VERANDER JE LEVEN-VERANDER DE WERELD OM JE HEEN

actief

19e jaargang - nummer 7

Het volmaakte leven
Maak indruk

Breekpunt
Kun jij de druk aan?

Een kompas voor de reis van het leven
Antwoorden in Gods Woord

actief

copyright 2017 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 *Voeding en bloei*
4 *Het aanmoedigingsexperiment*
6 *De doornfactor*
8 *Een bitter verhaal met een zoet einde.*
10 *Begin met de kikker*
12 *Breekpunt*
14 *Je rol vervullen*
18 *Door de dieptepunten heen*
22 *Het volmaakte leven*
24 *Verjaardagsbode*
26 *Kompas voor het leven*
28 *Groei werkt verslavend*
30 *Jij kunt veranderen*

De mens vindt het heerlijk om zijn problemen bij elkaar op te tellen, maar met zijn zegeningen doet hij dat niet. Als hij die bij elkaar zou optellen zou hij zien dat er genoeg vreugde is om te compenseren voor alle tegenslagen.

– Fjodor Dostojewski (1821-1881)

Voeding en bloei

Direct een oordeel te vellen op grond van wat we zien en horen, zonder de tijd te nemen om wat verder te kijken, is een menselijk euvel. “U kijkt naar de buitenkant van de dingen.”[1] waarschuwde de apostel Paulus de Christenen in het Korinthe van 2000 jaar geleden. Jezus heeft er ook advies over gegeven: “Laat u niet leiden door uw vooroordelen.”[2] Maar als we heel eerlijk zijn, moeten we toegeven dat we dat vaak wel doen. Hier is een citaat dat me aan het denken zette over de manier waarop ik anderen zie: “Er is liefde, hoop, geloof en begrip nodig om de mogelijkheden in een ander te ontwikkelen, en te geloven dat er meer achter iemand zit dan je op het eerste gezicht zou zeggen. Misschien denk je dat je iemand goed genoeg kent om te weten dat hij niet meer kan veranderen, maar als de zaken nu eens precies omgedraaid werden? Zou jij de manier waarop de mensen je dan zien en behandelen wel een goede afspiegeling vinden van wie je in werkelijkheid bent. Zou je dan zo behandeld willen worden?”

We bloeien allemaal op wanneer we woorden van waardering te horen krijgen van de mensen om ons heen. We krijgen meer zelfvertrouwen als we weten dat iemand onze gedachten op de juiste waarde schat. Zo kunnen we allemaal wel iets meer doen om de mensen om ons heen te inspireren. Het kost niet zo veel om mensen te laten zien dat we vertrouwen in hen hebben. Misschien worden we op een dag wel blij verrast als we zien wat een verschil dat kleine beetje geloof en vertrouwen voor iemand kan maken.
Als we de wereld en de mensen om ons heen willen zien veranderen, laten we dan geloven dat er meer in anderen zit dan we op het eerste gezicht denken.
Laten we proberen het goede in hen naar boven te brengen, hen te waarderen om de persoon die ze zijn en hun gaven en talenten te erkennen. Dat is tenslotte wat God doet met ons: “Wij vragen [God de Vader] en onze Here Jezus Christus u te bemoedigen en kracht te geven in woord en in daad.”[3]

1. 2 Corinthiërs 10:7
2. Johannes 7:24
3. 2 Thessalonicenzen 2:17

Samuel Keating

Door Irena Žabičková

Het aanmoedigings-experiment

We hebben allemaal op een bepaald moment in ons leven wat aanmoedigende woorden gehoord uit de mond van een ander, die onze dag volledig veranderden of de loop der gebeurtenissen radicaal omgooiden. Alleen al door de inspiratie en de veranderde kijk op zaken, die zulke woorden bewerkstelligden. We waren misschien aan het eind van ons latijn, en door die opbeurende woorden werd er een wereld van mogelijkheden voor ons geopend. Of we hadden gewoon een lange, vermoeiende dag achter de rug en kregen weer nieuwe inspiratie en energie door iets wat ons opvrolijkte.

Mijn man deed eens een experiment dat steeds weer een aansporing voor me is om anderen aan te moedigen.We waren aan het fietsen over een bergpaadje en we hadden zoals gewoonlijk onze hond Iris bij ons. Ze vindt het heerlijk om door de bergen te rennen en kan ons normaal gesproken heel goed bijhouden. Terwijl we moeizaam de heuvel op fietsten rende zij letterlijk in kringetjes om ons heen en was een brok snelheid en energie. Toen we afdaalden had ze echter grote moeite om ons bij te houden. Wij gingen net iets sneller dan zij en alhoewel ze eerst nog probeerde om naast ons te blijven lopen werd ze al snel ontmoedigd en probeerde ze het niet eens meer.

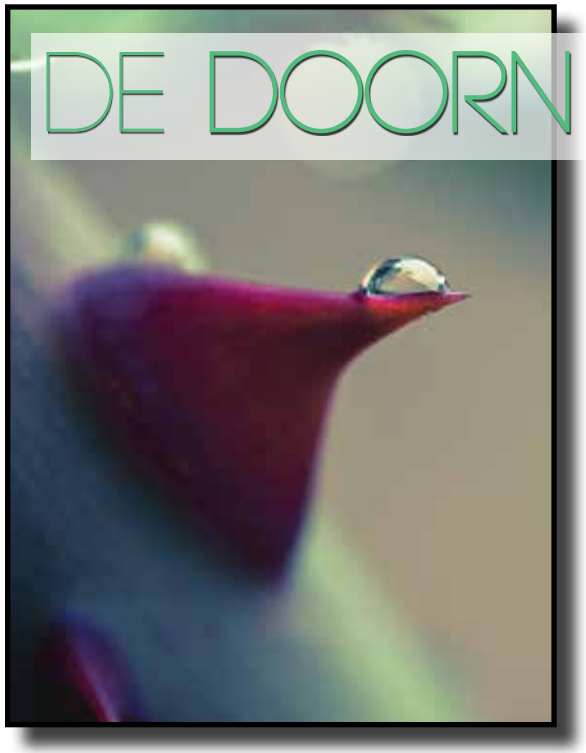
De meest voor de hand liggende oplossing zou zijn geweest, wat langzamer te gaan fietsen zodat ze ons kon inhalen. Maar voordat we daar toe overgingen zei mijn man: “Laten we eens kijken wat aanmoediging kan doen.” En hij reed verder de heuvel af en riep Iris toe: “Kom op beessie, je kunt het wel! Je bent zo’n snelle hond, je kunt ons best wel bijhouden. Rennen!”

Op hetzelfde moment scheen Iris nieuwe energie en snelheid te krijgen en ze haalde ons in, blij dat ze weer naast ons liep. Maar kort daarop begon ze die extra snelheid te verliezen en zakte ze weer af. Toen er weer een stortvloed van aanmoedigende woorden over haar heen kwam schoot ze weer vooruit.

We gingen wel langzamer rijden om het haar makkelijker te maken, maar dit experiment zal voor altijd in mijn geheugen gegrift blijven, als voorbeeld van de macht die positieve woorden hebben en wat een verschil ze kunnen maken. Daarom word ik er steeds aan herinnerd het geschenk van aanmoediging aan anderen door te geven. Zo moeilijk is dat niet, maar het kan iemand net die impuls geven die hij nodig heeft.

Heb je een collega of gezinslid met wie je op een dood punt bent aangekomen? Probeer de kracht van aanmoediging en waardering maar eens. Dan zul je zien dat je relatie weer opbloeit met nieuwe, frisse energie.

DE DOORN FACTOR



Naar een artikel van Maria Fontaine

Ik geloof niet dat God relaties laat ontstaan met het idee dat ze volmaakt moeten zijn. Integendeel, ik geloof dat Hij, wat ik gemakshalve maar beschrijf als de "doornfactor," in relaties inbouwt, een element waar wij eigenlijk voor terugschrikken, maar dat God zelf juist noodzakelijk vindt.

Misschien vraag je je af: "Waarom zouden we verschillen van mening nodig hebben, overgevoeligheid, misverstanden, jaloezie, gevoelens van weerzin, vergelijken, opofferingen, gekibbel, emotionele uitbarstingen, angsten, gebroken harten en tegenspoed? Die dingen lijken helemaal geen ingrediënten voor een sterke relatie."
Dan moet ik denken aan het gezegde: "Wat telt is je houding die je ten opzichte van tegenspoed aanneemt." Als we geen beproevingen hadden in ons leven zouden we de eigenschappen die ons tot betere mensen maken, bijvoorbeeld geduld, begrip en vergeving, niet goed kunnen leren.

Misverstanden, meningsverschillen, pijn die ons wordt aangedaan en zelfs verkeerd behandeld worden door anderen, dwingen ons tot een reactie. We kunnen er voor kiezen om rekbaar te zijn, een beter mens te worden, dichter naar God toe te groeien om Zijn liefde te voelen, te vergeven en een bewuste beslissing te nemen dat we de les willen leren die we uit de situatie kunnen trekken.

Het ligt er maar aan hoe we omgaan met de omstandigheden in ons leven en wat we ermee doen. Zullen we iets leren van onze moeilijkheden en er beter door worden of gaan we ons verharden? Worden we er nederiger door of trotser? Zullen we problemen beter kunnen oplossen of zakken we wanhopig in onder het gewicht? Zullen we het nodige ondernemen om de moeilijkheden de baas te worden, of nemen we een beschuldigende, kritische houding aan? Worden we meer toegewijd of eerder geneigd om er maar mee op te houden als het moeilijker wordt? Zelfs als we ons best doen om te groeien, te leren en rijper te worden, dan staan ons altijd weer meer uitdagingen te wachten. God heeft het leven op die manier ingericht. We overwinnen een moeilijkheid en dan komt er weer een andere. Maar iedere overwinning is een stap verder. Iedere overwinning is bevredigend. Iedere overwinning brengt ons verder de weg van de vooruitgang op.

Maar wat moeten we doen als we denken dat we ergens de overwinning niet over kunnen krijgen en het er op lijkt dat we gedoemd zijn om op het een of andere gebied voor altijd met die frustratie te blijven zitten? Als we gedaan hebben wat wij kunnen belooft Gods Woord dat wij uiteindelijk ook de overwinning zullen behalen: "Bewapen u dus met al Gods wapens, om u te kunnen verdedigen als de vijand aanvalt. Dan zult u, na grote dingen te hebben gedaan, ongeslagen uit de strijd tevoorschijn komen."[1]

God weet al dat die rotsige paden eigenlijk bevorderlijker voor ons zijn dan een geëffende weg. Als we met Hem communiceren zal Hij ons motiveren om het beter te doen op het gebied waar we beter in moeten worden, ons aanmoedigen over de dingen die we goed doen en ons helpen, de kracht te krijgen en de genade om iedere uitdaging het hoofd te bieden.

1.Efeziërs 6:13

Een Bitter verhaal met een zoet einde

Auteur onbekend

Ik werd naar de keuken gedreven door het geluid van mijn moeders beslagmixer. Daar stond ze te werken en ik keek toe. Nu kon ik eindelijk eens zien wat ze altijd in die chocoladetaart deed, waar hij zo lekker door smaakte. Er zat natuurlijk chocolade in. Ik bukte me om een kruimeltje op te rapen dat van het aanrecht was gevallen en stopte het in mijn mond. Het was bitter! Ik keek eens naar de andere dingen die op de keukentafel stonden. Er stond een kopje zure melk. Jakkes! Mama zou dat toch zeker niet in het beslag doen? Maar dat deed ze wel, samen met die smerige baksoda die ze me had gegeven toen ik laatst maagpijn had. Wat voor taart zou daar uit voortkomen? Mijn moeder glimlachte naar me en zei dat ik maar rustig moest afwachten.

Die avond na het eten diende ze de taart op. Hij zag er net zo lekker uit als altijd, maar ik ging heel voorzichtig te werk. Eerst proefde ik een klein kruimeltje, toen een groter, en uiteindelijk een hele hap. Hij was nog nooit zo lekker geweest! Ik dacht niet meer aan de bittere chocolade, de zure melk en de baksoda en vroeg of ik nog een stukje mocht.

Het leven is niet altijd even zoet. Veel ervan is bitter en vaak kunnen we niet geloven dat er iets goeds uit kan voortkomen. Het is zeker waar dat niet alles goed is, maar Gods Woord belooft ons: Voor wie Hem liefhebben laat God alles meewerken voor hun bestwil, want Hij heeft een plan met hen.[1]

1. Romeinen 8:28

Hoe groter de moeilijkheid, des te meer eer er te behalen valt aan het overwinnen daarvan. Goede stuurlui verkrijgen hun reputatie in stormen en orkanen.

Epictetus (ca. 55-135)

Zware tijden houden nooit lang aan, maar taaie jongens houden vol.

-Robert H. Schuller (1926-2015)

De mens moet niet beoordeeld worden naar zijn gedrag op momenten van comfort en gemak, maar hoe hij zich gedraagt als alles hem tegenzit.

-Martin Luther King (1929-1968)

Midden in de winter leerde ik eindelijk dat er een onoverwinnelijke zomer in me verscholen lag.

-Albert Camus (1913-1960)

Uit problemen groeien wonderen.

-Jean de La Bruyère(1645-1696)

Het juweel kan niet schitteren zonder wrijving, zo ook kan de mens niet vervolmaakt worden zonder beproevingen.

-Chinees spreekwoord

Door Iris Richard

Begin met de kikker!

Ik ben iemand die het liefst op inspiratie werkt en het heeft me al een hele tijd dwars gezeten dat ik zo'n verwarde aanpak had bij het vaststellen van mijn doelen. Daarom was ik op zoek naar een handige manier om me door mijn lijst van dingen-om-te-doen heen te worstelen. Het lijkt altijd zo makkelijk om eerst de dingen er uit te halen die ik het leukste vind of waartoe ik word aangetrokken, maar helaas leidt dit soort strategie vaak tot uitstel, vooral wanneer deze "favorieten" vaak niet het belangrijkst zijn of de meeste voorrang zouden mogen genieten. En aangezien de belangrijke dingen niet zomaar verdwijnen, moet ik vaak op het laatste moment veel meer dingen bij elkaar proppen om het allemaal toch nog gedaan te krijgen.

Er moest een verandering komen.

Op een mooie ochtend tijdens mijn devotietijd bad ik specifiek dat God me zou helpen om mijn armzalige gewoonten te verbeteren.

Een paar dagen later stond ik bij een boekenstalletje op de vlooienmarkt en werd mijn aandacht getrokken naar een dun boekje. De vreemde titel "Je kunt een eend niet naar een school voor arenden sturen" stak uit een stapel stoffige tweedehands boeken die in een kartonnen doos waren gepropt. Ik haalde het boekje uit de doos en sloeg het open op een citaat van Mark Twain: "Eet elke morgen een levende kikker; dan zal je de rest van de dag niets ergers meer overkomen."

Het bijbehorende artikel ging over het basis idee dat je de moeilijkste taken eigenlijk het eerste moet aanpakken. Hierbij werd de vergelijking gebruikt dat je eigenlijk eerst de kikker moet eten voordat je aan de leukere dingen begint. Er stonden nog een heleboel andere nuttige anekdotes in over het gedaan krijgen van dingen, maar dit beeld bleef me bij en ik realiseerde me dat dit weleens het antwoord kon zijn op mijn gebed voor een plan.

Omdat ik sinds mijn tiende aan een ernstige rugkwaal lijd, heb ik altijd al elke dag gymnastiekoefeningen moeten doen voordat ik aan iets anders kon denken, maar door de jaren heen is het een vervelende taak geworden waar ik soms huizenhoog tegenop zie. Maar nu zag ik dat dit kikkertje beslist mijn eerste maaltijd moest zijn zodat ik het af kon strepen op mijn lijst.

Deze dingen in de kraag te grijpen en andere "kikkers" te eten voelde aanvankelijk wat vreemd aan, maar deze eenvoudige tactiek heeft bijgedragen om mijn werkgewoonten te verbeteren en daardoor stel ik de moeilijke dingen niet meer uit. Zelfs op dagen dat ik geen tijd heb om een lijst te maken van dingen die gedaan moeten worden, denk ik er aan om een paar kikkers uit te zoeken die mijn aandacht het eerste opeisen.

BREEK PUNT

Door Curtis Peter van Gorder

Toen ik voor het eerst een olieraffinaderij van dichtbij zag was ik het meest onder de indruk van de ingewikkelde wirwar van pijpen. Het is zo'n enorm complex geheel en je vraagt je af hoe alles veilig onderhouden kan worden en financieel nog de moeite waard kan zijn.

In iedere pijp moet de druk precies goed zijn om ervoor te zorgen dat de olie er met de juiste hoeveelheid doorheen loopt; niet te snel, want dan zouden de pijpen barsten, en ook weer niet te langzaam. De ontwerpers waren ontzettend knap om zoiets te kunnen maken en er is een heel leger van experts voor nodig om alles te onderhouden en ervoor te zorgen dat alles goed verloopt.

Soms lijken onze levens wel op zo'n doolhof van pijpen. Naast ons werk en de eindeloze taken waar ons dagelijks leven vol mee zit, hebben we verplichtingen aan onze gezinnen en vrienden, verantwoordelijkheden naar onze omgeving toe, en zijn er talloze mensen die onze hulp nodig hebben. Ook hebben we geestelijke verplichtingen op het

gebied van ons geloof; onze relatie met God in stand houden door gebed, het lezen van Zijn Woord en het communiceren met andere gelovigen. Soms lijkt het alsof we de last niet meer kunnen dragen. Hoe kunnen we voorkomen dat we instorten?

Een zekere mate van druk is goed voor ons en helpt ons om niet weg te glijden in een staat van fysieke, mentale en geestelijke sloomheid. Aan de andere kant is teveel ook niet goed. Daarom hebben we een uitlaatklep nodig, een uitweg. Die wordt ons door Jezus geboden.

"Kom naar Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal Ik jullie rust geven." zegt Hij. [1]

Hij gebruikte termen die Zijn volgelingen van 2000 jaar geleden konden begrijpen. Hij vergeleek de druk van de dagelijkse verantwoordelijkheden en problemen met de lading van een lastdier: "Neem Mijn juk op je en leer van Mij, want Ik ben zachtmoedig en nederig van hart. Dan zullen jullie werkelijk rust vinden, want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht."1(NBV) Als we ons juk te zwaar vinden komt dat misschien doordat we er zelf een gemaakt hebben dat zwaarder is dan het juk dat God voor ons in gedachten had.

Een groot deel van het werk van een ingenieur is, precies te weten hoeveel druk het bouwsel dat hij moet ontwerpen kan verdragen. Dan hebben we het over een brug, een lift, of een boot bijvoorbeeld. Daarom hangen er bordjes in liften of boten waarop vermeld staat hoeveel mensen er veilig in kunnen. Als die limiet overschreden zou worden, zou de brug kunnen instorten, de boot kunnen zinken of de kabels van de lift kunnen breken. Wij moeten onze grenzen ook goed kennen en onszelf niet dwingen om verder te gaan. Als alles teveel begint te worden kunnen we Jezus de druk laten regelen. Hij weet wat goed is voor iedere persoon afzonderlijk en hoeveel we aankunnen.

1. Matthëus 11:28-30

JE ROL VERVULLEN

Door Maria Hodler

Zit je er ook weleens over te peinzen wat God eigenlijk wil dat je doet? Zoals, het doel waar je voor geschapen bent. Wat is de bedoeling en wat geeft je leven zin? Ik heb vaak over die dingen nagedacht en af en toe doe ik dat nog steeds. Dit zijn enorme vraagstukken waar we niet altijd zo makkelijk antwoorden op vinden.

Ik heb een film gezien die daar over ging, getiteld: 'This is our time'. Het verhaal speelt zich af rondom vijf mensen die allemaal pas afgestudeerd zijn: een broer en zus, Ethan en Ally genaamd, haar man Luke, die altijd haar vriendje geweest is, en Ryder en Catherine, die Ethan en Ally's beste vrienden zijn. Het zijn allemaal Christenen die proberen Gods roeping voor hun leven te volgen.

Op de dag van de diploma-uitreiking vraagt een van hen aan hun professor of hij nog een laatste woord voor hen heeft voordat ze de wijde wereld in gaan. De professor zegt: "Onthoud altijd dat God een bedoeling heeft met jullie allemaal."

Luke en Ally nemen een uitnodiging aan om samen te werken met een missie die een bediening heeft bij leprakolonies in India. Ryder gaat IT werk doen en gelooft dat God wil dat hij online een verschil gaat maken.
Catherine begint zich op de ladder van het bedrijfsleven op te werken en gelooft dat het Gods roeping voor haar is om getrouw te zijn op haar werk. De enige die overblijft is Ethan. Hij had altijd gedacht dat God wilde dat hij ging schrijven, maar hij wordt niet toegelaten op het college waar hij wil gaan studeren en komt in het café van zijn vader terecht, waar hij gaat werken. Hij worstelt om zin te geven aan zijn leven en heeft het gevoel dat hij achter gelaten is terwijl iedereen vertrokken is om zijn bestemming te vervullen.

Hij blijft Gods roeping zoeken en vraagt er voortdurend om, maar het schijnt dat hij geen leiding krijgt en geen antwoord. Zijn professor komt vaak in het café van zijn vader en op een dag vraagt hij de jongeman wat hij met zijn leven aan het doen is. Ethan zegt dat hij probeert uit te vinden wat God wil dat hij doet, maar dat hij er nog steeds geen idee van heeft.

Ik was onder de indruk van het antwoord dat de professor hem geeft: “De vraag is niet: ‘Wat wil God dat ik doe?’ maar ‘Wie wil God dat ik ben?’ Als je de persoon wordt die God wil dat je bent, kun je Zijn wil overal om je heen vinden.”

Ik wil niet meteen het hele verhaal vertellen zodat je de film niet meer wilt zien, maar ik wilde maar zeggen dat een onverwachte gebeurtenis ieders leven kan veranderen, en Ethan, die eindelijk probeert uit te vinden wie God wil dat hij is, wordt onder de schijnwerpers gezet.

Plotseling weet hij wat hij moet doen en wordt Gods doel hem duidelijk.

Hij begrijpt eindelijk dat God hem niet kon laten doen wat Hij wilde, totdat hij de man was die hij moest zijn voor God. Het kostte een hoop strijd, teleurstelling, opoffering, overgave en moeilijke keuzes om dat soort man te worden, maar wanneer Ethan eindelijk begrijpt dat zijn taak was, de man te worden die God wilde dat hij was, vindt hij vrede en rust. En dan vindt hij zijn roeping, of in ieder geval de volgende stap.

Het leven kan bestaan uit een hele serie kringlopen. Soms staat je doel je duidelijk voor ogen, en andere keren krijg je misschien het gevoel dat je op de bank zit, aan de zijlijn en alleen je kansen afwacht. In een professioneel sportteam zijn zelfs degenen op de bank goede spelers. Er wordt van hen verwacht dat ze net zo hard trainen als het hoofdteam, zelfs wanneer ze het grootste deel van het seizoen op de bank doorbrengen.

Als je op een punt aankomt waar je niet zeker meer bent van Gods wil (we hebben allemaal zulke momenten), concentreer je dan op Gods wil voor wat voor persoon je bent.

Dan komt de rest vanzelf. Als ik ooit de kans krijg om met Mozes te praten, dan zal ik hem vragen over zijn tijd in de wildernis; die 40 jaar nadat hij uit Egypte gevlucht was omdat hij de slavendrijver vermoord had, voordat hij Gods roeping ontving bij het brandende braambos.

Probeer je eens voor te stellen: Mozes was opgevoed om farao te worden, of in ieder geval een prins. Hij was hoog opgeleid, was waarschijnlijk een heel goede oorlogvoerder en was gewend aan een rijk leventje. Het leven van een herder trok hem waarschijnlijk niet direct aan. Misschien had hij een flauw idee over de dingen die God van hem wilde, misschien kreeg hij af en toe een glimp van de toekomst te zien, maar hij kreeg helemaal geen duidelijke roeping of leiding in die richting. Dat is heel andere koek dan een heel seizoen op de bank zitten. Ga maar eens veertig jaar op de bank zitten!

En toen gebeurde het opeens. Boem! Daar was de roeping! En zijn leven werd nooit meer hetzelfde. Misschien hebben we niet allemaal zulke hoge roepingen als Mozes. Maar het mooie is dat we ons niet heel hard hoeven in te spannen om iets geweldigs te weten te komen om met ons leven te doen. Dat is Gods zaak. Wij hoeven er alleen maar achter te komen wie God wil dat we zijn. God heeft een volmaakt en geweldig plan voor je leven. Als het soms wat lang lijkt te duren, vraag Hem dan om geduld. God is net zo blij met je wanneer je bent zoals Hij wil dat je bent als wanneer je doet wat Hij wil dat je doet. Voor Hem is dat vaak hetzelfde.

Door de dieptepunten sturen

Door Roald Watterson

Het is een bekend gegeven in fictie, dat verhalen in de trant van “Mathilda is gelukkig, beeldschoon, succesvol en zal nog lang en gelukkig leven” niet de opwindendste lectuur vormen, en meestal niet uitdraaien op bestsellers. Zelfs prentenboeken voor kinderen boeien niet lang als er helemaal geen spanning in zit; een of ander obstakel dat het kind moet overwinnen om bij de goede afloop te komen.

Of het nu om een jongetje gaat dat voor het eerst naar school gaat of een meisje dat haar speelgoed leert delen met anderen, het verhaal houdt je niet lang vast als het allemaal zo glad verloopt. Terwijl boeken die gaan over dingen zoals “een man die vals wordt beschuldigd van een misdaad die hij niet begaan heeft en jarenlang in de gevangenis zit voordat hij eindelijk de kans heeft om te ontsnappen, zodat hij zijn onschuld kan bewijzen en zijn naam kan zuiveren” onze nieuwsgierigheid prikkelen. Dan willen we te weten komen wat er verder gaat gebeuren. We willen zien of alles weer goed komt. We beginnen ons in te leven in de personages omdat we ons goed kunnen voorstellen wat ze allemaal doormaken.

In het echte leven zitten echter niet veel mensen op die problematische gebeurtenissen te wachten. We zouden ze het liefst overslaan of het leven ‘snel doorspoelen’ om naar de goede gedeelten te gaan, het lang-en-gelukkig en de scenario’s waar iemand op zijn paard de zonsondergang tegemoet rijdt, over een Goliath heen die hij verslagen heeft, het zwaard hoog in de lucht geheven met indrukwekkende muziek die op de achtergrond speelt. Maar het zijn juist de hoogtepunten en de dieptepunten die de held of heldin heeft moeten doorstaan voordat het einde kwam, die eigenlijk de betekenis aan het verhaal geven. Als dat niet zo was, zou de film maar tien minuten lang zijn in plaats van negentig.

De dieptepunten in het echte leven komen in alle soorten en maten voor. Je kunt gedeprimeerd raken over een situatie waar niet veel uitzicht is dat het ooit beter wordt, of een ongeduldige houding aannemen ten opzichte van mensen die niet aan je verwachting voldoen. Misschien slaat het noodlot opeens toe en maakt het dat de tijden waarop we van het leven genoten nog slechts een vage herinnering zijn of een mistige hoop dat het in de toekomst weer beter zal gaan.

Koning David zei tegen God in Psalm 139: “U zag mij al toen ogen mij nog niet konden zien. Elke dag van mijn leven stond

toen al in Uw boek opgeschreven."[1] Er is iets met die dieptepunten dat God zo gemaakt heeft om ons te kunnen sterken en dat grotere waarde aan onze levens zal geven.

Nelson Mandela zat 27 jaar in de gevangenis, wat hoogst waarschijnlijk de zwaarste jaren van zijn leven waren. Maar hij liet de hoop voor zijn land en zijn zaak niet varen. Hij leerde, studeerde en toen het moment kwam waarop hij kon optreden was hij er klaar voor. De Nelson Mandela die de gevangenis in ging was niet dezelfde Mandela die meer dan een kwart eeuw later bevrijd werd. Die 27 jaar in de gevangenis waren belangrijk; die vormden hem tot de man die een herenigd Zuid-Afrika kon leiden.

Ik geloof dat de dieptepunten in het leven daarom zo belangrijk zijn: ze helpen ons om na te denken over de dingen die echt belangrijk zijn. Ze zorgen er voor dat we ons gaan afvragen wat God nog meer van ons en voor ons wil. Ze kunnen ons inzicht verschaffen, leiding, wijsheid en waardevolle lessen als we er open voor staan.

Iedereen weet dat David de reus Goliath versloeg, maar wat niet iedereen zich zo duidelijk herinnert is dat David in het begin altijd achtergelaten werd bij de schapen terwijl zijn oudere broers de oorlog in trokken. David voelde zich waarschijnlijk gefrustreerd en misschien ook wel kwaad; had hij niet eigenhandig de leeuwen en beren verslagen die de kudde van zijn familie probeerden aan te vallen?

Maar dat was juist het moment waarop hij ontdekte dat hij een verlangen had om te vechten, het moment dat zijn broers naar het front vertrokken terwijl hij zijn tijd doorbracht bij de schapen van zijn vader. Dus toen hem gevraagd werd om zijn broers eten te brengen en de gelegenheid zich voordeed, nam hij zijn kans waar, omdat hij de mogelijke vervulling zag van de vurige wensen die God op zijn hart gelegd had.

Kort geleden was een vriend van ons samen met zijn vrouw op zoek naar een geschikt huis om in te gaan wonen, en ofschoon er wat huizen leeg stonden voldeed geen enkel huis aan hun noden. Ze werden wel ontmoedigd maar toen ik er met hen over praatte zag ik dat ze steeds meer inzicht kregen in het soort huis en het soort buurt waar ze eigenlijk moesten gaan wonen. Het proces van huizenjacht en het wachten waren de moeite waard. Toen ze het juiste huis te zien kregen waren ze er beter op voorbereid en zagen ze dat dit precies was waar ze naar zochten. Ik ben er niet zeker van dat ik echt ooit zal genieten van een dieptepunt in mijn leven, maar als ik op dit soort momenten de zin ervan zoek, begrijp ik dat dit vaak de wegen zijn die God gebruikt om me op een nieuw punt in mijn leven te brengen.

De volgende Psalm is op zulke momenten een troost voor me: "Met verlangen keek ik uit naar de Here; toen boog Hij zich tot mij over en hoorde mijn roepen om hulp. Hij trok mij omhoog uit de diepte van de zonde en uit de modder van de wereld. Hij zette mij stevig op mijn voeten, op een rots. Dank zij Hem kan ik weer goed lopen. Hij leerde mij een nieuw lied, een lofzang voor onze God."[2] Het leven gaat verder na de dieptepunten en terwijl je je er dapper doorheen slaat kan God je een nieuw lied geven dat je kunt zingen.

1 Het Boek
2 Psalm 40:1-3

Het volmaakte leven

Door Chris Mizrany

Ik hou van fotograferen. Toen ik mijn eerste camera kreeg; een goedkoop dingetje dat je niet eens hoefde in te stellen, werd ik opgetogen over de nieuwe wereld aan mogelijkheden. Ik nam het toestel overal mee naar toe en vereeuwigde er een heleboel momenten mee, totdat het op een dag tegen een rots aan sloeg tijdens een bergwandeling en me nooit meer kon dienen.

Toen ging ik over op een overbruggingscamera waar meer mogelijkheden op zaten en een veel betere ingebouwde zoom lens. Hier heb ik jarenlang plezier van gehad, totdat hij niet goed genoeg meer was voor mijn toegenomen vaardigheid. Ik wilde graag iets hebben dat de foto meteen vastlegde zodra ik op de knop drukte. Uiteindelijk kreeg ik een spiegelreflex camera. Hij was van goede kwaliteit, snel en je kon er een heleboel mee leren. Precies wat ik zocht. Geen gemiste momenten meer. Dat dacht ik tenminste.

Naarmate ik er meer over leerde werd ik vreselijk bezorgd over de perfecte opmaak van de foto. Ik zocht steeds naar manieren om scherpere foto's te krijgen. Ik veranderde nerveus de instellingen in de hoop, betere resultaten te verkrijgen, en zag dan niet eens meer wat er om me heen gebeurde. Dan was ik gefrustreerd over het resultaat als het maar enigszins onscherp was.

Totdat ik op een dag een artikel las, dat geschreven was door een hele goede fotograaf. Hij zei iets dat grote indruk op me maakte: "Fotografie heeft een heleboel met je gevoelens te maken, niet met technische perfectie. Het gaat erom de emotie die je voelde toen je de foto nam, op de mensen die je foto bekijken over te brengen, en niet alleen maar je enorme vakkundigheid bij het hanteren van je camera."

Plotseling begreep ik dat het niet allemaal draait om de instellingen, de scherpte of mijn kundigheid. Het gaat erom dat je het verhaal kunt uitbeelden. Amateurs willen dat hun foto's volmaakt worden. Beroepsmensen willen dat hun foto spreekt, en een indruk weergeven.

In ons dagelijks leven proberen we alles tot een staat van perfectie te brengen. Ons haar, ons lichaam, onze telefoon, onze auto, onze baan, ons eten, onze relaties, en ga zo maar door.
Daarbij vergeten we volkomen om van het leven te genieten. We zouden onze vaardigheden moeten gebruiken om ons leven en het leven van anderen beter te maken. Maar we hoeven niet zo gespitst te raken op het overwinnen van de onvolmaaktheden in het leven dat we helemaal niet meer genieten van de mooie momenten. Het leven is een enorme aaneenschakeling van talloze momenten iedere dag. Doet het er toe of ieder moment volmaakt is? Doet het er ook maar toe of er enig moment bij is dat volmaakt is? Niet echt. Het is allemaal een onderdeel van het grotere geheel en het ene moment zou hetzelfde niet zijn zonder het andere. Ga daarom niet zo haastig door het leven en vaag de momenten niet uit je geheugen omdat ze op de een of andere manier niet volmaakt zijn.

Laten we de tijd nemen om stil te staan als we geen tijd hebben. Laten we diep adem halen als we gestrest raken. Laten we liefdevol door het leven gaan, zelfs wanneer we slecht behandeld worden. Laten we een leven creëren waar anderen naar zullen kijken en door aangemoedigd worden. We kunnen niet altijd grote indruk maken op de mensen om ons heen, maar we kunnen een indruk achter laten. We kunnen de juiste instelling vinden.

<< >>

VERJAARDAGSBODE

Door Anna Perlini

Als ik mijn verjaardag vier heb ik vaak gemengde gevoelens; aan de ene kant zou ik er het liefst tussenuit knijpen om naar een onbewoond eiland te gaan, aan de andere kant geniet ik van de aandacht die ik krijg. Hoe het ook zij, ik ben het eens met Todd Stocker: "Een fijne verjaardag meet je niet af aan de hoeveelheid cadeaus die je krijgt, maar aan de liefde die je wordt getoond."

Paolo, een dierbare vriend en collega die ik al 18 jaar ken, specialiseert zich in het herdenken van verjaardagen door middel van een telefoontje of een Sms'je. Hij houdt er een lijst van bij en zet steeds meer verjaardagen op zijn lijst van mensen die hij ontmoet. Er staan zakenmensen op, huisvrouwen, politici, studenten, eenzame bejaarden, arm of rijk, beroemd of onbekend. Het hart van ieder mens is hetzelfde; iedereen heeft behoefte aan echte blijken van liefde. Ik ben persoonlijk getuige geweest van de reacties die mensen vertonen bij het ontvangen van zulke verjaardagswensen.

Twee jaar geleden was er een eenzame weduwe die in tranen uitbarstte toen ze dat telefoontje kreeg waarbij ze gefeliciteerd werd met haar verjaardag en ze heeft het er nu nog steeds over. Het vertegenwoordigde voor haar een ommekeer in het moeizame proces van innerlijke genezing nadat haar man overleden was en ze helemaal alleen achter bleef in een afgelegen gebied. Ze zei dat ze zoveel liefde en bezorgdheid voelde van dat onverwachte telefoontje dat het haar hart weer nieuw leven inblies.

Ik geef graag toe dat het niet altijd zo eenvoudig is als het lijkt, want sommige ochtenden wil je liever alleen aan je eigen noden denken en heb je niet zo'n zin om iemand op te vrolijken op zijn verjaardag. Dit zeg ik omdat ik door Paolo's voorbeeld beïnvloed ben en ook de "verjaardagstraditie" op me genomen heb, ook al is mijn lijst nog niet zo lang als de zijne.

Soms heb ik niet zo'n zin om dat telefoontje te plegen, maar de reactie die ik krijg is meestal de moeite waard en dan ontdek ik weer opnieuw dat er niet zo veel voor nodig is om wat vrolijkheid aan iemands leven toe te voegen. Een paar keer realiseerde ik me dat mijn eenvoudige woorden iemands dag goed gemaakt hadden en dat ik misschien wel de enige was die aan hun verjaardag gedacht had. Of ik kwam er achter dat ze juist iets akeligs hadden meegemaakt, zoals het verlies van iemand of een ziekte. En dan kon ik, als ik ophing alleen maar zeggen: "God zij dank dat ik dat telefoontje gepleegd heb!" Het is echt waar, "het is meer gezegend om te geven dan te ontvangen."

1 Handelingen 20:35

EEN KOMPAS VOOR DE REIS VAN HET LEVEN

Naar een artikel van Peter Amsterdam

De hele bijbel gaat over Gods openbaring over Zichzelf, Zijn liefde voor de mensheid, de manier om gered te worden, en de relatie die Hij met ons mensen wil hebben. Er staan ook aanwijzingen in voor een leven dat Hem behaagt, wat de fundering is voor een gelukkig, bevredigend en productief leven in harmonie met God en anderen. Bovendien staan er in Gods Woord praktische instructies en principes die als een kompas voor het leven dienen en ons helpen met onze dagelijkse beslommeringen, onze omgang met anderen en het nemen van beslissingen, waardoor we meer inzicht krijgen in wat goed is en wat fout. Het geeft de toon aan voor onze morele standaard, onze ethiek, onze houding ten opzichte van het leven, de liefde, de wereld, het milieu en relaties.

De Bijbel geeft natuurlijk niet precies aan wat voor specifieke situaties we tegenkomen, maar geeft ons wel de principes die we nodig hebben om ingewikkelde situaties in ons leven aan te pakken op een manier die God welgevallig is. Deze geestelijke principes zijn bedoeld als een kompas om ons door de reis van ons leven te begeleiden. Ze helpen ons om iedere uitdaging het hoofd te bieden met het vertrouwen dat we in staat zijn goede en wijze beslissingen te nemen, en dat we de juiste zienswijze hebben over het leven en over anderen in onze omgeving. Ze laten ons zien hoe we moeten reageren wanneer we tegen obstakels aan lopen of in conflictsituaties belanden. Ze helpen ons om onze richting te bepalen als we bij een kruising komen. Met God, die de bron van ons leven is, in verbinding staan stelt ons in staat om met Hem op dezelfde golflengte te leven. Dan zullen we ons bewust zijn van Zijn aanwezigheid, van de woorden die Hij gegeven heeft om de mensheid beter te kunnen leiden, van het wonder dat we met Hem verbonden zijn en dat we met Hem kunnen communiceren.

Als je de Bijbel leest kom je te weten wat God in Zijn Woord zegt, maar als je die woorden in je leven toepast leer je de Auteur echt kennen. -Steve Maraboli

Je kunt de Auteur leren kennen als je Hem in je leven vraagt: Lieve Jezus, kom alstublieft in mijn hart en maak me vol door Uw licht en Uw liefde. Help me om U beter te leren kennen door middel van Uw Woord en te leren volgens Uw liefdevolle principes te leven. Amen.

Wat een tuin...

Een professor op de universiteit stond er om bekend dat hij zijn colleges doorspekte met zijn persoonlijke beschouwingen die altijd begonnen met de woorden: "Toen ik in mijn tuin liep begreep ik opeens..." Iedereen op de universiteit had inmiddels wel gehoord over de geweldige gedachten die de professor in zijn tuin kreeg en was weleens gesterkt door de inspiratie die de goede man daar opdeed. Op zekere dag bezochten twee van zijn beste studenten hem thuis en nadat ze een kopje koffie hadden gedronken, drongen ze er bij de professor op aan om die geweldige tuin eens te mogen zien. Dat was geen probleem en de professor leidde hen naar buiten.Wie schetst de verbazing van de twee studenten toen ze een piepklein tuintje aantroffen, nauwelijks groter dan een strookje groen, omringd door de sombere muren van de aangrenzende huizen.

"Is dit die tuin waar u het altijd over heeft?" stamelde een van de studenten verrast.

"Ik had iets anders verwacht. Deze tuin is zo enorm klein!"

"Ja," lachte de professor. "Maar heb je gezien hoe hoog de hemel is? Er komt gewoon geen einde aan!"

Groei werkt verslavend

Door Marie Alvaro

Ik weet wel zeker dat er overal ter wereld ouders zijn die dezelfde zorgen koesteren over het huiswerk van hun kinderen en hun proefwerken. Ik zal dolblij zijn als ik mijn tieners niet meer hoef te kalmeren voordat ze naar een tentamen gaan, of hen iets moet proberen te laten eten voor een belangrijk examen.

Nadat ik al zoveel geworsteld heb met deze dingen realiseer ik mij dat ik mijn houding ten opzichte van proefwerken moet veranderen. Zoals wij er tegenaan kijken gaat het om punten halen en slagen of zakken. Als mijn kind thuiskomt met een score van 60% voor een proefwerk, probeer ik zoiets te zeggen als: "Dat betekent dat je 60% van de leerstof begrijpt. Wat denk je dat je nu moet leren?" We gebruiken de score meer als een punt op de plattegrond, van "Je bevindt je hier." We zien het niet als een bepaling van succes of mislukking. We proberen om groei ons doel te maken.

Als we de focus op groei leggen werpt dat een ander licht op het maken van fouten, het stellen van vragen, een som overdoen, en zelfs mislukking. Groei is opwindend en lonend en altijd de moeite waard om iets voor te doen en het is haalbaar. Ook al hebben ze de leerstof nog niet helemaal onder de knie, dan kunnen ze toch nog iets leren. Vooruitgang wordt een levenslang streven. Ik wil niet dat de angst voor mislukking hen weerhoudt om te groeien. Ik heb liever dat ze iets proberen en niet slagen, maar dan inzien waar hun zwakke punten liggen, die zwakke punten sterker maken en het weer opnieuw proberen. Dit heeft er toe geleid dat ik een heleboel over mezelf ontdekt heb. Ik besefte dat ik het toppunt van mijn groei bereikt had omdat ik me niet verder uit mijn comfortabele nisje waagde. Ik was doodsbenauwd voor mislukking, ik sprak alleen wanneer ik er voor 100% van overtuigd was dat ik het bij het rechte eind had, probeerde alleen dingen te doen waarvan ik wist dat ik er goed in was en ik durfde me niet voor de volle 100% te geven.

Toen ik dat in mezelf herkende was dat een onaangename gewaarwording. Als het op groei aankomt bestaat er niet zoiets als gewoon op peil blijven; je gaat ofwel vooruit of achteruit. En wie wil er nu achteruit gaan? Wie wil er nu minder wijs zijn, minder gezond, of armer dan hij gisteren was? Sinds ik de keuze heb gemaakt om te groeien heb ik eindeloos veel mogelijkheden gevonden; heb ik zwaardere gymnastiekoefeningen uitgeprobeerd, ben ik gesprekken aangegaan die niet makkelijk voor me waren, heb ik nieuwe recepten uitgeprobeerd, "griezelige" investeringen gedaan, naar promoties op het werk gehengeld en me ingeschreven voor trainingscursussen. O ja, en achteruit de oprit in rijden! Bij iedere stap van groei wilde ik weer iets anders bereiken.

<< >>

JIJ KUNT VERANDEREN

Een boodschap van Jezus

Jij kunt je leven veranderen, omdat Ik iedereen die tot Mij komt kan veranderen. Het doet er niet toe hoe je bent geweest of hoe lang je al bent zoals je bent. Als Ik de hele wereld met alles erop en eraan kon scheppen, denk je dan dat het moeilijk voor Mij zou zijn een enkel leven te veranderen in iets beters om Mijn wil en plan te laten slagen? Het begint allemaal met een vonkje geloof. Ik kan tot je hart spreken en dat vonkje daar laten ontbranden; een vurig sprankje van geloof dat je vertelt dat Ik je kan en wil helpen. Maar als Ik in je leven wil blijven werken en de gewenste verandering wil laten ontstaan, moet je een gelovig en gewillig hart tonen. Kom tot Mij, lees Mijn Woord, en wees bereid de dingen te doen die Ik van je vraag. En ook dan gebeurt het niet van de ene dag op de andere. Bepaalde aspecten van deze verandering kunnen in een klap veranderen op het moment dat je Mij er om vraagt en je overgeeft. Andere duren wat langer. Maar als je naar Mij blijft kijken en doet wat jij kunt, zul je verandering zien komen.

Dat kan Ik je beloven! Als je kunt geloven zijn alle dingen mogelijk met Mij!