VERANDER JE LEVEN - VERANDER DE WERELD OM JE HEEN

actief

18e jaargang - Nummer 9

Ons anker ligt stevig vast
Een onveranderlijke factor waar we op kunnen rekenen

De eerste dag
Wees er op voorbereid

Jij en ik en verandering
Drie tips om er mee om te gaan

copyright 2017 Activated
Alle rechten voorbehouden

Vertaald door:
Koos en Maria Stenger
Layout en ontwerp:

Koos Stenger en Gentian Suci

www.actiefonline.org
actiefonline@gmail.com

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

Email:
activatedEurope@activated.org

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

Inhoud

3 Persoonlijk
4 Don't roll over Beethoven
6 Problemen najagen of ontkrachten
10 De balans opmaken
12 Tussen de wal en het schip
16 De eerste dag
18 De aanhouder wint
20 Een leven lang met Jezus
24 Jij, ik en veranderingen
26 Ons anker ligt stevig vast
28 Mijn liefde voor jou

Zelfs op kale bergwanden waar de ijzige wind ons in het gezicht slaat, of in duistere spelonken die de aardkost doorboren is het beter vertoeven met de eeuwige Redder, dan in een comfortabel huis waar we ons kunnen verwarmen aan het vuur van de zonde in een leven zonder God.

(Auteur onbekend)

Leren en groeien

Kinderen kunnen van nature goed leren. Zolang er in hun basisnoden voorzien wordt hebben ze eindeloos veel honger naar nieuwe informatie en ervaringen. Als ze gelukkig zijn, interessante dingen te doen hebben en veilige plaatsen hebben waar ze die kunnen doen is dat nog veel beter.

Onderzoek op het gebied van de neurologie heeft uitgewezen dat 90% van de ontwikkeling van de hersenen van een kind in de fase tussen de geboorte en de leeftijd van vijf jaar plaatsvindt en dat ook nog eens in een razend tempo. Kinderen absorberen informatie en vaardigheden uit de dingen die ze anderen zien en horen doen en door hun eigen vallen en opstaan. Alles wat ze zien, ruiken, horen en voelen heeft grote invloed. Lang voordat ze hun eerste stap in het klaslokaal zetten zijn hun neuronen al netwerken aan het opbouwen, gaat hun waarnemingsvermogen met grote sprongen vooruit en worden hun taalvaardigheden ontwikkeld. Kortom, de fundering voor een leven van leren wordt gelegd.

Maar voor veel mensen verandert die vloedgolf na verloop van tijd in een kalm stroompje en geleidelijk aan wordt het zelfs niet meer dan een klein straaltje.
Het leven gaat verder. Onze gedachten worden omsluierd door spanning en verantwoordelijkheden, en onze eigen groei en verstandelijke ontwikkeling moeten wijken voor dingen die ogenschijnlijk belangrijker zijn.
Gandhi heeft eens gezegd: "Leer alsof je eeuwig op deze aarde blijft." Ook al is onze tijd op aarde maar beperkt, het is niet de bedoeling dat we ophouden met groeien en leren. Een groot deel van het geluk dat we zoeken, vinden we als we open blijven staan voor nieuwe dingen over een langer tijdsbestek, ofschoon dat niet altijd makkelijk is. Veel van de belangrijkste momenten in het leven draaien om het leren van iets, hoe klein het ook mag zijn. Heldere leermomenten kunnen ons fysieke leven enorm verbeteren, terwijl geestelijke groei onze visie en ons geloof kan vernieuwen zoals sommige artikelen in deze Actief naar voren proberen te brengen.

Samuel Keating

Don´t Roll over Beethoven

door Anna Perlini

Toen mijn vader me voor de eerste keer naar de zesde symfonie van Beethoven liet luisteren, probeerde hij ongetwijfeld zijn liefde voor klassieke muziek op me over te brengen.

Ik was toen nog maar een klein kind, maar ik kan het me nog heel goed voor de geest halen. De muziek begon rustig, en terwijl ik tevreden aan de voeten van mijn vader speelde stelde ik me een vredig herderlijk tafereel voor. Maar de muziek veranderde. Het tafereel werd dreigender en er kwam een wolkje en ik begon me wat onrustig te voelen. Dus ging ik dichter bij hem zitten. Toen hoorde je het gerommel van de donder, het geknetter van de bliksem en het werd steeds maar zwaarder totdat de storm zo krachtig werd, zo zwaar, zo angstaanjagend, dat ik in mijn vaders armen rende. Hij fluisterde troostende

Er is maar een veilige fundering: Een echte, diepe relatie met Jezus Christus, die je door alle rampspoed heen brengt. Het geeft niet wat voor stormen er om je heen razen, op Zijn liefde sta je stevig.

-Charles Stanley

woorden: "Wees maar niet bang mijn kind. De storm gaat voorbij. Zie je wel? Het wordt al wat minder. De muziek verandert al."

Zo nu en dan luisterden we er weer naar en na verloop van tijd was ik degene die er om vroeg. We lachten dan naar elkaar wanneer de rustige melodie na de climax weer terugkwam; de rust en vrede na de storm.

Er gingen vele jaren voorbij, het kleine meisje werd groot en de zesde van Beethoven werd vergeten en er kwam andere muziek voor in de plaats. Maar toen kwamen de echte stormen van het leven. Toen ik in een bijzonder moeilijke periode zat, gaf iemand me een CD van die symfonie, en toen verliep alles weer precies hetzelfde. Ik was tot tranen toe bewogen en besefte dat mijn vader al die tijd al had geweten wat het leven me brengen zou: dagen van vrede, zware stormen en dan weer vrede. Het leek wel alsof hij me er van tevoren al op had willen voorbereiden.

De armen van mijn hemelse Vader zijn altijd zo troostrijk geweest, zo geruststellend, altijd aanwezig, zelfs toen mijn aardse vader er niet meer was. Ze hebben me geholpen om door te gaan en de moed er in te houden wanneer alles om me heen een grote chaos was, omdat na verloop van tijd iedere storm bedaart en alles weer rustig wordt, en nog veel mooier en schitterender dan het eerst was. Ik krijg nog steeds tranen in mijn ogen als ik naar dat muziekstuk luister. Ik kan er echt niets aan doen, het is het themalied van mijn leven.

PROBLEMEN NAJAGEN OF ONTKRACHTEN

Naar een artikel van Maria Fontaine

DOORGAANS HEBBEN WE HET ALLEMAAL VRESELIJK DRUK. Meestal hebben we meer om aan te denken en voor te zorgen dan we in onze dag kunnen stoppen. We willen graag ons leven in de hand houden, maar voor mij persoonlijk is het in ieder geval een enorme opgave om mijn prioriteiten op de juiste plaats te houden met de veelheid van dingen die ik wil doen en moet doen. Mijn dagen zijn meestal voller dan ik eigenlijk aankan.

Het probleem is niet dat ik teveel te doen heb, maar dat ik effectiever te werk moet gaan; efficiënter. Anders loop ik alleen maar achter de problemen aan, en dan moet ik bijblijven met mijn tong op mijn schoenen, in plaats van de voldoening aan dit leven te beleven die Jezus me wil geven. Ik weet wel zeker dat jullie allemaal je eigen verantwoordelijkheden hebben; grote of kleinere uitdagingen en de nooit ophoudende stroom van dingen die gedaan moeten worden, dingen die gemakkelijk kunnen uitgroeien tot stressvolle, grote problemen als ze niet op de juiste manier aangepakt worden. Ik heb te vaak vast gezeten in een neerwaartse spiraal waarbij ik langzaam overspoeld werd met moeilijkheden en onvoorziene gebeurtenissen of onverwachte complicaties van mijn leven en mijn werk. Wanneer de dingen zich opstapelden had ik de neiging om de minder dringende zaken maar te negeren, omdat ze niet zo belangrijk leken als de dringender aangelegenheden. Maar dan stond ik opeens, voordat ik het in de gaten had, voor die kleinere dingen die ik opzij geschoven had, en die nu uitgegroeid waren tot grote problemen, die mijn

tijd en aandacht volledig opeisten. Dan zat er niets anders op dan dit nieuwe probleem aan te pakken, een probleem dat nu opeens zoveel groter was en zelfs schade had aangericht of meer complicaties had veroorzaakt die ook weer aangepakt moesten worden en nog meer van mijn tijd opeisten. Ondertussen verwaarloosde ik dan weer alle andere kleine probleempjes die ook weer opliepen.

Het is een dilemma waar veel druk bezette mensen mee schijnen te kampen. Dit patroon van problemen pas aanpakken als ze al groter worden in plaats van ze af te handelen wanneer ze nog maar klein zijn lijkt voor de hand liggend, maar zo hoeft het niet te zijn. We hoeven niet ons hele leven achter de feiten aan te hollen en er stress van te ondervinden.

Het leven is meer dan een aaneenschakeling van het oplossen van problemen en het is zeker niet de bedoeling dat we ons overweldigd voelen door de 'problemenschuld.' Ik heb mijn best gedaan om meer aandacht te geven aan dingen terwijl ze nog klein en makkelijk op te lossen zijn. Ik heb mijn werkwijze veranderd, mijn werk en leven meer in de modus gezet van "voorkomen is beter dan genezen" in plaats van voortdurend schade te moeten herstellen. Er is meer voor nodig geweest dan slechts op een bepaald gebied te veranderen. Ik heb me een gedachtegang moeten aanleren waarbij ik kijk naar alles wat in mijn leven komt. Ik moet enorm mijn best doen om de problemen direct te zien en er iets aan te doen, of beter nog, potentiële problemen aan te zien komen en ze in de kraag te grijpen voordat ze zich gaan ontwikkelen.

Soms kan dat een gevolg zijn van een gebrek aan zelfdiscipline. Ik heb vaak moeite gehad om op te houden met iets interessants om iets anders dat op mijn programma stond te gaan doen. Ik raakte zo in beslag genomen door een bepaald ding dat de andere dingen die ik die dag had moeten doen op de achtergrond raakten. Uiteindelijk moest ik me haasten om alle andere dingen gedaan te krijgen en dat leidde dan tot spanningen. Door die spanningen ging ik vaak fouten maken die nog moeilijker te herstellen waren.

Ik realiseerde me dat ik een geheugensteuntje nodig had. Toen ik er over gebeden had kreeg ik het idee om een klokje te gebruiken om me te helpen om met een project te stoppen zodat ik iets anders kon aanpakken. Dat was zo'n eenvoudige oplossing. Daar had ik toch wel eerder aan kunnen denken! Er zijn zoveel dingen die vlak voor onze neus staan maar die we niet zien totdat we er serieus iets aan willen doen en er over gaan bidden. Je tijd op de best mogelijke manier benutten is niet hetzelfde als alleen maar druk bezig zijn. We hebben een evenwichtig leven nodig waarbij we tijden hebben dat we druk aan het werk zijn en ook momenten om ons te ontspannen en de zorgen van de dag even te laten rusten. Ik had me bijvoorbeeld de gewoonte aangekweekt om tot ver in de avond door te werken, totdat ik besefte wat een inefficiënt gebruik van de tijd dat was. De uren waarop ik laat doorwerkte bereikte ik niet zoveel maar er was toch dezelfde hoeveelheid energie mee gemoeid. Ik moest tijd investeren in ontspanning om te voorkomen dat ik het probleem van te weinig slaap moest gaan oplossen. Als ik bleef doorwerken totdat het tijd was om te gaan slapen, waren mijn gedachten zo vervuld van de taken waar ik mee bezig was, dat ik de eerste uren niet in slaap kon komen. Toen ik tijd ging nemen om me 's avonds te ontspannen werden er verscheidene gezondheidsproblemen opgelost die verergerd waren door een gebrek aan slaap.

Tijd nemen om je te ontspannen en tot rust te komen voordat je gaat slapen is een vereiste om het soort slaap te krijgen waarbij je gezond blijft in lichaam, hoofd en geest. Als je met gedachten over je werk gaat slapen krijg je een door stress beïnvloede slaap die niet voldoende is voor je gezondheid en schade kan aanrichten in plaats van je te vernieuwen en te versterken.

Dit principe van het ontkrachten van grotere of kleinere problemen is belangrijk voor iedereen in ieder opzicht, want het heeft zijn weerslag op alles, of het nu om productiviteit gaat, financiën, veiligheid, geborgenheid, gezondheid of vredige gedachten.

Ik heb een goed artikel over dit onderwerp gelezen. Het ging over een echtpaar dat zich terdege realiseerde hoe belangrijk het was om tijd met elkaar door te brengen als gezin, maar dat er niet in slaagde, regelmatig gezellig met hun kinderen aan tafel te zitten. Ze moesten een toenemende berg complicaties doorwerken die zich begon op te stapelen aan het begin van hun werkdag, totdat ze zo ver achter waren dat ze onmogelijk op tijd thuis konden zijn om met zijn allen te eten. Ze wisten heel goed dat die etenstijd met hun kinderen een kostbare gelegenheid was om dichter bij elkaar te komen, die nooit meer terug zou komen.

Om tot een oplossing te komen moesten ze de oorzaak van dit probleem vinden. Gek genoeg was het iets waar ze nooit aan hadden gedacht. Ze hadden in hun planning iets onbenulligs over het hoofd gezien dat een kettingreactie in hun dag veroorzaakte en hen dermate overweldigde dat ze door de bomen het bos niet meer hadden gezien. Maar toen ze eenmaal de tijd namen om tot de kern van de zaak te komen, waren er slechts een paar kleine stappen nodig om het probleem te ontkrachten en konden ze hun gezin geven wat het zo nodig had.

Er zullen wel meer mensen zijn die dergelijke verhalen zouden kunnen vertellen. Je zult er zelf ook wel een paar hebben. Als je een paar dingen anders doet en er dan een gewoonte van maakt, kan je leven zo veel meer inhoud krijgen en zul je minder stress ondervinden. Misschien is het nodig om je dagelijkse leven eens onder de loep te nemen en een paar aspecten te veranderen zodat je situatie verbeterd kan worden. Dan ontdek je hoe je meer zin aan je leven kunt geven, en bevrijd kunt worden van de spanningen en de frustratie van het najagen van je problemen!

DE BALANS OPMAKEN

Door Chris Mizrany

Ik kan me niet voorstellen dat het woord “spreadsheet” enige opwinding of vreugde kan veroorzaken in iemand die niet echt enthousiast is over kantoorwerk. In ieder geval heb ik er niets mee.

Toch moest ik de afgelopen week een van onze spreadsheets verbeteren; het doelmatiger maken, zoals een automatische optelling van artikelen die in een maand waren uitgegaan, de voorraad die overgebleven was, de opsomming van artikelen in voorraad in hun verschillende categorieën, en ga zo maar door. Echt leuk hoor!

Eerst worstelde ik bijna een uur met de hoofdformule. Om de een of andere reden konden niet alle cellen ingevoegd worden, en toen hadden de kolommen A en B onenigheid met elkaar waardoor de afzonderlijke categorieën door elkaar kwamen te staan, en noem maar op!

Uiteindelijk kreeg ik het toch voor elkaar en nu ben ik de trotse schepper van een vollediger en bruikbaarder spreadsheet. Weet je wat ik echter door dat vreselijke proces heb geleerd? Het is pas goed als alles goed is. Ik had er

niets aan dat ik de formule voor het grootste gedeelte goed had, ook niet toen ik hem op een slimme manier herschreef, wat ik ook nog geprobeerd heb. Het werkte pas toen alle onderdelen op de juiste volgorde stonden en met elkaar klopten. Toen liep het als een trein!
Zo is het ook met ons leven! Alle onderdelen; geestelijk, fysiek, emotioneel, moeten op de juiste plaats staan als we willen functioneren zoals we dat behoren te doen. Anders zullen we al gauw zien dat het niet precies werkt zoals het zou moeten. We kunnen alleen maar gelukkig zijn en zin geven aan ons leven als we alles op orde hebben.
En ik heb nog meer ontdekt dat alles wat makkelijker maakt, al moet ik toegeven dat ik daar misschien wel wat laat achter ben gekomen.
Er is een lijst met van tevoren ingestelde functies en formules (rekenkundig, data, financieel) die je kunt toepassen. Zelfs wanneer je niet zoveel van spreadsheets afweet kunnen die formules je helpen om alles goed te doen.
En er is ook nog een Geweldig Boek vol met advies en wijsheid over allerlei onderwerpen (geloof, het nemen van beslissingen en aanverwante dingen) die we op ons leven kunnen toepassen! Beter nog, we hebben een Mentor die ons met persoonlijke, doelgerichte instructies kan helpen.
Een ding is zeker, hoe meer we studeren en oefenen, des te beter we voorbereid zullen zijn. We vergaren kennis en ervaring die we later kunnen gebruiken. Ik zal nooit meer zo worstelen met een spreadsheet als ik die dag gedaan heb. Ik heb er iets van geleerd. Ik ga vooruit.
Misschien heb je het gevoel dat het goed zou zijn om de balans van je leven op te maken, maar weet je niet hoe. Als je mijn advies wilt horen, dan zeg ik dat je maar beter geen tijd en energie kunt verliezen. Lees het Boek. Vraag het aan de Mentor. Doe het goed.

TUSSEN DE WAL EN HET SCHIP

Door Joyce Suttin

Ik had een paar zware weken achter de rug en begon aan mijn geloof te twijfelen. Niet aan God, maar ik vroeg me af hoeveel geloof ik had om moeilijkheden aan te kunnen. Ik was ook bezorgd geweest over het feit dat ik ouder begin te worden en verweet mezelf dat ik zo'n watje was geworden en dat ik alles niet meer zo goed kan bijhouden als vroeger. Dus ik was dankbaar toen mijn dochter Madi me uitnodigde om op trektocht te gaan in een gebied dat Enchanted Rock wordt genoemd.

We waren heel vroeg opgestaan, maar we haalden toch ons doel niet om er voor zonsopgang te zijn. De ochtend was echter nevelig, de temperatuur was nog aangenaam en we voelden ons verfrist toen we over de rotsige heuvels begonnen te klimmen. We maakten een paar grappige foto's. Op een ervan zit mijn dochter in iets dat er uitziet als een gigantische holte van een hand die uit steen bestaat.

Toen we aan de top van de tweede heuvel waren aangekomen zei Madi dat ze benieuwd was naar wat er aan de andere kant was, weg van het platgetreden pad. Het was opwindend, heerlijk, om tussen de rotsformaties door te lopen, ons door nauwe doorgangen te persen, op zoek naar een weg naar het dal, dat bedrieglijk dichtbij leek te zijn.

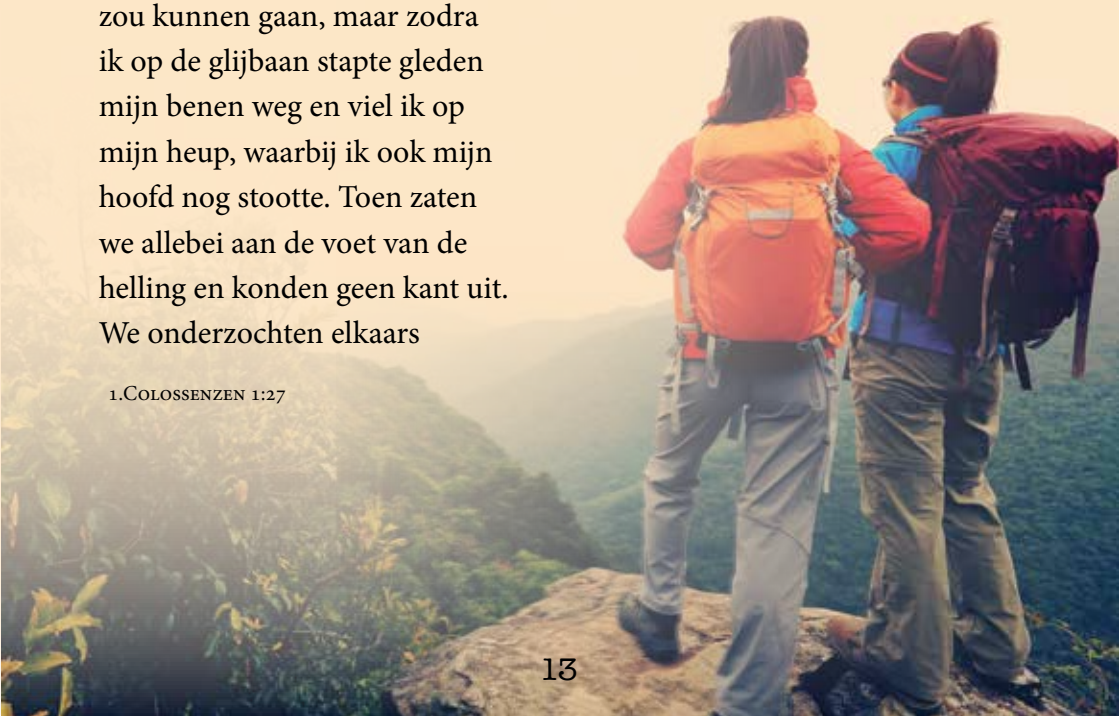
Toen gebeurde er opeens iets onverwachts! Madi kwam bij een steile helling naast een rotswand. Terwijl ze er op stapte schoot ze ongeveer drie meter omlaag op

nat graniet, dat net zo glad was als ijs. Ik hoorde de klap toen ze tegen een rotswand aan de basis aan kwam. Gelukkig kon ze haar armen nog uitsteken om de klap tegen haar bovenlichaam op te vangen, maar haar knieën sloegen tegen de wand aan. Ze bleef maar zeggen: “Het gaat wel! Het gaat wel!” maar ik wist dat het niet zo goed ging.

Vanaf mijn plek aan de top van de heuvel kon ik zien dat haar knie helemaal blauw werd en dik begon te worden. Ik wist dat ik naar beneden moest om te kijken hoe het met haar ging. Ik dacht dat ik er voorzichtig heen zou kunnen gaan, maar zodra ik op de glijbaan stapte gleden mijn benen weg en viel ik op mijn heup, waarbij ik ook mijn hoofd nog stootte. Toen zaten we allebei aan de voet van de helling en konden geen kant uit. We onderzochten elkaars verwondingen en realiseerden ons toen dat de enige weg die ons uit onze benarde positie kon voeren, over de zijrand liep, over wat zwerfkeien. We baden voor Madi’s knie en wonder boven wonder, de zwelling werd minder en de gekneusde plek leek zelfs wat kleiner te worden.

Daar was ik dan; ik stond voor een zwerfkei die tot aan mijn schouder kwam en ik wist dat ik er op de een of andere manier overheen moest komen. Ik vond een spleet om me aan vast te grijpen,

1.Colossenzen 1:27



en terwijl mijn dochter me zo goed mogelijk ondersteunde, was ik in staat om me op te hijsen en toen mijn handen uit te steken om haar er op te helpen klimmen. We bleven elkaar helpen totdat we over zwerfkeien, door grotten en nauwe doorgangen terug aan de top kwamen. Tegen die tijd waren we onze pijntjes al haast vergeten en verheugden we ons over het feit dat alles in orde was met ons en dat het niet erger was geweest.

Sinds dit voorval is mijn kijk op mijn geloof heel erg veranderd. Ik realiseer me ook hoeveel sterker ik ben dan ik gedacht had. Een watje zou zo'n tocht over de zwerfkeien niet ondernomen hebben! De kracht die ik die dag voelde was haast bovennatuurlijk. In mijn bezorgdheid voor mijn dochter en door mijn wilskracht om haar in veiligheid te brengen wist ik dat ik alles kon. Toen ik me eenmaal gerealiseerd had dat de enige uitweg naar boven leidde, wist ik dat ik me niet door mijn angst op mijn kop kon laten zitten. Ik moest mijn zwakheden onder ogen zien en ze veranderen in kracht. Ik moest God vragen om de kracht en de moed die ik nodig had.

Een vers in het bijzonder kwam tot leven: "Christus in u, de hoop op heerlijkheid."[1] Hij is geen God die heel ver weg leeft en als we Hem nodig

hebben, krijgen we de kracht van Christus in ons om alle moeilijkheden en obstakels te overwinnen. We hoeven ons geen zorgen te maken over onze eigen zwakheid of gebrek aan geloof. Zijn kracht en Zijn geloof zijn in ons wanneer we ze maar nodig hebben om ons te helpen om uit de benarde situaties te komen waar we ons in bevinden.

Iedereen die succes behaalt in een grote onderneming heeft ieder probleem dat hij tegen is gekomen moeten oplossen… hij is doorgegaan, wat voor obstakels hij onderweg ook heeft moeten overwinnen.

–W. Clement Stone (1902-2002)

Als we willen dat ons geloof sterker wordt, moeten we niet terugschrikken voor gelegenheden waarbij ons geloof op de proef wordt gesteld, waarna het door de beproeving wordt versterkt. –George Müller (1805-1898)

Worstel niet in je eigen kracht; werp je aan de voeten van de Here Jezus en wacht op Hem met de overtuiging dat Hij met je is en in je aan het werk is. Worstel in gebed, laat je hart vervuld worden van geloof. Dan zul je sterk zijn in de Here en in de kracht van Zijn macht. –Andrew Murray (1828-1917)

DE EERSTE DAG

Door Elsa Sichrovsky

"Het doet er niet toe hoeveel voorbereidingen je van tevoren hebt getroffen," waarschuwde mijn vriendin me, "de eerste dag op de universiteit zal nog steeds een overweldigende ervaring zijn." Ik wist niet waarom ze dacht dat zoiets onschuldigs als een universiteit overweldigend zou zijn, maar ik zei tegen haar dat het op de middelbare school ook goed was gegaan, en dat ik zeker wist dat het op de universiteit ook wel zou lukken. Ik stapte het metrostation uit met een plattegrond van de campus in mijn hand en ging doelbewust in de richting van mijn eerste les. Ik had nooit eerder geleerd hoe je een plattegrond moet gebruiken en had nooit veel aandacht geschonken aan richtingborden. Ik liep uiteindelijk twee uur lang hulpeloos over de universiteit, die wel elf campussen telt. Tenslotte kwam ik mijn gebouw binnen juist voordat de les ten einde was. Toen ik uitgeput op mijn stoel neerzeeg dacht ik weer aan de woorden van mijn vriendin.

Nadat ik een paar

medestudenten de weg had gevraagd vond ik al gauw mijn volgende leslokaal, waar een college over taalkunde werd gehouden. Buiten zat een vrouw op een bankje die gekleed ging in een sporthemd en een dokwerkerbroek. Ik nam aan dat ze de conciërge was en ging het lokaal binnen waar een vrouw met een bloes, een zwarte rok en schoenen met hoge hakken aan op het bord stond te schrijven. De professor, nam ik aan. Ze nam iedereen een korte mondelinge test af en hield een kleine enquête onder de studenten. Toen kwam de vrouw met de dokwerkerbroek binnen en stelde zich voor als Professor Lee (een vooraanstaand taalkundige). Daarna introduceerde ze haar assistente, die de vrouw met de rok aan bleek te zijn!

Er stonden me nog meer verrassingen te wachten tijdens de volgende les, een inleiding in de westerse literatuur. Ik luisterde aandachtig en schreef allerlei data, feiten en cijfers op. Maar het bleek dat er verder niet veel mee gedaan werd. Na het eerste uur zat ik opeens in een groepje met volslagen vreemden en werd ik belast met de taak van het produceren van een toneelstuk compleet met muziek, kostuums, een podium en al dat soort dingen, en dat moest allemaal binnen twee weken klaar zijn!

Tegen het einde van het semester wist ik natuurlijk wel waar ik de beste hoekjes kon vinden om te studeren, was het toneelstuk van mijn groep goed uitgevallen en had ik geleerd dat professoren dragen wat ze leuk vinden. Terwijl ik met berouw terugblik op mijn ervaringen als groentje weet ik nu wel zeker dat dit nog niet de laatste keer is geweest dat ik ergens nieuw in was!

Ofschoon het niet makkelijk is, zijn dit de situaties die me kunnen helpen om zelfverzekerder te worden terwijl ik leer om te functioneren zonder mijn oude veiligheidsnetten en krukken. Het feit dat ik er verstandiger en meer volwassen door word is het ongemak van mijn blunders als groentje wel waard.

De aanhouder wint

Door Jessica Roberts

Iedere moeder die geprobeerd heeft haar peuter stil te laten zitten zodat hij zijn bordje leeg kan eten, kan je vertellen over hun gebrek aan concentratie, maar er zijn ook momenten bij waar ze gedreven zijn om een nieuwe vaardigheid te leren, zoals het oprapen van een klein voorwerp met hun mollige vingertjes, of kruipen of lopen. Deze nieuwe vaardigheden vereisen een enorme hoeveelheid concentratie en moeite, en een heleboel tijd, vergeleken met het korte leventje dat het kindje tot op dat moment geleid heeft. Ze stellen ook grote eisen aan de spieren die nog maar net beginnen te functioneren en nauwelijks sterk genoeg zijn om het gewicht van het kind te dragen.

Toen ik pas geleden verhuisde naar een ander land had ik heel veel tijd nodig om er gewend te raken. Ik gooide me op vrijwilligerswerk, maar ik had het gevoel dat ik er niet erg goed in was. Ik stopte al mijn energie in het ophalen van speelgoed en boeken voor

arme gezinnen maar toen het niet zo snel op gang kwam werd ik ontmoedigd en wilde ik er het liefst maar mee ophouden.
Op zekere dag was ik aan het spelen met de baby van een collega; Rafael, die probeerde te kruipen. Hij duwde zich eerst op bibberende armpjes overeind en ging tenslotte op handen en voeten staan, maar daarna wist hij het niet meer. Hoe hij ook bewoog, hij kon maar niet dichter bij een speeltje komen dat juist buiten zijn bereik lag. Hij slaagde er wel in om achteruit te schuiven, maar daardoor raakte hij nog verder van zijn doel af. Tenslotte keek hij me aan met een gefrustreerde blik alsof hij zeggen wilde: "Til me op!"
Ik voelde met hem mee, aangezien ik me net zo gefrustreerd voelde in mijn nieuwe situatie. Maar ik wist dat al dat geworstel goed voor hem was en dat het zijn spieren sterk maakte en dat het hem leerde hoe hij zijn lichaampje moest gebruiken. Dus tilde ik hem op en moedigde ik hem een beetje aan, maar zette hem toen weer terug op de grond zodat hij het opnieuw kon proberen. Hij moest zelf leren kruipen; dat kon ik niet voor hem doen.
Toen besefte ik dat ik eigenlijk net zo was als Rafael. Ik had zo geworsteld om me aan te passen aan een nieuwe baan, een nieuwe taal te leren en me in te leven in een nieuwe cultuur en mijn natuurlijke reactie was geweest dat ik naar Jezus opkeek en zei: "Til me op! Haal me hier uit!" Maar Hij weet dat deze leerperiode me sterker zal maken, hoe moeilijk het ook is. Zelfs al is Zijn liefde er altijd om me aan te moedigen, toch moet ik zelf het werk doen. Ik moet doorzetten. Als Rafael kon doorzetten, dan kan ik het ook!
Rafael kruipt nu vrolijk in het rond en begint zichzelf tot een staande positie op te trekken. Ik maak nu ook kinderstapjes in de richting van het leren van nieuwe vaardigheden en het verbreden van mijn horizon. Ik weet zeker dat we binnen niet al te lange tijd allebei vrolijk zullen rondrennen.

EEN LANG LEVEN MET JEZUS

Door W.P. Schmidt

Mijn vader is 101 geworden en mijn moeder 99, en ze zijn meer dan 75 jaar getrouwd geweest! Ze hebben twee wereldoorlogen overleefd en kregen negen kinderen, alhoewel de tweeling die net na de tweede wereldoorlog geboren werd, terug naar de hemel is gegaan tijdens de geboorte. Ze hebben 19 kleinkinderen en 19 achterkleinkinderen gekregen.

Naarmate ze ouder en zwakker werden stond iedereen die hen kende er versteld van hoe goed ze zich nog hielden. Ze woonden in hun eigen huis met behulp van een verzorgster, en met de hulp van mijn broers en zussen die boodschappen voor hen deden, het gras maaiden en al dat soort dingen, totdat ze in hun laatste maanden naar een verzorgingshuis gingen.

Ze hadden een prachtig Mariabeeld in de muur laten bouwen naast de voordeur, en op de voordeur zelf had mijn vader, die arts was, de staf van Mozes met de slang laten graveren.
Op een veranda aan de achterkant van het huis hadden ze een kleurig mozaïek in de muur laten maken, dat het eerste wonder voorstelde dat Jezus verrichtte, toen Hij water in wijn veranderde.
Mijn ouders dronken elke avond wijn tot aan hun laatste jaren. Ze woonden in een van de beste wijngebieden aan de Rijn. Ze gingen naar de wijngaardenier met hun familie en vrienden om allerlei wijnen te proeven en te kopen. Iedereen kreeg dan een klein glaasje, proefde de wijn en probeerde te raden uit welk gebied en van welk jaar de wijn afkomstig was, uit welke soort druiven hij gemaakt was, zoveel details als ze konden zonder op het etiket te kijken.
Toen mijn vader gepensioneerd werd begon hij geschiedenis te studeren. Hij zei dat hij iets moest ondernemen om zijn hersenen aan het werk te houden.
Hij verzamelde munten en postzegels uit het Vaticaan, dus besloot hij om de geschiedenis van de pausen te gaan bestuderen. Hij werkte ook nog elke dag in zijn tuin. Hij zei altijd: “Als ik mijn tuin niet had gehad, zou ik al lang geleden gestorven zijn.” Mijn

moeder ging iedere dag uit wandelen met haar rollator, en ze las iedere dag boeken.

Op een keer vroeg een goede vriend van de familie haar: "Met zo'n groot gezin kom je waarschijnlijk veel problemen tegen. Hoe ga je daarmee om?" Mijn moeder antwoordde: "Ik heb thuis een ladekast. Een van de laden noem ik mijn "tolerantielade." Als zich een probleem voordoet stop ik het in die la en ga ik gewoon verder." Haar vriendin zei: "Maar die la komt toch een keer vol te zitten? Wat doe je dan?" Haar antwoord was: "Ze liggen altijd zo in de la dat er nog wel ruimte over is voor meer!"

Mijn moeder had een hoop werk aan het opvoeden van zeven kinderen, waaronder vijf drukke jongens, en het was ongetwijfeld niet makkelijk om ons onder de duim te houden, met alle gekke dingen die we soms deden, maar ik kan me niet één keer herinneren dat ze tegen ons schreeuwde.

Onze ouders waren zuinig. De Tiroler lederhosen die we hadden gingen altijd over van de oudere broers op de jongere. En er werd nooit voedsel weggegooid.
Mijn ouders geloofden hun leven lang in Jezus, en Hij heeft hen geholpen om de oorlogen en de zware tijden en de ontberingen te overleven. Mijn vader gaf altijd alle eer aan God. "Het komt alleen maar door Zijn genade!" zei hij dan. Een paar jaar geleden vroeg ik hen of er iets in hun leven was dat ze anders hadden willen doen. Ze antwoordden allebei meteen: "Niets!" Waar mijn vader nog aan toevoegde: "We hebben zeven kinderen die het goed met elkaar kunnen vinden. Wat kunnen we ons verder nog wensen?" Mijn ouders zijn gek op kinderen! Toen mijn vrouw en ik een weeskindje uit de Kongo adopteerden waren een paar van mijn broers daar op tegen, maar mijn ouders accepteerden haar direct.

Mijn ouders hielden zielsveel van elkaar. Hun laatste levenswens was, dat als de een zou komen te overlijden, de ander ook gauw kon gaan. En dat is precies wat er gebeurde, drie weken na elkaar. Ze wensten ook dat er niet veel geld zou worden uitgegeven aan kransen en bloemen voor hun graf. “Waarom zou je dat nou doen?” vroegen ze. “We gaan naar de hemel! We hebben geen behoefte aan die bloemen.” In plaats van bloemen te kopen gaven de mensen toen geld om een ziekenhuis in Bethlehem te steunen en ons schoolproject in Kongo. Ik herinner me nog dat mijn vader jaren geleden al zei: “Mijn koffer is gepakt; ik ben klaar om te gaan.”

Het is niet makkelijk voor hen geweest om een van hun zoons van huis te laten gaan om zendeling te worden, maar na verloop van tijd waren ze er blij om en steunden ze me in mijn roeping. Ik weet zeker dat het heel vaak hun gebeden waren die me uit benarde situaties hebben verlost. De mensen bewonderden hen er altijd om dat ze bleven glimlachen en bleven doorgaan met grapjes maken. Mijn vader vond het heerlijk om moppen te vertellen, de ene na de andere, ook al had hij ze al heel vaak verteld. Hij heeft tenslotte zijn hele leven in Mainz gewoond, de stad waar Gutenberg, de uitvinder van de drukpers geboren was; en de stad stond bekend om de humor van de mensen.

Tijdens zijn laatste jaren merkte ik dat hij moeite kreeg om zijn jasje aan te krijgen, maar toen ik hem wilde helpen zei hij: “Nee dank je, dat moet ik zelf doen.” Daardoor kreeg ik ook de wil om het nooit op te geven. Er staat in de Bijbel: “Mijn zoon, onthoud alles wat ik je leer en bewaar mijn geboden in je hart. Zij zullen je leven verlengen, goed als ze zijn voor lichaam en geest.”[1] Dat is zeker waar gebleken voor mijn ouders.

1.Spreuken 3:12

Door Marie Alvaro

JIJ EN IK EN VERANDERINGEN

Veranderingen kunnen beangstigend zijn. Aan de beste veranderingen kunnen nadelen verbonden zijn en ze kunnen weleens verkeerd uitvallen. Aan de ergste soorten verandering kan altijd nog wel iets goeds zitten. Maar hoe goed ik dit met mijn verstand ook weet, toch is het soms moeilijk om het in mijn hart te geloven.
Wat voor opvatting je er ook over hebt, de harde werkelijkheid is dat veranderingen onvermijdelijk zijn. Waar je ook gaat of staat, veranderingen zullen komen. Toch heb ik ontdekt dat de waardevolste en meest voldoening gevende gebeurtenissen in mijn leven tot stand werden gebracht als het gevolg van veranderingen. Goed worden in iets op een nieuw gebied: het resultaat van drastische veranderingen. Een stabiel en bevredigend huwelijk: het resultaat van een enorme verandering, om nog niet te spreken over veranderingen die nog gaande zijn en het wennen er aan. De vreugde van het ouderschap: ook een

verandering. Waardevolle vriendschappen: over het algemeen worden die geboren uit veranderingen. Een gezonde leefwijze: je raadt het al, omdat ik veranderd ben.
Om je eerlijk de waarheid te zeggen zou mijn leven veel beangstigender zijn als het nooit veranderd was of niet nog steeds aan het veranderen was. Ik zou nooit te weten zijn gekomen wat ik allemaal kan, ik zou niets gedaan hebben aan de dingen die ik het liefste deed, bepaalde gaven zouden nog niet ontdekt zijn, en waarheden niet geleerd. Hier zijn een paar tips en manieren om met veranderingen en het onbekende om te gaan.

1. STOP DE VERANDERING IN EEN NIEUW JASJE: Vaak, wanneer ik me verzet tegen veranderingen of bang ben voor een specifiek resultaat, is het mijn kijk op de situatie die niet juist is en kan een nieuwe visie een heel verschil maken.

2. KIES VOOR VERANDERING: Veranderingen kunnen onbekende reuzen worden die je leven overheersen. Daarom zoek ik juist veranderingen op. Net zoals atleten in vorm blijven voor het lopen van de marathon door voortdurend te trainen en hun prestaties te verbeteren, kan ik klaar staan voor verandering door mijn dagelijks leven gevarieerd te houden. Het hoeven maar kleine veranderingen te zijn, zoals het uitproberen van een nieuw recept, beweging nemen op een andere manier, eten in een nieuw restaurant; of grotere, zoals een nieuwe hobby, een nieuw soort werk of een nieuwe vriendschap vinden.

3. ONTHOUD WAT NIET VERANDERT: “Ik ben de Heer, Ik verander niet.” [1] Wat er verder ook verandert, of het nu goed is of slecht, of je er controle over hebt of niet, Gods soevereiniteit verandert niet. Tijden van verandering en onzekerheid kunnen je geloof sterker maken en afhankelijker van Gods liefde, zorg en voorzienigheid en dat is heel goed.

ONS ANKER LIGT STEVIG VAST

Veranderingen brengen ons dichter bij God.

Naar een artikel door David Brandt Berg

Alle dingen veranderen, maar Jezus nooit. Hij is het enige dat hetzelfde blijft.

Een van de omstandigheden waarbij dit het duidelijkst merkbaar is, is wanneer we verhuizen of een nieuwe baan krijgen of naar een ander land gaan. We raken gewend aan ons huis, onze vrienden, gewoonten en dan gaan we leunen op al die dingen. Wanneer zakenmensen, leraren of studenten naar andere landen gaan om te werken of te studeren ondervinden sommige een cultuurshock omdat ze gewend zijn hun leven lang alles hetzelfde te hebben; dezelfde taal, dezelfde vrienden en dezelfde woonplaats. Plotseling kunnen ze op geen van die dingen meer steunen. Als Christenen zijn we al wat verder, omdat we een anker hebben dat stevig vastligt. We hebben een rots die altijd stevig staat en waar we altijd in kunnen vertrouwen. In zekere zin zijn onze levens altijd hetzelfde omdat we

iedere dag op God vertrouwen. Onze Rots houdt ons steeds veilig en zeker, hoe hoog de golven ook zijn.
Wat er ook gebeurt, waar we ook gaan of staan, of hoe de omstandigheden er ook uitzien, God is er nog steeds en Hij zal ons hoe dan ook altijd vasthouden. Dus kunnen we een veilig gevoel hebben dat mensen zonder geloof misschien niet kennen, hoe lang ze ook op dezelfde plaats blijven en dezelfde dingen doen, naar dezelfde school gaan en hetzelfde huis, of zelfs dezelfde huisdieren en dezelfde vrienden hebben. Hun beschermde leven kan ieder moment ten einde raken wanneer er ook maar een van die dingen wegvalt.
"Omdat God een belofte heeft gedaan en een eed heeft afgelegd, valt er aan Zijn woorden niet te twijfelen. Daarbij is het uitgesloten dat Hij zou liegen. Dat geeft moed en hoop aan ieder die naar Hem vlucht om gered te worden. De zekerheid dat wij gered zullen worden, is een sterk en betrouwbaar anker voor ons leven."[2]

Hebreeën 6:18-19

Voel jij je heen en weer geslagen door de golven van het leven? Vraag Jezus dan om ook jouw anker te worden. Vraag Hem eenvoudig:

Lieve Jezus, kom alstublieft in mijn leven en geef me de zekerheid en de stabiliteit die ik kan krijgen als ik U ken, wat er ook om me heen gebeurt. Amen.

Wees bij mij,
nu de dag ten einde spoedt.
Alles verdoft wat glans bezat
en gloed.

Alles vervalt in 't wisselend getij,
maar Gij die eeuwig zijt,
blijf Gij nabij.

1 Uit het lied van H. Lyte, oorspronkelijk getiteld "Abide with me," 1847

Nieuwe uitdagingen aanvaarden

Het is moeilijk om de dingen te veranderen die een tweede natuur voor je zijn geworden. Maar als die dingen je weerhouden van wat je eigenlijk zou kunnen worden, moeten ze aangevallen, uitgedaagd en overwonnen worden. Dat is wat veranderingen zo moeilijk maakt, maar tegelijkertijd is het ook zo'n uitdaging; je gaat tegen de menselijke natuur in door de gewoonten te veranderen waar je zo in vastgeroest zit. Je verandert van koers door een nieuwe richting op te gaan die vrucht zal voortbrengen en waardoor je zult groeien. Geef je dus niet over aan het gevoel dat het niet de moeite waard is om vastgeroeste paden en slechte gewoonten te overwinnen. Dat is het wel. Het is iedere traan, iedere poging en elke moeilijkheid waard. Dit helpt je om meer vechtlust te krijgen. Je moet losbreken van de banden van de gewoonte en van de dingen waarvan je denkt dat het onveranderlijke karaktertrekken of omstandigheden zijn. Het besluit om je om te draaien en een andere richting op te gaan zal je helpen om verder te komen. De beslissing om de ketenen van slechte gewoonten en gebruiken te verbreken kan het beste in je naar voren brengen, want daardoor stijg je boven je comfortabele omstandigheden uit en ga je op zoek naar een nieuwe route; een nieuwe uitdaging in het leven, en de belofte van betere dingen aan de horizon.