VERANDER JE LEVEN - VERANDER DE WERELD OM JE HEEN

# actief

20e jaargang - Nummer 7

## GEESTELIJK GEWICHTHEFFEN

De juiste gewichtsverdeling

## LEVEN IS HEERLIJK

Zo goed is het alternatief niet

## DE STRIJD VAN DE FIETSER

Een betere oplossing dan woede op de weg

actief

Copyright 2019 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 De karakterbouwer*
*4 De dansende verkeersregelaar*
*6 Christelijk karakter*
*12 Beproevingen van een fietser*
*14 Het verhaal dat ieder excuus wegneemt*
*18 Geestelijk gewichtheffen*
*22 De kracht van dankbaarheid*
*24 Het is heerlijk om te leven*
*26 Leven met vreugde*
*28 De boom*
*30 Mijn liefde voor jou*

Van de 1000 dingen die kunnen gebeuren in het leven van een Christen zijn het niet 999 die medewerken ten goede, maar 999 plus een!





## De karakterbouwer

De beroemde Amerikaanse evangelist Dwight L. Moody beschreef karakter met een kernachtige zin: Karakter is wat je in het donker bent.

Als Christenen is het onze hoop dat we geestelijk groeien en meer zoals Christus worden. We willen graag worden wat we met de hulp van Jezus kunnen zijn, en niet steeds gehinderd worden door de zonde. Soms laten we ons op momenten van zwakte weleens gaan en dat vervult ons niet bepaald met blijdschap.

In plaats daarvan zouden we liever de vruchten van de Geest ten toon spreiden; liefde, vriendelijkheid, zachtmoedigheid, zelfbeheersing; dat soort eigenschappen.[1] Uiteindelijk willen we graag net zo worden als Jezus, denken zoals Hij dacht en ons gedragen zoals Hij dat deed. "Ieder die zegt één te zijn met Hem, moet leven zoals Jezus leefde."[2] We willen dat ons karakter een getuigenis is van Gods waarheid, wanneer mensen ons zien of op de eenzaamste, meest beproevende momenten.

Goede deugden opbouwen en ontwikkelen kun je niet leren uit een boek of door het horen van een preek. Je krijgt het niet opeens midden in de nacht of overdag als donderslag bij heldere hemel. Het gebeurt niet automatisch. Zoals verderop in een artikel wordt beschreven: op het gebied van Christelijke groei hebben we nog het een en ander te leren.

De apostel Paulus voerde het nog iets verder door toen hij schreef dat God onze gevechten zelfs kan gebruiken om ons geloof te versterken. Het kan een hele troost zijn om hier aan te denken wanneer we door de hete vuren van problemen gaan: "Maar dat is niet het enige waarover wij zo blij zijn. Wij zijn ook nog blij als wij het moeilijk hebben, want wij weten dat wij daardoor leren vol te houden."[3]
In dit nummer van Actief gaan we verder in op het onderwerp Christelijke deugden en worden we uitgedaagd elke dag ons best te doen om er in te groeien.

*De redactie*

1. Zie Galaten 5:22-23
2. 1 Johannes 2:6. Zie ook 1 Petrus 2:21
3. Romeinen 5:3-4

# DE DANSENDE VERKEERSREGELAAR

Door Li Lian

Laat op een zaterdagmiddag kroop het verkeer voort in de richting van de verstopte, nauwe kruising in de grote stad. Voetgangers zigzagden tussen de banen door. Lange rijen auto's reden een van de drukste winkelcentra uit, het werd alsmaar voller. Er waren geen verkeerslichten en geen verkeersagenten, zodat alles volkomen vastliep.
Er kwam een werkloze jongere aan die een verschoten donkerblauwe trui, gescheurde jeans en tennisschoenen met gaten droeg, en die de problematische situatie een tijdje had bestudeerd. Hij baande zich een weg tussen de rijen auto's door, wiegde met zijn hoofd op de maat van zijn hiphop liedje dat door zijn grote koptelefoon in zijn oren klonk en slenterde naar het midden van de vastgelopen kruising.
Hij klapte in zijn handen en maakte wat overdreven gebaren met zijn armen en gaf een van de rijstroken het teken om door te rijden terwijl zijn lichaam heen en weer bewoog op de

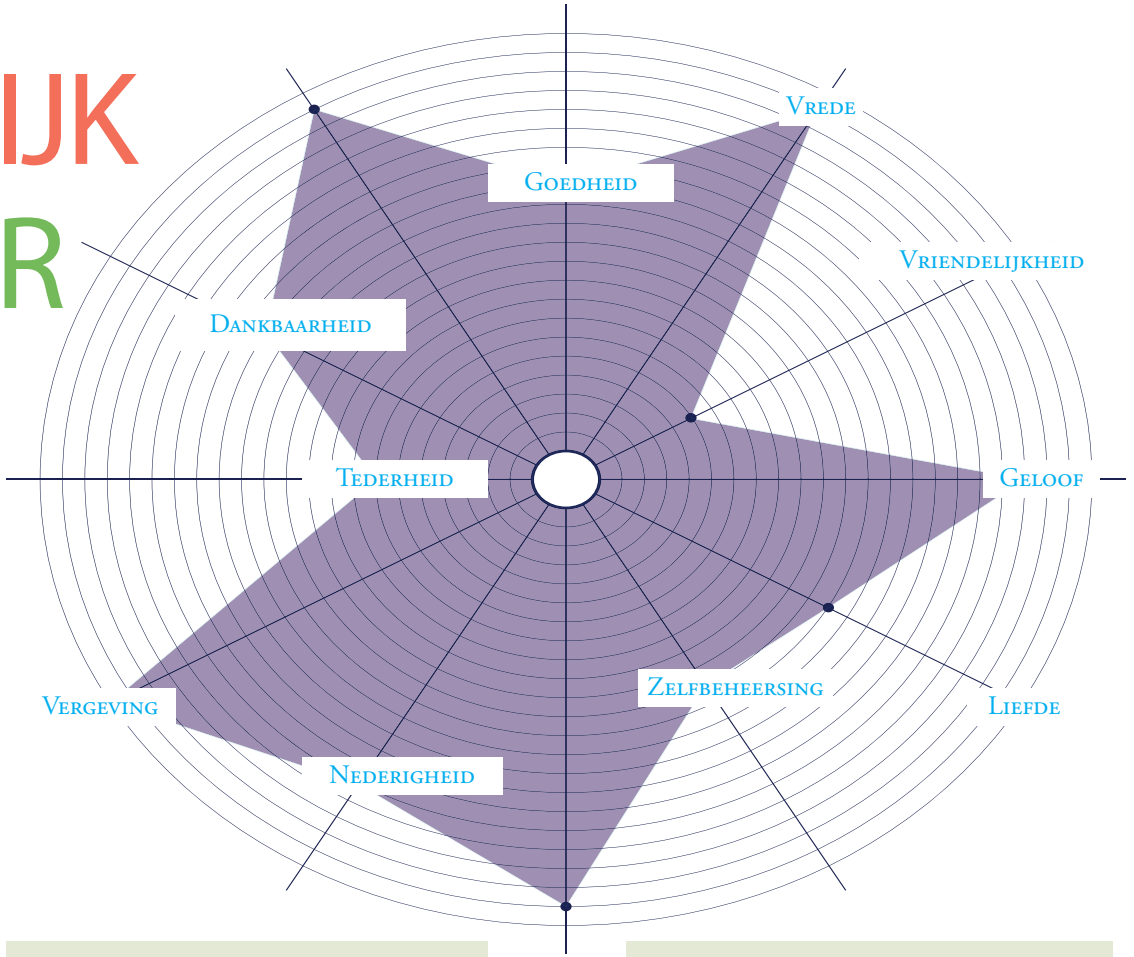
maat van de muziek. Hij gebruikte geen stijve handsignalen of een onbewogen gezichtsuitdrukking zoals een verkeersregelaar meestal doet. Deze knaap danste met hart en ziel terwijl hij de krioelende verkeersmassa regelde.
Hij had geen speciale attributen bij zich om het verkeer mee te regelen, maar zijn gezicht straalde van vreugde en voldoening omdat hij iets deed waar anderen baat bij hadden.
Eerst de ene rijstrook, daarna een andere. Langzaam begon het verkeer weer in beweging te komen terwijl hij huppelde, schuifelde, ronddraaide en met zijn vingers knipte op de maat van de muziek. Het zweet droop van zijn voorhoofd, maar zijn gezicht was een en al glimlach terwijl hij op deze manier voortging.
Niemand verwachtte een dergelijk optreden. Sommige automobilisten staken hun duim omhoog terwijl ze langs hem reden, anderen gaven hem een fooi voor de moeite en zijn geweldige prestatie. Na die dag kwam dezelfde jongeman elke dag om dezelfde tijd opdraven om tijdens het spitsuur de opstoppingen op te lossen. En iedere dag deed hij zijn dans, stralend van trots over het werk dat hij deed. Hij zag wat er gedaan moest worden en hij deed het.

Al snel werd hem een baan als officiële verkeersregelaar aangeboden. Nu had hij niet alleen een betaalde baan maar ook nog een prachtig goud met blauw uniform dat bij zijn stralende glimlach paste. Er is een oud gezegde: "Alles wat uw hand vindt om te doen, doe dat naar uw vermogen."1 In het geval van de jonge man werd zijn enthousiasme voor de taak die open lag een kans om een nieuwe carrière te beginnen; een carrière om bij te dansen.

<< >>

# CHRISTELIJK KARAKTER

Door Peter Amsterdam




Een van de sleutelfactoren om meer te worden zoals Jezus is het ontwikkelen van een goddelijk karakter. In dit artikel concentreren we ons op karaktertrekken die in de Bijbel naar voren worden gebracht, waar Christenen zich aan kunnen spiegelen. Deze Christelijke karaktertrekken onderscheiden zich van andere karaktertrekken die, ofschoon goed, iemand niet noodzakelijkerwijs Christelijker maken. Creativiteit, flexibiliteit, waakzaamheid en besluitvaardigheid zijn goede trekken om te hebben, maar daar wordt in de Bijbel niet rechtstreeks over gesproken, terwijl geloof, zachtmoedigheid, geduld, liefde, dankbaarheid en andere dat wel zijn.

Geen enkele Christen is volmaakt; we maken allemaal fouten, we zondigen allemaal en niet een van ons lijkt volkomen op Christus; dat zullen we in dit leven ook nooit bereiken. Een goddelijk karakter wordt niet verkregen door het plichtmatig volgen van de regels, of steeds te doen wat goed is.
Er zijn bepaalde dingen die we moeten doen en regels waar we ons aan moeten houden, maar het routinematig volgen daarvan helpt ons niet om goddelijkheid te ontwikkelen. Het is iets wat we doen door de liefde van God die in ons leeft. De daden die goddelijkheid weerspiegelen komen vanuit ons binnenste, van onze relatie met God en de ontwikkeling tot nieuwe schepselen.[1] Het is de Heilige Geest die de veranderingen in ons karakter bewerkstelligt. Er zit natuurlijk ook wel wat werk aan vast. Er zijn morele beslissingen die we regelmatig individueel moeten nemen om onze levens, gedachten en daden op een lijn te brengen met de dingen die in de Bijbel worden onderwezen. Maar al deze dingen moeten worden gezien in het kader van Gods genade. Wij hebben er ook een rol in, maar de eigenlijke verandering komt door de Heilige Geest.
Net als bij het zeilen in een boot moeten we onze zeilen in de juiste positie zetten om de wind te kunnen vangen. Het is de wind die de boot verder brengt, maar de zeilen moeten gehesen worden. De transformerende kracht van de Heilige Geest is in staat ons te veranderen, maar als we voortgedreven willen worden moeten we doen wat nodig is zodat de zeilen de wind kunnen opvangen.
Christelijk karakter is geworteld in ons geloof over wie God is; geloven dat Hij tot ons gesproken heeft door middel van Zijn Woord, dat we een relatie met Hem hebben en graag willen

leven volgens de dingen die Hij in de Bijbel heeft geopenbaard. We moeten bewuste keuzes maken om de Heilige Geest de kans te geven ons karakter te vormen. We moeten keer op keer de juiste morele beslissingen nemen totdat het een tweede natuur voor ons wordt.
Als je dag in dag uit, jaar in, jaar uit, je Christelijke karakter op deze manier gevormd hebt, kun je plotselinge uitdagingen aan omdat je jezelf er al op getraind hebt.
Christelijker worden betekent ook dat je mooie eigenschappen zoals vergiffenis, gulheid, nederigheid en dankbaarheid ontwikkelt. Als je er regelmatig voor kiest om te vergeven, en gul, nederig en dankbaar te zijn, dan worden deze eigenschappen een onderdeel van je persoonlijkheid.

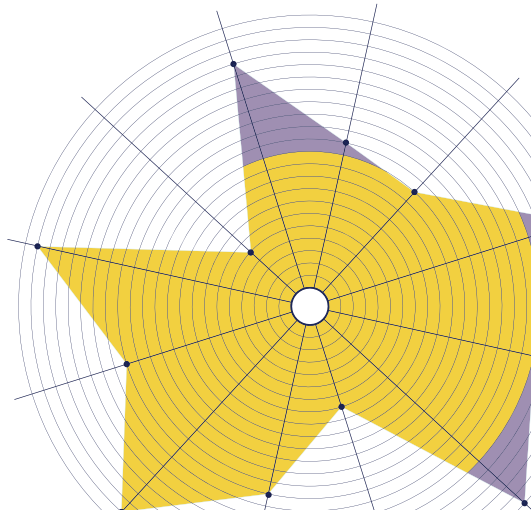
Overal in de Bijbel vinden we eigenschappen die worden gezien als Christelijke karaktertrekken, het duidelijkst in de opsomming van de vruchten van de Geest: "…de Heilige Geest brengt ons tot betere dingen: liefde, blijdschap, vrede, geduld, vriendelijkheid, mildheid, trouw, tederheid en zelfbeheersing. Er is geen wet die zulke dingen veroordeelt."[2]
Er staat een heleboel in de Bijbel over andere goddelijke karaktertrekken.

* Er staat dat we harten van compassie moeten hebben, vriendelijkheid, nederigheid, zachtmoedigheid, zachtaardigheid, geduld en vergiffenis [3],
* dat we moeten denken aan alles wat zuiver is, mooi, lovenswaardig, bewonderenswaardig, voortreffelijk en prijzenswaardig [4,]
* dat we de zwakkeren moeten helpen omdat het meer gezegend is om te geven dan te ontvangen [5],
* dat we anderen behandelen zoals we zelf behandeld willen worden [6],
* dat we streven naar rechtvaardigheid, goddelijkheid, geloof, liefde, volharding, zachtaardigheid [7],
* dat we getrouw te zijn aan ons woord [8],
* dat we gematigd, waardig, verstandig, vriendelijk en integer zijn [9],

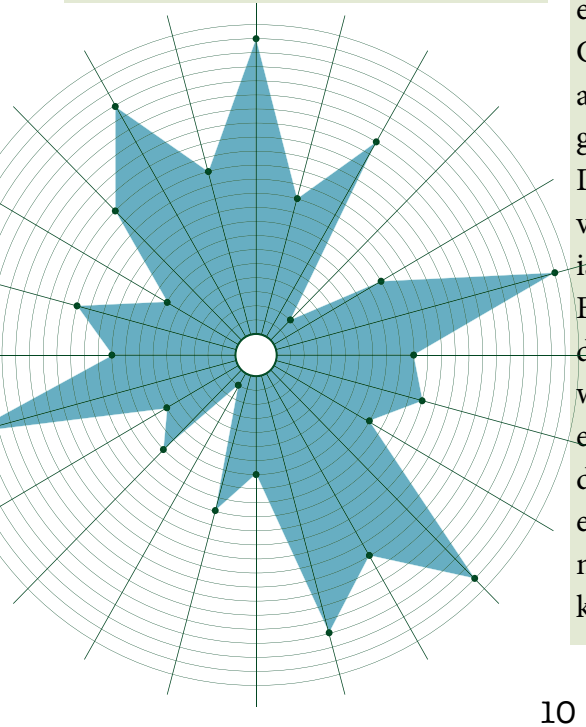


* dat we eerlijk leven, de waarheid spreken en ons aan onze beloften houden, zelfs als het ons pijn doet [10],
* dat we een voorbeeld zijn in onze spraak, ons gedrag, onze liefde, ons geloof, en onze zuiverheid [11],
* dat we gauw naar anderen luisteren, niet haastig iets zeggen en niet gauw boos worden [12],
* dat we lief hebben vanuit een zuiver hart, een goed geweten, en een oprecht geloof [13],
* dat we gastvrij zijn, van het goede houden, verstandig zijn, rechtvaardig, heilig, en gedisciplineerd [14],
* dat we gul zijn en bereid om wat we hebben te delen met anderen.[15]

Wanneer we ons best doen om dit in onszelf te ontwikkelen hijsen we onze zeilen zodat de wind van de Heilige Geest aan het werk kan gaan in ons hart, ons hoofd en onze geest. Er zijn karaktertrekken die ons niet spontaan afgaan en we zullen aanvankelijk hard aan de slag moeten om ze aan te leren. Het doel is een Christelijk karakter te ontwikkelen en om dit te doen moeten we "meer en meer gaan lijken op God, die ons gemaakt heeft."[16]
Voor Christelijkheid is opzettelijke verandering nodig. In het begin komt het ons niet aangewaaid en zijn er drastische maatregelen voor nodig en daden die tegen onze natuur indruisen. Het verbreken van slechte gewoontes en ze vervangen door goede gewoontes is geen eenvoudige taak en het veranderen van een zondige houding, slecht gedrag en twijfelachtige daden door goddelijke, is dat net zo min. Dan heb je nog zondige opvattingen,

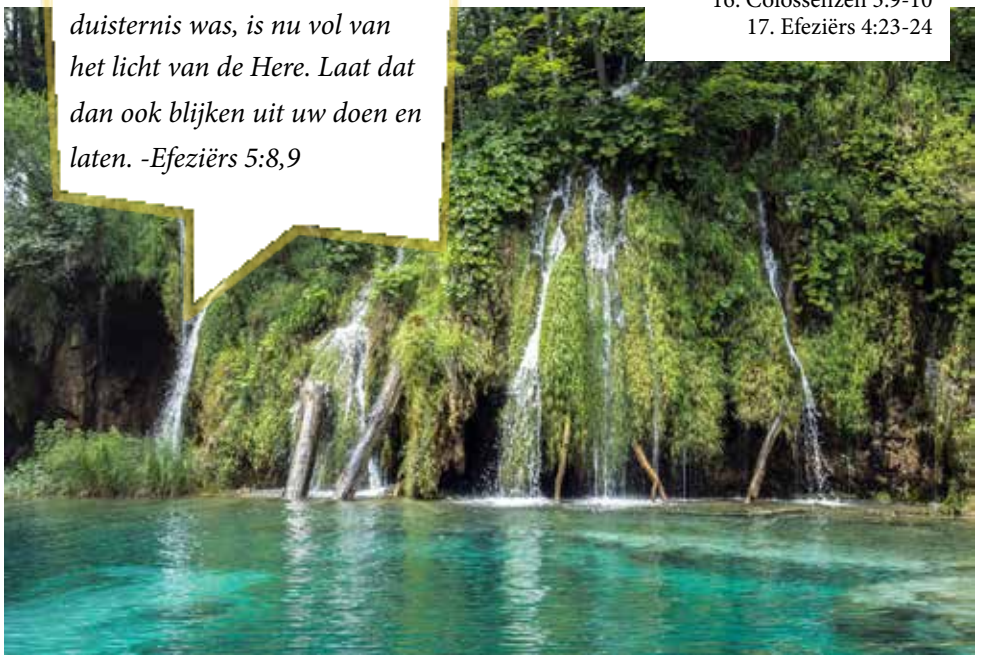


lichamelijke gewoontes, fantasieën en spraakgebruik die moeten veranderen en nog veel meer dat we moeten afleren om plaats te kunnen maken voor nieuwe gewoontes die nog aangeleerd moeten worden.
Als we van nature bijvoorbeeld egoïstisch ingesteld zijn geweest, moeten we alles in ons wezen veranderen. We moeten tegen onze natuurlijke egoïstische houding vechten door bewuste beslissingen te nemen om gul te zijn, niet te eisen dat alles gaat zoals wij dat willen, en in feite alles doen om anderen te laten doen wat zij graag willen. Voor een dergelijk soort verandering moeten we ons gedachtenpatroon geweld aandoen, maar na verloop van tijd zal onze neiging om alleen aan onszelf te denken verminderen en zullen we gevoeliger worden en ons bewuster worden van andermans noden. We zullen Christelijker worden op dat gebied.
Het moet hier gezegd worden dat voor een Christelijker natuur bepaalde dingen afgelegd moeten worden maar andere karaktertrekken aangeleerd moeten worden. Vaak concentreren we ons als gelovigen op het afleggen van een zondige natuur. Het ophouden met zondigen is dan het doel en we denken dat we dichter bij God zullen zijn, betere mensen, als we die of die zonde of slechte gewoonte overwinnen.
Dat is natuurlijk waar, maar vechten tegen onze zondige natuur is maar een onderdeel van de strijd. Er wordt ons gezegd: “Uw denken moet grondig vernieuwd worden. Sterker nog, u moet een heel nieuw mens worden die alleen voor God leeft, zuiver en goed. Trek een nieuwe natuur aan als een stel nieuwe kleren.”[17] We moeten goddelijke karaktertrekken ontwikkelen naast het afleggen van ongoddelijke.
We moeten karaktertrekken van een nieuwe persoon ontwikkelen naast het afleggen van onze oude ik. We kunnen geen van beide verwaarlozen.
De uitdaging bestaat dus uit het bewust afleggen van de zonde, en een nieuw gedachtenpatroon te ontwikkelen om de Heilige Geest de kans te geven ons tot grotere Christelijkheid te bewegen.



*De nacht is bijna voorbij, dan breekt de dag aan. Houd dus op met wat het daglicht niet kan verdragen. Doe voortaan alleen maar wat gezien mag worden. -Romeinen 13:12*

*…Uw hart, dat eens vol duisternis was, is nu vol van het licht van de Here. Laat dat dan ook blijken uit uw doen en laten. -Efeziërs 5:8,9*



1. Zie 2 Corinthiërs 5:17
2. Galaten 5:22-23
3.Zie Colossenzen 3:12-14
4. Zie Filippenzen 4:8-9
5. Zie Handelingen 20:35
6. Zie Mattheüs 7:12
7. Zie 1 Timotheüs 6:11
8. Zie Mattheüs 5: 36-37
9. Zie Titus 2:2-8
10. Zie Psalm 15
11. Zie 1 Timotheüs 4:12
12. Zie Jakobus 1:19
13. Zie 1 Timotheüs 1:5
14. Zie Titus 1:8
15. Zie 1 Timotheüs 6:18
16. Colossenzen 3:9-10
17. Efeziërs 4:23-24

# De beproevingen van een fietser

Door Sally García

Wij wonen aan een landweggetje aan de rand van een klein stadje. Er zijn twee wegen die ons dorp in leiden vanaf onze kant gezien, maar er zijn allerlei obstakels voor fietsers, zoals mijn man en ik steeds meemaken.

Bij de ene weg staat een stopbord dat voortdurend genegeerd wordt door automobilisten, die helemaal geen acht slaan op de voorrangsregels. Veel mensen gebruiken deze weg als een snellere route en beseffen niet dat er smalle gedeeltes zijn, voetgangers die bij de marktkraampjes langs de weg iets kopen en eenvoudige fietsers die op weg zijn naar hun stadje.

De andere toegangsweg is een smal landweggetje dat het dorp in gaat vlak voor een drukbezochte school. Tijdens de schooluren schijnen heel veel ouders te vergeten dat dit een openbare weg is, ze parkeren lukraak in het midden van de weg, en houden zich dan bezig met hun smartphones. Aan de overkant van het schoolgebouw is een bouwterrein zodat er grote vrachtwagens zijn die zich door al deze drukte heen moeten persen. Ook hier is het belang van de fietser het laatste waar iedereen zich druk om maakt.

Hoe reageerde ik nu als weerloos fietsertje? Ik begon deze twee toegangen als oorlogsgebied te beschouwen en ik stond klaar om het gevecht aan te gaan! Bijna dagelijks als ik het dorp in fietste doorliep ik in gedachten de verschillende situaties weer waarin mij onrecht was aangedaan, zodat ik alle details weer kon ophalen als ik thuis kwam. “Je zult niet geloven wat me nu weer overkomen is!” verkondigde ik dan. Ieder voorval werd in mijn hoofd vastgelegd terwijl ik er opnieuw over nadacht. Wat deed die idiote chauffeur? En hoe reageerde ik daar op?

Totdat ik er mee ophield.

Het was eenvoudig. Ik realiseerde me dat er andere, belangrijker dingen in mijn leven waren dan die twee smalle laantjes! Ik moest me er enkel van bewust zijn dat ik een paar moeilijke manoeuvres moest uithalen op weg naar het stadje, dat was alles. Op iedere weg in het leven liggen toch obstakels? En als andere weggebruikers hun beproevingen hebben, zou ik dan niet een klein beetje geduldiger kunnen zijn? Of een ietsje hoffelijker?

Toen leek het een enorme opgave om de ergernis te overwinnen en te laten gaan. Nu lijkt dit het enige logische dat je kunt doen. Ik weet zeker dat de andere weggebruikers ook geduld met mij moeten hebben op de weg van het leven.

***Volg Gods voorbeeld in alles, zoals een geliefd kind zijn vader nadoet.***
***-Efeziërs 5:1***

# Het verhaal dat ieder excuus wegneemt

Door Marie Story

Jezus heeft een eenvoudig gebod gegeven: “Heb je naaste lief.”[1] “Je naaste” is echter een vaag begrip en er was dan ook een slimmerik die Jezus vroeg: “Wie is mijn naaste dan?”[2] Jezus gaf antwoord door middel van het verhaal over een reiziger op weg naar Jericho die overvallen werd door dieven en in elkaar geslagen en beroofd werd en voor dood werd achtergelaten. Er kwamen twee keer mensen langs die echter niets deden om hem te helpen.[3]

Je kunt je voorstellen wat ze dachten terwijl ze die arme man passeerden die aan de kant van de weg lag.

De eerste is een priester. Hij heeft zijn mooie gewaden voor de synagoge aan en denkt na over een preek voor die dag. Zijn hoofd zit vol met zijn eigen gewichtigheid, hij mediteert over de wet en geeft zichzelf een pluim omdat hij die tot in de puntjes volgt.

Daar ziet hij opeens die bloedende man naast de weg liggen. Zijn kleren zijn gescheurd en smerig, zodat je niet goed kunt zien wat voor soort man het is. De priester gaat er wat dichter naar toe maar herkent hem niet. Hij houdt zichzelf voor dat hij niet te laat mag komen en zijn goeie goed niet vuil mag laten worden en dan staat zijn besluit vast. Hij wendt zijn blik af en gaat er langs de overkant van de weg omheen.

De zon staat nog hoger aan de lucht en er beginnen buizerds boven het tafereeltje te cirkelen. Op het heetst van de dag komt er een Leviet langs. Hij heeft ook haast, en loopt onderweg zijn dag in Jericho te plannen. Dan komt hij de onfortuinlijke reiziger tegen die daar ligt, en er niet frisser op is geworden in de hitte van de dag. De Leviet maakt zich direct zorgen dat de rovers terug zullen komen en hem misschien ook te grazen zullen nemen. Dus loopt hij er ook voorbij.

De arme reiziger, zwak en op sterven na dood, geeft alle hoop al bijna op. Er gaat weer een uur voorbij voordat er iemand langs komt. Deze keer hoopt de gewonde man niet eens meer dat die zal blijven staan. Die man is namelijk een Samaritaan.

Joden en Samaritanen konden elkaar niet luchten of zien. De Joden verachtten de Samaritanen en haatten en vervloekten hen al eeuwenlang.

Ofschoon ze bijna uit dezelfde cultuur afkomstig waren en de Samaritanen in dezelfde God geloofden werden ze beschouwd als tweederangs gelovigen en onwaardig om deel uit te maken van de Joodse natie. Samaritanen werden vervloekt in de Joodse synagogen, ze konden niet optreden als getuigen bij het gerecht en de Joden geloofden dat ze verstoten waren van het hiernamaals.

Die dingen in aanmerking genomen, had de Samaritaan het beste excuus om niet te blijven staan. Maar toch deed hij het. Hij stond stil, verzorgde de wonden van de man en vervoerde hem op zijn eigen ezeltje naar de dichtstbijzijnde herberg waar hij verzorgd zou worden tot hij weer beter was. Maar hij ging nog verder. Hij nam twee zilverstukken uit zijn eigen beurs en betaalde de herbergier op voorhand voor de verzorging van de gewonde man. Hij zei: “Als je hier niet genoeg aan hebt betaal ik de rest op de terugweg.”

De Samaritaan maakte geen uitzondering op het liefhebben van zijn naaste toen het moeilijk werd of toen het hem

1. Mattheüs 19:19
2. Lukas 10:29
3. Zie Lukas 10:25-37

niet uitkwam, of toen het hem persoonlijk iets kostte.
Hij "had zijn naaste lief."[4] Hij negeerde het feit dat ze al jaren in onmin met elkaar leefden en reikte een helpende hand naar de behoeftige mens. Hij gaf hem ondanks alles liefde.
Hij "zegende hen die hem vervloekten".[5] Hij verkoos om geen acht te slaan op de beledigingen en onvriendelijke woorden en gaf zijn liefde niettegenstaande.
Hij "deed goed aan degenen die hem hadden mishandeld."[6]
Ondanks het feit dat hij slecht behandeld was, dat er op hem was neergekeken, had hij toch lief.
Het is wel makkelijk om met een excuus op de proppen te komen om niets te doen. We denken weleens dat we maar over zoveel liefde beschikken, en wanneer we onze grens bereikt hebben kunnen we maar een klein beetje liefde missen. Dat is menselijke liefde. Van onszelf hebben we gewoon niet genoeg.

Met zijn verhaal nam Jezus vrijwel alle excuses weg die we kunnen verzinnen om onze naasten niet lief te hebben en te verzorgen.

1. Mattheüs 19:19
2. Lukas 10:29
3. Zie Lukas 10:25-37



Hij zei dat onze naaste niet alleen maar iemand is die naast ons woont, maar iedereen die we tegenkomen die nood heeft.
Jezus zei niet: "Heb je naaste lief, als hij tenminste niet al te raar is." Hij zei niet: "Heb je naaste lief, maar enkel als je zijn uiterlijk goedkeurt, of als je hem als vriend zou willen hebben."
"Heb je naaste lief," zegt Jezus. Punt uit.
Hij zei dat we moesten liefhebben ondanks alle problemen in ons leven, dat we moesten liefhebben en niet kieskeurig of bevooroordeeld moesten zijn. Liefhebben zelfs als wij bezeerd of mishandeld zijn geweest want dat is zoals Hij liefheeft. Wij kunnen soms moeilijk zijn, maar Hij vergeeft het ons steeds weer en blijft toch van ons houden. Hij verwacht geen perfectie en Hij onthoudt ons Zijn liefde niet wanneer we die niet verdienen.
Jezus geeft ons vrijelijk Zijn liefde. Zoals wij de liefde van Jezus ontvangen, zo moeten wij die vrijelijk uitgeven.[7]

4. Zie Lukas 6:35;

# GEESTELIJK GEWICHTHEFFEN

Door Steve Hearts

Een van mijn lievelingsoefeningen is gewichtheffen. Ik ben geen bodybuilder; ik doe het alleen maar om mijn spieren op peil te houden en in vorm te blijven. Maar wat ik ook interessant vind is dat gewichtheffen veel weg heeft van onze geestelijke groei.
Bij ons geestelijk gewichtheffen hebben we een verbluffende trainer. In Mattheüs 11:29 zegt Jezus tegen ons: “Neem Mijn juk op je en leer van Mij.”
Een juk is symbolisch voor alles wat ons geloof en onze Christelijke wandel versterkt en traint.
Jezus belooft ons: “Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.”[1]
In mijn eigen geestelijk leven zijn er wel vormen van gewichtheffen die niet gezond zijn; het dragen van lasten en zorgen die onnodig zijn, die me neerdrukken in plaats van me te sterken. Deze dingen kunnen de gestalte aannemen van onnodige eisen die ik aan mezelf stel of zorgen en angsten die ik niet aan God overgegeven heb. Die lasten kunnen me niet alleen geestelijk neerdrukken, maar ook lichamelijk, als ze de kans krijgen.
Toen bij mijn moeder kanker ontdekt werd was ik 18. Zoiets was in ons gezin nog nooit voorgekomen en we waren er allemaal door aangedaan. Ondanks mijn verwoede pogingen om sterk te blijven aan de buitenkant was het van binnen een grote warboel van zorgen. Ik speelde voortdurend het spelletje: “wat als …” Wat als er nou eens complicaties komen en mama het niet overleeft? Hoe moeten we verder als ze ons verlaat? En zo ging het maar door.
Ik maakte me zoveel zorgen dat ik weldra zelf ook ziek werd. Ik kreeg de griep en mijn temperatuur liep op tot ongekende hoogten. Na verloop van tijd kreeg ik een koortsstuip. Ik viel op de grond en was een paar minuten bewusteloos. Gelukkig was ik niet ernstig gewond, ik had enkel een grote buil op mijn hoofd, ofschoon ik wel een nacht in het ziekenhuis moest blijven ter observatie.

Voordat ik werd ontslagen werd me gezegd dat ik medicatie tegen epileptische aanvallen moest innemen. De medicatie maakte me vreselijk moe, waardoor ik meer tijd in bed doorbracht dan gewoonlijk.
Toen hoorde ik Gods stem tegen me zeggen: “Je draagt een last van zorgen. Daarom ben je ziek en ben je zo terneergeslagen. Je moet je aan Mij overgeven en op Mij vertrouwen.”
Toen ik eenmaal in staat was mijn zorgen en angst aan Jezus over te dragen voelde ik grote opluchting in mijn hart en voelde ik me lichter van binnen.
In Hebreeën12 staat het advies: Laten we daarom alles uit ons leven wegdoen wat onze omgang met God in de weg staat, en alles waarin we God ongehoorzaam zijn.[2]
Ik geloofde altijd dat dit ging over een last van zonde of ongehoorzaamheid. Dat soort lasten bestaat natuurlijk ook. Maar ik begon te beseffen dat zelfs de veel subtielere en ogenschijnlijk terechte dingen zoals stress en zorgen ons in een val kunnen verstrikken en ons neer kunnen halen.

1.Mattheüs 11:30 NBV
2. Het Boek

Toen ik op een ochtend in het Woord aan het lezen was, viel mijn oog op Habakuk 2:3; een vers waar ik nooit veel aandacht aan had geschonken. Het leek nu opeens tot leven te komen, alsof het precies voor mij geschreven was. “Het visioen wacht tot zijn tijd gekomen is. Het getuigt ervan, het liegt niet. Ook al is het nog niet vervuld, wacht maar, het komt zeker, het zal niet uitblijven.”[3]

Daar stond het, glashelder. Ik moest mijn angst afgeven en wachten tot de tijd gekomen was, wanneer alles onthuld zou worden.

Ik probeer nu het advies in Filippenzen 4:6-7 te volgen: “Maak u nergens zorgen over, maar bid voor alles en vraag God wat u nodig hebt, dankbaar voor alles wat Hij doet. Dan zult u de vrede van God ervaren, een vrede die ons menselijk besef te boven gaat en die de wacht houdt over uw hart en gedachten, omdat u in Christus Jezus bent.”[4]

3. NBV
4. Het Boek



Geloof is niet het vermogen om te geloven in dingen die ver in het verschiet liggen, het is eenvoudig God op Zijn Woord vertrouwen en de volgende stap zetten.

-Joni Eareckson Tada

Ik geloof dat God voor Zijn zaakjes zorgt en dat Hij mijn advies daar niet bij nodig heeft. Als God het stuurwiel in handen heeft geloof ik dat alles ten goede zal uitwerken. Waar moeten we ons dan zorgen over maken?

– Henry Ford (1863-1947)

Geef het verleden over aan Gods genade, het heden aan Gods liefde en de toekomst aan Gods voorzienigheid.

-Sint Augustinus (354-430)

Maak je geen zorgen over wat er morgen zou kunnen gebeuren; dezelfde eeuwige Vader die vandaag voor je zorgt zal morgen en alle volgende dagen voor je zorgen. Hij zal je ofwel beschermen tegen het lijden, of Hij zal je onvoorwaardelijke kracht geven om het te dragen. Wees dus gerust, zet alle angstige gedachten en voorstellingen van je af.

-Sint Franciscus de Sales (1567-1622)

Het is onze roeping om Jezus in alle situaties op de juiste manier te vertegenwoordigen.“Wat zou Jezus gedaan hebben?” Dat is een eenvoudige vraag, die elk probleem kan oplossen, altijd vanuit het gezichtspunt van de liefde. Maar die vraag kan niet beantwoord worden zonder dat Jezus ook in jouw hart woont. Je kunt Jezus niet nadoen. Je moet Hem in je hebben, zodat Zijn liefde natuurlijk uit je stroomt.

A.B. Simpson

# DE KRACHT VAN DANKBAARHEID

DOOR IRIS RICHARD

In een videoclip op YouTube die ik een tijdje geleden bekeken heb vertelde een van de deelnemers over een tijd van beproeving in haar leven die tot een ernstige depressie had geleid. Een vriendin had haar de raad gegeven een lijst van 1000 redenen op te stellen om dankbaar te zijn, dus begon ze aan een lijst van goede dingen die ze iedere dag meemaakte en toen kwam er een ommekeer in de vloedgolf van negativiteit.
Ik dacht vaak aan deze videoclip maar waagde het nooit om aan zo'n gecompliceerde lijst te beginnen, totdat ik zelf een persoonlijk verlies meemaakte, gevolgd door slechte gezondheid en een onwelkome verandering in mijn beroepsleven.

Deze teleurstellingen overrompelden me volkomen en ik zag er zogezegd geen gat meer in. Ik was de wanhoop nabij. Zoals donkere wolken een naderende storm aankondigen, voelde ik weldra de wind van depressiviteit om me heen blazen.



Ik wist dat ik iets moest doen om die negatieve kracht, die mijn leven probeerde binnen te komen, weg te jagen. Toen herinnerde ik me opeens die 1000 redenen om dankbaar te zijn en hoe de ontdekking van positieve kracht
die persoon uit de depressie had gehaald. Ik vond dat ik dat ook maar eens moest proberen om te zien of ik er baat bij had.
De volgende dag zat ik met mijn pen in de aanslag voor een nieuw blad in mijn gloednieuwe dagboek. Al snel kwamen er een paar eenvoudige redenen voor dankbaarheid in me op:

1. De zon schijnt terwijl het weerbericht regen voorspeld had
2. Een ongestoorde nachtrust
3. Een half uur ochtendgebed
4. Een e-mail met goed nieuws van een vriendin…

Terwijl ik zat te schrijven besefte ik dat er heel veel dankbaarheid te vinden was in de kleine dingetjes die je vaak maar voor lief neemt of niet eens opmerkt. Net zoals diamanten die uitgehakt moeten worden moesten deze dingen uit de modder van mijn negatieve gedachtegang gegraven worden.

Ik slaagde er in mijn lijst bij te blijven houden en nu, met 1000 redenen om dankbaar te zijn, kan ik met overtuiging zeggen dat deze dagelijkse korte oefening me geholpen heeft omhoog te kijken terwijl ik in de put zat, en te zien wat voor goeds er in een situatie zit in plaats van direct het ergste te denken.

Als ik de bladzijden van mijn dagboek weer overkijk zie ik een schatkist vol met Gods geschenken, antwoorden op gebeden en bewijzen van Zijn liefde en goede zorgen voor me. Sterker nog, ik weet zeker dat er altijd heel veel redenen zullen zijn om mijn dagboeken in de toekomst mee op te vullen.

<< >>

Door Rosane Pereira

# HET IS HEERLIJK OM TE LEVEN

Toen ik 17 was ging ik met vrienden naar het carnaval in Salvador. We huurden een goedkoop huisje en sliepen, net zoals de plaatselijke bevolking daar, op de vloer. Ook al waren onze buren heel arm, toch waren ze uitzonderlijk aardig voor ons. Het eenvoudige leven dat ze hadden en de liefde en de vriendschap die ze uitbundig zaaiden waren het geheim van hun geluk en de vrolijkheid die ze met elkaar hadden. Het kwam voor de eerste keer in mijn leven in me op dat liefde de oplossing was voor heel veel problemen van de mensheid.

Dit jaar had ik een soortgelijke ervaring. Ik begon tijdens mijn devotietijd in de ochtend alle dingen op te schrijven waar ik dankbaar voor ben, en tegen het einde van februari had ik 180 dingen opgeschreven en was ik best tevreden over mezelf.



Toen werd het maart waarin een lange reeks beproevingen de revue passeerden en vroeg ik me af: Waar kan ik nu dankbaar voor zijn? Ik keek om me heen, en probeerde wanhopig om iets positiefs op te schrijven, toen er een lieve zachte stem zachtjes tegen me sprak: Wees dankbaar dat je leeft! Eerst dacht ik haast dat het een grapje was. 'Is dat alles?' vroeg ik ongelovig.

'Denk er eens over na,' antwoordde de stem. 'Als je dood was zou je niets kunnen doen aan die problemen, dus is het een zegen om levend te zijn! Zolang er leven is, is er hoop dat al die problemen opgelost kunnen worden met Mijn hulp!'

Toen begreep ik dat God tegen me gesproken had. Jezus heeft ons niet beloofd dat Hij ons zou behoeden voor de problemen, maar dat Hij bij ons zou zijn door alle moeilijkheden heen. In Johannes 16:33 staat: "Dit heb Ik jullie verteld, omdat Ik wil dat jullie mijn vrede bewaren. In de wereld zullen jullie het zwaar te verduren krijgen. Maar houd moed! Ik heb de wereld overwonnen."

Als we weten dat God tijdens iedere beproeving bij ons is, kunnen we vrede hebben, wat er rondom ons ook gaande is. Dat is de vrede die alle verstand te boven gaat waar Paulus het in Filippenzen 4:7 over heeft; dat gevoel van dankbaarheid dat God alles in handen heeft, zelfs wanneer wij de oplossing niet kunnen zien.

Waarom
vraag jij Jezus ook
niet om je te vergezellen op je pad
van het leven? Bid gewoon:

Lieve Jezus, kom alstublieft in mijn hart. Vergeef me de foute dingen die ik heb gedaan en geef me eeuwig leven. Help me om het goede te vinden in de dingen die me overkomen. Help me om meer over U te leren en over Uw plan voor me en hoe ik anderen die ik op mijn pad tegenkom liefdevol kan bejegenen.

# LEVEN MET VREUGDE

Door Elsa Sichrovsky

Toen ik de artikelen op een online nieuwssite doorlas, zag ik deze kop: “Wat een vechtersbaas; Guo Youming laat zich niet door een zeldzame ziekte uit het veld slaan.” Geïntrigeerd klikte ik op het artikel en begon het ongelooflijke verhaal over Guo Youming te lezen.
Toen hij nog klein was merkte zijn moeder opeens dat hij niet stevig meer op zijn benen stond en dat hij vaak viel. Zijn toestand verergerde en toen hij zeven jaar was werd ontdekt dat hij spierdystrofie had. De diagnose was een zware slag voor zijn ouders, die worstelden met schuldgevoelens en verdriet toen ze te horen kregen dat er geen genezing voor was. Youming zei dat hij het ook wel wilde opgeven, maar dat hij besefte dat hij het leven van zijn ouders alleen maar moeilijker zou maken. Daarom weigerde hij door zijn ziekte beperkt te worden en nam hij zich voor, zoals hij zegt, “mijn best te doen en een vrolijk gezicht op te zetten.” Toen hij negen was, kon hij helemaal niet meer lopen en moest hij in een rolstoel zitten. Naarmate zijn spieren verder atrofieerden verloor hij alle functie uit zijn ledematen. Nu helpt zijn onvermoeibare moeder hem met eten, naar het toilet gaan, douchen en andere basistaken.
Alhoewel Youming afhankelijk was van zijn moeder die hem de klas in moest rijden, weigerde hij om zich ziek te melden. Zijn positieve levendige houding maakte hem de lieveling van de klasgenoten en de onderwijzers, die hem bewonderden om zijn zegevierende levenshouding terwijl zijn gezondheid gestadig achteruit ging.
Nu is hij 26 en kan alleen nog vloeibaar eten tot zich nemen en ligt hij aan een beademingsmachine om in leven te blijven. Hij kon niet eens bij de diploma-uitreiking zijn na zijn studie. Maar toch behaalde hij uitzonderlijk goede cijfers bij zijn mondeling examen en zijn Master’s in de Chinese literatuur.
Literatuur is Youmings passie en zijn proefschrift is een verzameling gedichten en andere werken. Het bestaat uit 100.000 woorden, wat een enorme prestatie is voor Youming, die slechts tien woorden per minuut kan typen, tien minuten per dag, terwijl hij op zijn rug ligt en een muis gebruikt om op een aangepast toetsenbord te tikken. Youming hoopt in de toekomst voor het examen voor rijksambtenaar te slagen.
“We kunnen zelf ons lot niet bepalen,” zegt Youming, “maar we kunnen wel bepalen hoe we omgaan met ons lot. Als het leven er uitzichtloos uitziet moeten we er kleur aan geven. Of we de dag nu somber of vrolijk doorbrengen, we moeten nog steeds de dag doorkomen. Waarom zouden we dan niet vrolijk zijn? Zolang ik de moed niet verlies, zullen God en andere mensen de hoop ook niet opgeven.”

# DE BOOM

Door Marie Alvero

In het dorpje in Tanzania waar ik gewoond heb stond een grote oude avocadoboom die door de hele plaatselijke bevolking gekoesterd werd. Hij stond midden in het dorp en de vruchten mochten door iedereen geplukt worden. De boom werd vertroeteld en beschermd door de dorpelingen, voor wie een avocado soms al het voedsel betekende dat ze op een dag zouden krijgen.

Het kan wel 15 jaar duren voordat een avocadoboom vrucht gaat dragen. Al die jaren heeft hij ook intensieve zorg nodig. Voor het dorpje betekende de boom een werk van liefde en geduld, waarbij de beloning lang uitbleef, maar waar nog tientallen jaren van geprofiteerd kon worden.

In mijn oude achtertuin stond een gigantische eikenboom, met takken die zich over de hele tuin uitstrekten en schaduw boden en goed waren om een schommel aan op te hangen. Toen we ons huis verkochten was die boom een van de pluspunten voor de verkoop. Mijn nieuwe huis staat in een nieuwbouwwijk en alle bomen zijn nog jong en geven schaduw noch schoonheid. Het zal tientallen jaren duren voordat deze bomen hun geld waard zijn.

Ik begon aan bomen te denken toen ik aan het lezen was over de vruchten van de Geest.[1] Er staat een lijst van goede deugden die ik in mijn leven wil hebben, maar waar ik het meest door getroffen werd is dat vruchten aan bomen groeien, en dat het een tijd duurt voordat bomen vruchten voortbrengen.

Daarom denk ik dat we oude bomen zo kunnen waarderen. We weten dat het tientallen jaren duurt voordat een boom zo groot is of in staat is vrucht voort te brengen. We weten dat we geduld moeten hebben met de bomen, maar vaak vergeten we dat we geduld met onszelf moeten hebben en met anderen terwijl we wachten tot we zo gegroeid zijn dat we de vruchten van de Geest kunnen voortbrengen.

Misschien duurt het vele jaren waarin we er niet veel van merken. En tijdens deze jaren van stilte kunnen we er op vertrouwen dat we, zolang onze wortels diep in Jezus groeien, na verloop van tijd de vruchten van de Geest zullen voortbrengen. God jaagt ons niet op. Hij zegt: “Als uw geduld dan volgroeid is, zult u zelf volgroeid zijn, alles aankunnen en een sterk en zuiver karakter hebben.”[2]

Dit is een principe dat ik nog maar net begin te begrijpen. Jaag de vruchten niet op. Naarmate ik daar meer over leer voor mezelf en de mensen in mijn omgeving, zowel persoonlijk als beroepsmatig, verandert mijn denkwijze. Ik heb niet zo’n haast met de resultaten, maar meer met de groei. Ik kan een omgeving helpen creëren die nodig is om in te groeien en er op vertrouwen dat God de vruchten zal voortbrengen.





1. Zie Galaten 5:22-23
2. Jakobus 1:4

Een boodschap van Jezus

# VERMENIGVULDIGENDE KRACHT

Het is een veel voorkomende reactie van de mens om te gaan klagen en aan negatieve dingen te denken als hij voor een negatieve situatie komt te staan. Maar er zijn ook mensen die de macht van positief denken ontdekt hebben en daar veel baat bij vinden. De macht van positief denken wordt vermenigvuldigd als je gedachten worden omgezet in lofprijzing over Mijn goedheid, bescherming, voorziening en de vele zegeningen van je leven.
Jullie lichamen zijn gebouwd om dynamisch te reageren op positief denken, en lofprijzing is de hoogste vorm van positief denken. Wanneer je Mij prijst, ook te midden van ogenschijnlijk duistere omstandigheden, zet je een reactie op gang die je zelfs lichamelijk beter kan doen voelen en die je extra kracht geeft om door te zetten. Dat is nog maar het begin, want tegelijkertijd maak je Mij blij door te zeggen dat je Mijn zegeningen op prijs stelt ondanks de negatieve dingen in je leven, dat Ik zal zorgen dat alles in orde komt en voor jou zal blijven zorgen.