens ontslagen wordt, denkt hij weer terug aan die honkbalwedstrijd en wenst hij dat hij die had kunnen winnen.

Op weg naar huis houdt zijn auto er opeens mee op. Hij belt een garage voor een sleepwagen en gaat naar het dichtstbijzijnde café om daar te wachten.
De barman is vriendelijk en meelevend. Hij kent Larry door en door, en is op de hoogte van de spijt die deze heeft over wat er twintig jaar daarvoor gebeurd is en maakt een drankje voor Larry klaar dat hij "gedane zaken" noemt, en dat hem naar de tijd van de wedstrijd terugvoert zodat hij zijn leven kan leiden zoals het zou zijn gegaan als hij de wedstrijd gewonnen had. Larry ontdekt dat zijn leven nu heel anders verloopt. Het meest onthutsende is wel dat hij met iemand anders trouwde dan met zijn vrouw Ellen. Hij probeert dan maar om de zaak nog te redden, maar brengt daarmee zijn baan en eigen leven in gevaar. Gelukkig keert hij weer terug in het café met de barman, voordat het helemaal mis gaat en tot zijn opluchting ziet hij dat zijn leven weer net zo is zoals het altijd was en heeft hij een hernieuwde waardering voor zijn zegeningen. Als hij thuiskomt heeft zijn vrouw Ellen een verjaardagsfeestje georganiseerd om hem te verrassen. Zijn baas komt onverwachts langs en biedt hem een betere baan aan. Maar het allerbelangrijkst is wel, dat Larry in staat is om het verleden achter zich te laten en geen spijt meer heeft over iets dat twintig jaar eerder gebeurd was. Hij is nu vastbesloten om ten volle van zijn leven en het heden te genieten.

Deze film is een goede vermaning dat het leven niet altijd over rozen gaat en dat we allemaal problemen hebben en dingen hebben gedaan die we het liefste over zouden willen doen of ongedaan zouden willen maken. We krijgen allemaal met pijn en teleurstelling en soms zelfs mislukkingen te maken. Maar die dingen moeten ons er niet van weerhouden onze zegeningen te tellen, te waarderen wat we hebben en verder te gaan met het heden. Zoals de barman in de film tegen Larry zegt: "Dit is je leven, Larry. Leer te genieten van de dingen die je hebt."

MOMENTEN

Door Jessie Richards

Sinds mijn prille tienerjaren heb ik de gewoonte een soort dagboek bij te houden. Aan het begin van dit jaar besloot ik, dat ik niet alleen bijzondere dingen op zou schrijven die gebeurden, maar dat ik iedere dag tenminste een paar zinnen op zou schrijven, of er nu iets belangrijks gebeurd was of niet. Het doet me veel genoegen dat ik nu kan zeggen dat ik op weg ben om mijn leven een positieve draai te geven. Het interessante aan dit soort dagboek is dat ik bij het terugdenken aan het gedeelte van het jaar dat al achter ons ligt niet alleen herinnerd word aan cruciale gebeurtenissen, maar dat mijn geheugen een opfrisser krijgt over alledaagse voorvallen en momenten die in sommige gevallen belangrijk bleken te zijn.

Ik zal verder niet om de brij heen draaien, maar een paar dingen laten zien die ik heb opgeschreven dit jaar, die grotendeels heel alledaagse voorvallen betreffen.

MOMENT 1

Een van de twee toiletten in huis is al een paar dagen defect en vandaag kwam de loodgieter eindelijk langs. Maar hij maakte een fout bij het vastzetten van de buizen en nu heb ik geen warm water om mee te douchen! Morgen is hij verondersteld terug te komen om de fout te herstellen. Het is vervelend, maar het geeft me ook te denken hoe soepel mijn leven doorgaans verloopt en ik ben nu veel dankbaarder voor dingen die ik normaal gesproken als iets vanzelfsprekends zie, toiletten die je kunt doorspoelen en stromend warm water.

MOMENT 2

Mijn huisarts had me aangeraden dat ik een mammogram zou laten maken omdat ik cysten had, die overigens geen pijn deden. “Voor de zekerheid,” zei hij. Dat heb ik gedaan en alles was goed. Ik had niet verwacht dat ik me zoveel zorgen zou maken over de uitslag totdat ik die kreeg. Nu ben ik zo opgelucht.

MOMENT 3

Ik heb een oude hartsvriendin opgezocht die ik al een paar jaar niet meer gezien had. Het is zo fijn hoe normaal het was om weer met elkaar te praten, ondanks het feit dat we elkaar zo lang niet gezien hadden.

MOMENT 4

Ik heb heerlijk over het strand gerend. Het weer was geweldig. Ik had tijd om na te denken, dankbaar te zijn, met mijn eigen hart en met God te communiceren. Op een gegeven moment luisterde ik naar het lied “How Great Thou Art” terwijl ik dwars door een zwerm zeemeeuwen rende die overal om me heen vlogen. Geweldig.

MOMENT 5

Ik heb gehoord dat mijn tante darmkanker heeft. Ze is verpleegkundige, heeft nooit gerookt, ze eet vegetarisch en is nog maar in de 50. Het kan iedereen overkomen, op elk moment in zijn leven. Het maakt me extra dankbaar voor het leven en mijn familie.

Het leven bestaat niet uit mijlpalen, maar uit momenten.

-Rose Kennedy (1890-1995)

WEES STIL

Door Virginia Brandt Berg

“Wees stil en weet dat Ik God ben.” 1 De Heer gebruikte dat Bijbelvers eens om mij iets belangrijks te leren en om me te laten zien dat Hij in staat is specifieke, directe aanwijzingen te geven als we in gebed naar Hem luisteren. Ik moest eens een dame bereiken van wie ik het adres niet had. Het was echt een noodgeval en ik was in alle staten. Ik dacht dat ik zou ontploffen als ik haar niet snel kon bereiken. Uiteindelijk besloot ik om te bidden en God te vragen wat ik moest doen. Opeens kwam dat Bijbelvers in me op. “Wees stil en weet dat ik God ben.” Toen ik rustig werd sprak God tot mijn hart: “Schrijf even een briefje en breng het naar de flat waar ze vroeger gewoond heeft. Misschien is er wel een reden waarom ze daar heen moet of weet iemand die daar nu woont waar ze naar toe is gegaan. Die kan dan contact met haar opnemen.”

Ik schreef het briefje en ging naar de flat om het af te geven. En inderdaad … toen ik daar aankwam met het briefje in mijn hand, kwam ze er juist aan! Het is zo geweldig hoe God dingen kan oplossen en het geeft zoveel vertrouwen! Ik leerde op dat moment dat mijn kracht zit in het stilzitten. 2

In deze knotsgekke race waar het jachtige leven van vandaag ons maar al te graag in mee wil slepen, is de behoefte aan goddelijke stilte groter dan ooit. Die stilte waar we onze ziel in kunnen baden en reinigen. Pas op het moment dat onze harten en geesten rustig worden, kunnen we God echt leren kennen. “Wees stil en weet dat Ik God ben.” Hoe kon mijn “stil zijn” me leren dat “Hij God is”? Het feit dat Hij mijn gebed verhoorde op zo’n wonderbaarlijke manier liet me duidelijk zien dat Hij God is. Veel mensen verkeren in de veronderstelling dat de stilte waar dit vers het over heeft een soort ingehouden spanning is, een geoefende houding waardoor zij op de een of andere manier hun angst en hun zorgen onder de duim kunnen houden. Soms kan dat ook, maar dan is het toch slechts een oppervlakkige kalmte en is men van binnen helemaal van de kook. Over dat soort stilte

hebben we het hier dus niet. De stilte van God is niet alleen maar passief.

Het is een echt, waarachtig stil zijn; een stilte van de geest waardoor je helder en zuiver kunt denken. In die stilte komen we Gods wil en Zijn plan te weten. Uit ervaring weet ik dat zo'n goddelijke stilte vaak het resultaat is van strijd en beproeving. Hoe is dat nu mogelijk?

Beproevingen en strijd onderwerpen de ziel en het lijden maakt de geest nederig. Zit jij op dit moment in een moeilijke periode? Word dan rustig en zit stil voor de Heer. Hij zal je laten zien dat je iets moois uit de moeilijkheid kunt halen. Hij kan je geweldige dingen laten zien, maar je moet rustig worden. In die stille zoete toewijding kan Hij tot je hart doordringen.

Wat moet een gelovig mens dan doen in tijden van duisternis? Stil zijn! Luisteren! Laat hem vertrouwen op de naam van de Heer en steunen op zijn God. Het allereerste wat je moet doen is niets doen. Stil zijn. Dat druist tegen de menselijke natuur in, maar is toch het beste wat je kunt doen. Als je niet zeker weet wat je moet doen, stap dan vooral niet haastig een situatie binnen, in de hoop dat het dan wel goed zal komen. Dat heb ik ook wel eens gedaan. Dan rende ik zenuwachtig en gejaagd een geestelijke mist binnen. Er moest direct iets gebeuren! Ik moest iets doen in mijn eigen menselijke kracht. Ik wilde die verwarrende draden wel uiteen scheuren en een oplossing in elkaar stampen voor het probleem. Maar ik heb geleerd dat alhoewel menselijke kracht soms kan helpen, het uiteindelijk toch beter is om mijn boot in zo'n geval voor anker te leggen, haar een tijdje aan de meerpaal vast te laten zitten en eerst op God te vertrouwen!

Wees stil en zie wat God zal doen. Op het moment dat wij vertrouwen kan God aan het werk gaan. Als wij ons zorgen maken kan Hij niet vrijuit werken. Als onze gedachten een eigen leven beginnen te leiden en onze harten vol met spanning zitten kan God niet veel voor ons doen. De vrede die God ons geeft moet onze gedachten en ons hart tot rust brengen. Leg je hand in de hand van God en laat Hem het werk voor je doen.

<< >>

1.Jesaja 30:15 KJV
2.Psalm 46:11
3.Filippenzen 4:6–7

Niet uit de aardbeving of de verslindende vlam
Is het dat de rust voortkwam
Maar in de stilte die de angst verving
De stille stem die tot de profeet inging
O ziel wees stil op de berg van God!
Hoewel zorg en noden je doordringen tot op het bot!
Ongestoord door smekingen en wens
Wees stil en hoor wat God wil zeggen tot de mens

Mary Rowles Jarvis

Wees blij met wat je hebt en wie je bent, wees gul met allebei, dan hoef je het geluk niet na te jagen.

-William E. Gladstone (1809-1898)

Ik ben vast van plan om blijmoedig en blij te zijn in elke situatie waar ik in verzeild kan raken. Ik heb namelijk geleerd dat het grootste deel van onze ellende of onze onvrede niet door onze omstandigheden wordt veroorzaakt maar door onze instelling.

-Martha Washington (1731-1802)

Hemels geluk hier en nu en voor de eeuwigheid ligt maar een kort gebed van je af. Als je Jezus Christus nog niet ontvangen hebt als je Heiland, dan kun je dit nu doen door middel van dit gebed:

Lieve Jezus, ik wil U graag leren kennen. Dank U dat U voor me gestorven bent. Vergeef me alstublieft alle verkeerde dingen die ik gedaan heb. Ik doe de deur van mijn hart nu open en ik vraag U om binnen te komen. Geef me Uw geschenk van eeuwig leven en vul me met Uw liefde en Uw Geest. Amen

NU WIST IK HET PAS

Door Chandra Rees

Verscheidene maanden nadat ons derde kind geboren was probeerde ik nog steeds uit de dip te komen waarin ik verzeild was geraakt. Mijn dagelijkse routine was één groot waas van huishoudelijk werk en tijdslimieten die naar mijn gevoel nergens toe leidden. Om nog maar niet te spreken van de voortdurende zorg voor een pasgeboren baby. Mijn hoofd voelde vermoeid aan en mijn hart was depressief. Ik kon er niet precies achter komen wat me zo neerslachtig maakte.

Daarentegen zat mijn man net in een opwaartse fase. Hij stond vroeg op om te studeren en te werken en zocht altijd naar de beste manier om zijn tijd zo goed mogelijk te benutten. Omdat ik in mijn eigen leven dat soort motivatie miste, raakte ik wat van hem verwijderd. Ik denk dat ik jaloers was op de energie die hij opeens had gekregen en dat ik kwaad was op mezelf omdat ik niet zo snel uit mijn dip kwam als ik wel gewild had.

Eindelijk raapte ik al mijn moed bij elkaar om mijn man te vertellen over de emotionele strubbelingen die ik doormaakte. Ik hoopte dat hij dan zou begrijpen waarom ik mijn zaakjes niet wat meer op orde had.

Hij luisterde geduldig en antwoordde dat hij, ofschoon hij zich had afgevraagd wat er aan de hand was, me de tijd had willen geven om wat greep te krijgen op de problemen waar ik mee kampte. Ofschoon ik niet direct de overwinning had was ik in ieder geval opgelucht dat ik uitgelegd had wat ik had doorgemaakt; dat ik onder woorden had kunnen brengen waar ik mee had geworsteld.

Later die week moest mijn man voor zijn werk een paar dagen van huis. Het was voor het eerst sinds ons derde kind was geboren dat hij weg was.

Het verraste me hoe enorm mijn humeur verbeterde in die paar dagen en hoe waar het is dat je elkaar meer gaat waarderen als je een tijdje niet bij elkaar bent. In plaats van de verwijdering tussen ons die langzaam was binnengeslopen voelde ik hernieuwde liefde en bewondering voor hem. Het was alsof ik opeens duidelijk zag welke plaats hij in mijn wereld innam; hij was mijn echtgenoot, de vader van onze kinderen en hij was mijn vriend.

Ik hoop dat ik mijn waardering voor de zegen in mijn leven, mijn man, mijn kinderen, de liefde en het geluk waar mijn wereld door verlicht wordt met me mee kan dragen mijn leven lang, zelfs op die dagen dat alles er grijs en somber uitziet. Als ik vol waardering denk aan de liefde waar mijn wereld mee gevuld is, dan wordt mijn geest licht en blij. Dan herinner ik me hoe gezegend ik ben.

“Als de koude winterwinden waaien, zal ik mijn ogen rustig sluiten, wetende dat ik aan jou verankerd ben.”
Tyler Knott Gregson

TWEE GEHEIMEN

Door Marie Alvero

Iedereen heeft zijn eigen opvatting over vrede en welbehagen. Ik denk aan glooiende groene heuvels en een huisje met een mooie tuin in het bos. Dan zie ik mezelf bij zonsondergang op de veranda zitten terwijl ik met mijn familie en vrienden praat.

Ik denk ook aan een mooi bedragje op onze spaarrekening. In mijn voorstelling van een gelukkig wereldje leiden mijn kinderen allemaal productieve, bevredigende levens en zullen ze gelukkige, gezonde gezinnen grootbrengen en gaat het goed met alle mensen van wie ik hou. Dat klinkt vredig. Dat klinkt als een fijn leven en ik weet zeker dat ik dan een toonbeeld van genoegen zou zijn.

Maar de realiteit is toch wat anders. In werkelijkheid is het een puinhoop in de wereld, mijn kinderen hebben het af en toe best wel moeilijk, mijn man en ik zijn het niet altijd met elkaar eens, er is niet altijd zoveel geld, vaak zijn we moe, er zijn dingen waar we niet van houden maar die we toch moeten doen en er zijn ook dingen die we dolgraag zouden doen maar waar we zelden of nooit aan toekomen. Wel heb ik een veranda, maar er zijn eigenlijk niet zoveel avonden dat ik er vredig zit.

Maar de laatste tijd lees ik vaak in de evangeliën en het is interessant om te zien hoe Jezus het leven benadert. Er valt zo veel te leren van Zijn voorbeeld, maar twee dingen die met dit onderwerp te maken hebben zijn het meest opvallend:

- Hij kende Zijn Vader goed genoeg om Hem te kunnen vertrouwen.
- Hij trok Zich regelmatig terug uit alle drukte en het lawaai.

Ik weet zeker dat wanneer ik me zorgen maak, wanneer ik gefrustreerd, ontevreden, overweldigd of gestrest ben, het antwoord bij een van deze dingen te vinden is. Dat wil niet zeggen dat er niets praktisch van te leren is of er aan te doen is, maar het zal waarschijnlijk in een van deze dingen te vinden zijn. Het is eenvoudig maar niet gemakkelijk. Gelukkig zijn er in het leven dagelijks mogelijkheden om ermee te oefenen en er goed in te worden.

Hier zijn een paar gelegenheden waarbij Jezus Zich terugtrok: (Hoewel Jezus de mensen gevraagd had niets over Zijn wonderen te vertellen) “Toch wist iedereen binnen de kortste tijd wat voor kracht er van Jezus uitging. Van alle kanten stroomden de mensen toe om te luisteren naar wat Hij zei en om genezen te worden. Maar Hij trok Zich terug. Hij wilde ergens alleen zijn om te bidden.” 1

“Jezus week met zijn leerlingen uit naar het meer.”2

“Bij het horen van dit nieuws stapte Jezus in een boot en ging naar een afgelegen plaats om alleen te zijn.”3

En tenslotte, wellicht op het moeilijkste moment van Zijn leven, sprak Jezus zijn vertrouwen in God uit, in de tuin van Getsemane: “‘Vader, neem deze beker alstublieft van Mij weg. Maar wat U wilt zal gebeuren en niet wat Ik wil.’”4

1. Lukas 5:15–16. Zie ook Markus 1:45.
2. Markus 3:7
3. Mattheüs 14:13
4. Lukas 22:42

IK BEN ER VOOR JOU

Kom tot Mij in je eenzaamheid. Ik hou heel veel van je en Ik ben er voor je op ieder moment. Ik ben je vaste kameraad, je beste vriend.

Als je het gevoel hebt dat niemand om je geeft en er geen liefde te vinden is, dan is het tijd om je terug te trekken in Mijn nabijheid en vrede te vinden. Wanneer je ontmoedigd bent, jezelf waardeloos vindt, of je zorgen maakt, kijk Mij dan aan en zie dat Ik naar je glimlach. Als je het gevoel hebt dat niemand je problemen kan begrijpen, dan is het tijd om naar Mij toe te gaan. Ik hou van je zoals je bent en Ik ben je volmaakte kameraad.

Ik begrijp het altijd. Richt je genegenheid op Mij, dan zal Ik in al je noden voorzien. Op zulke bijzondere momenten, wanneer je dicht bij Mij komt, zal je liefde voor Mij en het bewustzijn van Mijn aanwezigheid in je leven sterker worden en je relatie met Mij dieper worden dan enige andere liefde of relatie ooit kan zijn. Uit deze eenheid met Mij zal je grootste en blijvendste vrede en welbehagen voortkomen.