

Jouw reisgids

Op ontdekking met Els van Dijk



'Ontdek de vrucht van de Geest
voor groei en bloei in jouw leven.'

Jos Leijenhorst, directeur



De christelijke
zorgverzekeraar

Geloof en gezondheid

Wij geloven dat het samen kan

Wij doen meer dan verzekeren alleen. We ontwikkelen programma's die mensen helpen om goed voor zichzelf en elkaar te zorgen. Iedereen mag hieraan meedoen. Je hoeft geen klant te zijn en het kost je niets. Dit boekje hoort bij ons programma Geloof en gezondheid, onderdeel bezieling. Een voorproefje dus van meer ...

We bieden 4 verschillende gezondheidsprogramma's aan.

Dit zijn ze:

- Geloof en gezondheid
- Sterke gezinnen
- Omgaan met rouw
- Ouder worden

Waarom bieden we zo iets aan als zorgverzekeraar?

Jos, directeur van De christelijke zorgverzekeraar, legt het uit: 'We willen de beste zorg voor onze verzekerden. En daarnaast iets extra's doen. Het idee van de programma's is ontstaan vanuit mijn verlangen om mensen écht op weg te helpen. En om daarbij lastige vragen niet uit de weg te gaan. Zoals: Hoe kun je leven zoals God dat van ons vraagt? En welke keuzes maak je dan? Hoe kun je een betekenisvol leven hebben, ook als je gezondheid jou beperkt? Het unieke van onze programma's is dat er altijd aandacht is voor lichaam, ziel en geest. Doe mee en ontdek het zelf.'

Wij geloven dat het samen kan. En jij?

Wil je geloof, zorg en gezondheid een plek geven in jouw leven en dat van anderen? Help ons dan. Met jouw keuze voor onze zorgverzekering kunnen we zulke programma's blijven aanbieden. Samen met jou kunnen we van meer betekenis zijn!



Ga naar dechristelijkezorgverzekeraar.nl/zorgenvoorelkaar
En vind alle informatie over onze zorgverzekeringen en programma's.

Jouw reisgids voor 28 dagen

Het leven is vaak druk. We moeten van alles en vaak ook nog van alles tegelijk. Herken je dat? Voor je het weet word je geleefd. Waarheen leidt jouw reis door dit leven?

Kom tot je bestemming.

Wie ben je, wat wil je, wat voel je en wat doe je? En hoe verbind je dat aan Gods plan? Gezondheid heeft alles te maken met onze bestemming, als mens en als christen. Daarom helpen we je graag om bij deze vragen stil te staan. We doen dit aan de hand van de Bijbel.

Ontdek de vrucht van de Geest.

Als je jouw leven door God laat leiden, is dat te zien. Je leven ziet er anders uit, dan wanneer je zelf de richting bepaalt. Je verlangt ernaar om de goede dingen te doen. De Geest van God helpt je daarbij. Het resultaat wordt in de Bijbel beschreven als 'de vrucht van de Geest'. Wat je ziet? Iemand is liefdevol, geduldig, beheerst, ... en zo worden er nog meer dingen genoemd. Het klinkt misschien groots of zelfs onmogelijk. We nemen je 28 dagen mee op pad, om kleine stappen te zetten in grote levenslessen.

Els neemt je mee op ontdekking.

We stellen haar graag aan je voor: Els van Dijk. Ze was 22 jaar het boegbeeld van de Evangelische Hogeschool, waar zij jarenlang directeur was. Ze schreef ook verschillende boeken, over dankbaarheid, zinvol leven, verlangen en jongerenwerk. Els is voor veel christenen, en zeker voor jongeren, een voorbeeld en van grote betekenis. Haar kracht is de boodschap van God actueel en praktisch maken. Om zo tot je bestemming te komen.



Drs. Els J. van Dijk

Dag 1 | De vrucht van de Geest

Galaten 5: 22

De vrucht van de Geest bestaat uit: liefde, blijdschap, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, geloof, zachtmoedigheid, zelfbeheersing.

Het valt op dat Paulus, een schrijver en volgeling van Jezus, bij deze opsomming over de vrucht van de Geest in het enkelvoud spreekt. Bedoelt hij daarmee dat je niet 1 of 2 van deze eigenschappen kunt ontwikkelen en bedenkt dat je daaraan voldoende hebt om vooruit te komen? Vast! Want dat kan toch ook niet? Wanneer de Geest aan het werk is, moeten we alle 9 onderdelen van deze vrucht kunnen zien. Er lijkt geen ruimte te zijn om het 1 belangrijker te maken dan het andere. En trouwens: als je er 1 mist, mis je er meer. Zonder vrede heb je minstens ook problemen met liefde en blijdschap.

Er zijn veel christenen die het bevrijdend handelen van God ervaren. Ze herkennen Hem aan Zijn daden en het werk van de Heilige Geest en vertellen daarover. Hoe mooi is het als wij binnen een christelijke gemeenschap bij elkaar juist letten op die mooie eigenschappen van de vrucht. Dan zien we andere dingen dan wanneer we ons bezig houden met het spelletje 'Zoek de verschillen'. In deze reisgids staan we elke dag stil bij de verschillende onderdelen van de vrucht van de Geest. Om zo te zoeken naar verdieping en misschien zelfs wel vernieuwing. Dát is waar de Geest op uit is.

In het leven van een christen doet zich een kettingreactie van genade voor. Geen enkel deel van de vrucht van de Geest groeit zonder dat ook andere delen groeien.

Jonathan Edwards



| Hoe kijk jij naar jezelf en naar anderen? Welke onderdelen van de vrucht van de Geest zie je?

Dag 2 | Liefde

Romeinen 12: 9 en 10

Laat de liefde ongeveinsd zijn. Heb een afkeer van het kwade en houd vast aan het goede. Heb elkaar hartelijk lief met broederlijke liefde. Ga elkaar voor in eerbetoon.

'Liefde' is in de tijd waarin wij leven een containerbegrip geworden. Beetje vaag ook. Er wordt ruim gestrooid met emoticon-hartjes en er is veel keus in cadeautjes, accessoires en sieraden met hartjes. Als de Heere Jezus het over liefde heeft, gaat het echter om wie Hij is. De liefde waar Hij het over heeft, gaat verder en is groter dan gevoelens. Die liefde gaat zelfs door wanneer gevoelens minder worden of verdwijnen. Liefde is onwankelbare toewijding van de wil. Het is niet allereerst een gevoel, maar een gebod. Het is een zaak van gehoorzaamheid.

Jezus legt de lat heel erg hoog. Over de grootte van Zijn liefde zegt Hij: 'Niemand heeft een grotere liefde dan deze, namelijk dat iemand zijn leven geeft voor zijn vrienden.' Hij vraagt jou en mij naar die standaard van liefde te leven. 'Dit is mijn gebod: dat u elkaar liefhebt, zoals Ik u liefgehad heb.' Je zou er moedeloos van worden. En ja, dat zou het ook als die liefde uit onszelf, uit onze tenen, zou moeten komen. Maar gelukkig is dat niet zo. Er staat ook: 'Niemand heeft ooit God gezien. Als wij elkaar liefhebben, blijft God in ons en is Zijn liefde in ons volmaakt geworden.' Geweldig! God geeft zelf wat we mogen uitdragen en uitleven. Dan gaat het om zoveel meer dan de emotie van het moment; het vraagt een totale toewijding van je leven. 'Blijf in Mijn liefde', zegt Jezus.

Als men geheel binnengetreten is in het rijk der liefde, wordt de wereld, hoe onvolkomen ook, rijk en schoon. Want het bestaat uit niets dan uit gelegenheden om lief te hebben.

Søren Kierkegaard



| Zijn er nog dingen in jouw leven die de liefde in de weg staan? Wat kun je daaraan doen?

Dag 3 | Liefde

1 Johannes 4: 18

Er is in de liefde geen vrees, maar de volmaakte liefde drijft de vrees uit. De vrees houdt immers straf in, en wie vreest, is niet volmaakt in de liefde.

Best een beklemmende tekst, toch? Het is ook heel erg waar. Angst voor wat kan gebeuren, voor bedreigende situaties, voor moeilijke en ingewikkelde mensen ... Het enige wapen is God liefhebben. En hem meer vertrouwen dan jouw angsten. Stel jezelf daarom steeds de vraag: Wat is op dit moment groter? De angst voor wat kan gebeuren, voor dat wat je niet in de hand hebt? Óf je vertrouwen op God, de geborgenheid in Zijn liefde?

In de Bijbel worden vaak de woorden 'Vrees niet' uitgesproken. Vaak ook door een engel, als boodschapper van God. Dit heeft altijd een relatie met 'Ik ken je bij je naam en je hebt genade gevonden in Mijn ogen.' Dit belangrijke punt zegt alles over de opdracht die wij hebben in dit leven. Heb lief! Er is een bron die nooit opdroogt en die krachtiger is dan al het kwade en onmogelijke van deze wereld.

'Liefhebben is nu eenmaal kwetsbaar zijn. Heb iets lief en je hart zal zeker verwrongen worden en mogelijk zelfs gebroken. Als je er zeker van wilt zijn dat het intact blijft, dan moet je het nooit aan iemand schenken, zelfs niet aan een dier. Pak het zorgvuldig in met hobby's en luxe hebbedingetjes; vermijd elke verwikkeling en sluit je hart veilig op in het kistje of kastje van je zelfzucht. Maar in dat kastje – veilig, donker, bewegingloos, zonder lucht – zal het veranderen. Het zal niet gebroken worden; het wordt onbreekbaar, ondoordringbaar, onherstelbaar.'

C.S. Lewis



| Kun jij liefhebben, je kwetsbaar opstellen?
Of heb je jouw hart opgesloten?

Dag 4 | Liefde

1 Johannes 4: 7 en 8

Geliefden, laten wij elkaar liefhebben, want de liefde is uit God; en ieder die liefheeft, is uit God geboren en kent God. Wie niet liefheeft, kent God niet, want God is liefde.

Liefhebben is: handen en voeten van Jezus zijn. Het is niet iets onverschilligs. Het geldt niet alleen voor situaties en mensen waarmee je een klik hebt. Een liefhebbend mens herken je aan iemands houding en gedrag.

Kerkvader Augustinus schrijft daarover: 'Als je God wilt zien, heb je één gegeven om je een idee van Hem te vormen: God is liefde. Maar niemand kan zeggen welk gelaat, welke vorm, welke gestalte, welke voeten of welke handen de liefde heeft. Toch heeft de liefde voeten, want die brengen ons naar de kerk. Toch heeft zij handen, want die strekken zich uit naar de armen. Toch heeft zij ogen, want die zien wie in nood verkeert. Het gaat bij de liefde natuurlijk niet over verschillend gelokaliseerde organen, maar wie liefheeft ziet met de Geest ineens het geheel. Heb aandacht voor Christus die op straat ligt, die honger heeft, die kou lijdt, die in nood is en die vreemdeling is.'

En moeder Teresa schrijft ook zoiets: 'We kunnen Jezus liefhebben in de hongerigen, de naakten; In de behoeftigen die sterven ... Als je liefhebt, ben je bereid te dienen. En je zult Jezus vinden in de verdrietig stemmende vermomming van de arme.'

Als je 's ochtends opstaat, bedenk
dan welk voorrecht het is om te
leven, te ademen, te denken, te
waarderen, lief te hebben.

Marcus Aurelius



| Hoe word jij wakker en hoe val jij in slaap?
Zie je wat je hebt of vooral dat wat je mist?



Dag 5 | Blijdschap

Lukas 10: 20

Verblijd u echter niet daarover dat de geesten aan u onderworpen zijn, maar verblijd u erover dat uw namen opgeschreven zijn in de hemel.

Schrijfster en filosofe Désanne van Brederode geeft aan dat er een verschil is tussen je gevoel en je gemoedstoestand. Je gevoel wordt beïnvloed door situaties, die vooral van buiten op je afkomen. Daardoor voel je je soms verdrietig, ongelukkig of juist vrolijk. Je gemoedstoestand is meer constant: het is de onderstroom onder je gevoelens. Je kunt dat vergelijken met een vakantie. Dan zijn er ook momenten dat je niet op z'n best bent. Denk aan vakantiestress bij het inpakken of de vermoeidheid door de lange reis. Als je terugkijkt op de hele vakantie zie je het als een prachtige tijd.

Je voelt je misschien niet altijd blij en vreugdevol. Je kunt je gemoedstoestand er wel in trainen. Kan dat echt? Ja! Je kunt ervoor kiezen om vanuit jouw situatie omhoog te kijken. Ook als je het moeilijk hebt. Zodat je kunt zien wat je wél ontvangt en waarover je je mag verwonderen. Als je gemoedstoestand vooral vreugde is, maakt dat je gevoel minder gevoelig is voor de minder leuke dingen in het leven. Daarom zegt Jezus: 'Verheug je dat je namen opgetekend staan in de hemel!' En: 'Laat Mijn blijdschap in jou zijn.' De vreugde van een christen vloeit voort uit het zeker weten dat God ons liefheeft, wat onze situatie ook is. Geliefd zijn brengt grote vreugde met zich mee. Je mag in Christus zijn, in Hem opbloeien.

Niet alleen de angst is besmettelijk,
maar ook de rust en de vreugde.

Dietrich Bonhoeffer



| Hoe voel jij je nu? Wat is jouw gemoedstoestand als je terugkijkt op de afgelopen tijd?

Dag 6 | Blijdschap

Romeinen 15: 13

De God nu van de hoop moge u vervullen met alle blijdschap en vrede in het geloven, opdat u overvloedig bent in de hoop, door de kracht van de Heilige Geest.

We hebben allemaal te maken met teleurstellingen, met tegenslag. De cijfers over de mentale gezondheid van mensen zijn niet hoopvol. In een artikel daarover staat dat we daarom lichtpuntjes nodig hebben. Ook staat er het volgende cynische zinnetje in: 'De stichters van het christendom, de islam en al de andere godsdiensten wisten heel goed wat ze deden toen ze hun paradijselijk hiernamaals bedachten: het beste medicijn tegen een treurig nu, is het vooruitzicht op een beter later. Stil maar, wacht maar, alles wordt nieuw.'

Toch is het waar. Mensen hebben vreugde én hoop nodig. Als je hoop verliest, raak je misschien wel de belangrijkste levenskracht kwijt. Ook wil God een nieuw soort vreugde in je brengen. In relatie tot een God die redt, die de last van je schouders afneemt, begint Psalm 81 met: 'Zing vrolijk voor God, onze kracht; juich voor de God van Jakob.' En even verder: 'Doe uw mond wijd open en Ik zal hem vullen.' Jezus vertelt de discipelen dat ook zij te maken krijgen met moeilijke tijden. Ze zullen zich verlaten en wanhopig voelen, verraden en hulpeloos. Maar die gevoelens, hoe echt ook, zullen niet de enige werkelijkheid zijn. Onze gevoelens kunnen namelijk heel wisselend zijn. Maar Gods Woord is zeker, betrouwbaar en waar. Daaruit leren we om niet geblokkeerd te raken door moeilijkheden. We leren om er doorheen te kijken en de vreugde te zien die op ons wacht.

Hoop is datgene in ons, dat volhoudt, ondanks alle bewijzen van het tegendeel, dat er ons iets beters te wachten staat als we de moed hebben om ernaar uit te reiken, om ervoor te werken en om ervoor te vechten.

Barack Obama



| Durf jij het aan om de woorden van God meer te laten meetellen dan jouw gevoel?

Dag 7 | Blijdschap

Psalm 126: 1 en 2

Toen de Heere de gevangenen van Sion terug deed keren, waren wij als mensen die droomden. Toen werd onze mond vervuld met lachen en onze tong met gejuich.

Onze mond is gevuld met lachen, zegt de dichter van deze psalm. Prijs de Heer, elke dag. Dag aan dag draagt Hij ons. Elke morgenstond heeft nieuw goud in de mond. Is dat naïef? Nee. De toon van ons leven mag zijn: 'Wees blij en juich! 'Wij lachten, wij zongen, wij konden onze voorspoed gewoon niet geloven.' Dat is de toon van de psalm. Het hoort bij de christelijke pelgrimsreis, we zijn op weg naar de verlossing. De Geest leert je om die werkelijkheid te zien. Om je ogen te richten op de toekomst, op wat we ontvangen.

De centrale zin in de psalm is vers 3: 'we zijn verblijd.' Die blijdschap heeft een verleden en een toekomst. Het begint met het verleden: De Here heeft grote dingen bij ons gedaan! De hele Bijbel door vinden we deze diep menselijke verhalen van ellende, verlossing en dankbaarheid. De ene dag in slavernij nog stenen zonder stro maken. En de volgende dag op de hellingen langs de Rode Zee lopen. Wat een overwinning! God verslaat onze vijanden, van welke aard dan ook. De andere kant van: 'we zijn verblijd' is de tijd die komt. God heeft in het verleden grote dingen gedaan. Zou Hij dat in de toekomst dan niet doen? Mensen kunnen wisselvallig zijn, maar God is dat niet.

Psalm 126 leert ons dat het lachen het huilen niet uitsluit en omgekeerd. Christelijke vreugde is geen vlucht uit verdriet. Pijn en moeite blijven nog steeds komen. Maar ze zijn niet in staat de vreugde van de verlossing te verdrijven. Zo kunnen we met Gods hulp écht blij zijn.

De pijn van het afscheid is niets vergeleken
met de vreugde van het weerzien.

Charles Dickens



| Hoe verwachtingsvol leef jij? Zie je uit naar de verrassingen die God voor je bewaart?

Dag 8 | Vrede

Psalm 122: 8 en 9

Omwille van mijn broeders en mijn vrienden spreek ik nu: Vrede zij in u!
Omwille van het huis van de Heere, onze God, zal ik het goede voor u zoeken.

Bij veel mensen zien we angst, woede en boosheid in hun gedrag. Hun gevoel van eigenwaarde hangt af van succes of van de mening van anderen. Ze zijn geworden tot dat wat ze doen of dat wat anderen over hen denken. Dit zorgt voor ruzie, kilheid en afstand. Bij Martin Luther King, de grote strijder tegen racisme en apartheid, zie je iets anders. Hij neemt de boodschap van Jezus over de vernieuwende kracht van liefde en geweldloosheid heel serieus. Dát is zijn manier van vrede brengen. Voor King betekent dit zijn tegenstander voor zich winnen door hem lief te hebben. Dan is liefde een macht die een duurzame vrede brengt. De sleutel tot echte vrede.

In een preek over de Bergrede van Jezus zegt hij: 'De liefde, ook voor onze vijanden, is de sleutel waarmee we de problemen van deze wereld kunnen oplossen. Jezus is geen wereldvreemde idealist, maar een praktische realist. Haat kan haat niet uitdrijven. Alleen de liefde slaagt daarin. Haat vernietigt ons besef van menselijke waarden en onze objectiviteit. Haat brengt de mens ertoe om alles wat mooi is als lelijk, alles wat lelijk is als mooi en de waarheid als vals te beschouwen.'

Psalm 22 laat zien hoe God het leven bedoelt. De psalm eindigt met 2 wensen. De eerste is sjalom, vrede. Dat is meer dan een gemoedstoestand. Het is Gods opdracht voor ons leven. Om door te geven aan anderen en de wereld om ons heen. En dan sjalvah, voorspoed. De originele betekenis daarvan is ontspanning. Weten dat alles goed is, omdat God erbij is.

'Werp ons in de gevangenis, wij zullen toch van jullie houden! Werp bommen op onze huizen, bedreig onze kinderen, wij zullen toch van jullie houden!'

Martin Luther King 

| Welke emoties kunnen mensen terugzien in jou?
Past dat bij Gods opdracht?

Dag 9 | Vrede

Mattheüs 5: 9

Zalig de vredestichters, want zij zullen Gods kinderen genoemd worden.

In Psalm 131 zegt David het zo krachtig en prachtig: 'Ik heb mijn ziel tot rust en stilte gebracht.' Hoe zit dat met jouw ziel? Meer dan ooit heeft de wereld waarin we leven mensen nodig die van binnen rust hebben gevonden. Mensen die iets van verzoening en vrede uitstralen. En die ook letterlijk vrede brengen waar het fout gaat tussen mensen. Dat lukt alleen als je vrede hebt gevonden in jezelf. Dat betekent dus ook loskomen van bijvoorbeeld steeds wisselende emoties, jaloezie, irritatie en onrust. Mensen die van binnen onrust voelen, zijn heel gevoelig voor strijd met anderen.

Het geluk dat de vredestichters wordt beloofd, is de verbondenheid met God. Zonen en dochters die de wereld intrekken en de vrede van en met God proberen te verspreiden. Henri Nouwen schrijft daarover: 'Innerlijke vrede is zo belangrijk. Door het besef van Gods aanwezigheid in ons leven kunnen we vertrouwen houden in de vrede van God, ook al kunnen we weinig doen. Probeer ook jij deze innerlijke vrede tot je hoogste prioriteit te maken. Wanneer wij de vrede van Christus uitstralen, zijn wij vredestichters en vervolgens kan ons vredesactivisme kracht putten uit deze innerlijke vrede.'

Als er licht is in de ziel, zal er schoonheid zijn in de mens.
Als er schoonheid is in de mens, zal er harmonie zijn in het huis.
Als er harmonie is in het huis, zal er rust zijn in het land.
Als er rust is in het land, zal er vrede zijn op aarde.

Chinees gezegde



| Lukt het jou om de strijd van binnen te stoppen?
Laat je zo ook een spoor van vrede na?

Dag 10 | Vrede

Johannes 14: 27

Vrede laat Ik u, Mijn vrede geef Ik u; niet zoals de wereld die geeft, geef Ik die u. Laat uw hart niet in beroering raken en niet bevreesd worden.

Voor Jezus is vrede niet de afwezigheid van geweld, ruzie en conflicten. Sterker zelfs: de vrede die Hij geeft, kan je ervaren in elke situatie. Deze vrede kan over je komen, zelfs in de meest ingewikkelde of verdrietige situaties. Het gaat namelijk om een vrede die diep vanbinnen zit. Om het besef van geborgenheid, vanuit de overtuiging dat God met ons is en in ons is. Daarom zijn de hoofdstukken 14 en 15 van het Johannes-evangelie zo indrukwekkend. Daarin maakt Jezus ons duidelijk dat Hij ons Zijn liefde, vrede en vreugde geeft. De bron ligt bij Hem en niet bij onze inspanningen.

Verbind dat eens aan de prachtige gedachten van Psalm 91. Daar zegt God dat Hij je toevertrouwt aan Zijn engelen, die over je waken, waar je ook gaat. Ben jij je daar eigenlijk wel van bewust? Je mag schuilen bij de Allerhoogste en veilig zijn onder Zijn vleugels. God waakt niet alleen over je, Hij geeft er nog iets bij. De actieve aanwezigheid van engelen die over je waken en die je op handen dragen. Hoe bijzonder is dát! Jezus wordt ook wel Vredevorst genoemd. Hij is gekomen om ons hart hiervoor te openen. Zodat we meer waarde hechten aan genade, liefde en heiligheid, dan aan aardse zaken. En we steeds meer op Jezus gaan lijken. Ook in tijden dat je leven op z'n kop staat. Hij wil niets liever dan dat je je hart opent en Gods vrede ontvangt, dwars door de ingewikkeldheid van het leven heen.

Als je Mijn Naam kent, zal ik je in een veilige vesting zetten.
Je zal Mij aanroepen en Ik zal je verhoren. In je benauwdheid
zal ik bij je zijn. Ik zal je eruit helpen en je verheerlijken.

God



| Zijn er situaties in jouw leven waarin je beseft dat God en engelen over je waken?

Dag 11 | Geduld

1 Korinthe 13: 4

De liefde is geduldig, zij is vriendelijk, de liefde is niet jaloeers, de liefde pronkt niet, zij doet niet gewichtig.

Het Griekse woord voor geduld is niet 1 woord, maar een omschrijving. Letterlijk betekent het: duurt lang tot het kookt. Denk maar aan een ketel met water dat je wilt koken. Wat is van invloed op de tijd die het kost voordat het water kookt? De maat van de kookplaat en het formaat van de ketel spelen iets mee. Maar het is vooral de intensiteit van de warmtebron waar het om gaat. Water kookt sneller op een hoge temperatuur. Het komt maar langzaam aan de kook als het op de spaarstand staat. Bij 'geduld' zet je jezelf op de spaarstand. Geduld is niet naïef. Geduld betekent niet dat je dwaze woorden of moeilijke standpunten en situaties ontkent. Maar de temperatuur blijft laag. Geduld wacht en geduld luistert. Het komt maar langzaam aan de kook. Is het niet zo dat God heel vaak zó met ons omgaat?

Geduld is de kunst van het hopen. Als je geen hoop voor de toekomst hebt, kan je niet op een creatieve manier in het nu leven. Dan ga je namelijk klagen of eisen. Als je wel in de nieuwe morgen gelooft, kan je het leven van vandaag beter aan. Als je verwacht dat er vreugde kan groeien uit verdriet, ontdek je vaak al midden in dit leven een begin van nieuw leven. Als je de Heer verwacht in jouw ingewikkelde leven, zul je Hem op een gegeven moment ook zien. Hoe God werkt? Denk eens aan een eikel. Daaruit kunnen wel duizend wouden ontstaan. Zó werkt God.

Geduld is de metgezel van wijsheid.

Augustinus van Hippo



| Hoe zit het met jouw temperatuur?
Bid je vandaag voor meer geduld?

Dag 12 | Geduld

Psalm 27: 14

Wacht op de Heere, wees sterk en Hij zal uw hart sterk maken; ja, wacht op de Heere.

We zijn vaak druk bezig met onze toekomstplannen. Daarbij zetten we vaak deo volente, zo de Heere wil en wij leven. Daarbij voelen we toch een zekere spanning. Blijven we gezond? Gaat het wel door? We moeten onze eigen verantwoordelijkheid nemen in de plannen die wij maken. Tegelijk hangt het af van Gods weg met ons leven. Het gaat om bidden en werken. We mogen vol verwachting leven.

Als het gaat om de toekomst moeten we ook vaak wachten. En daar zijn we meestal niet zo goed in. In veel Bijbelverhalen speelt het (ver)wachten een belangrijke rol. Het is bijzonder hoe vaak in de Bijbel over wachten en verwachten gesproken wordt. Wachten is geen passieve houding. Nee, iemand die op de juiste manier verwacht, wordt juist aangezet tot activiteit. David zegt in Psalm 25 zelfs dat hij God de ganse dag verwacht! Het wachten tekent het handelen in het heden. We zien dat bij David in zijn heldendaden. Denk aan Saul en Goliath ... Hij kon dit, omdat hij Gods leiding, nabijheid en overwinning verwachtte.

God plaatst ons vaak in de wachtkamer. Daarmee leert Hij ons de waarde van afhankelijkheid. Niet het recht in eigen handen nemen, maar wachten op Gods vervulling. Daarom hoort bij wachten ook bidden. Bidden is ook een activiteit die onze afhankelijkheid laat zien. God gebruikt de wachttijd ook wel om ons op de proef te stellen. Hij wil dan dat wij onder ogen zien wat op de bodem van ons hart leeft. En daar worden we niet altijd blij van. Wie God verwacht zal niet beschaamd worden, weet David. Jesaja roept dat wie de Heer verwacht nieuwe kracht ontvangt. Zo geeft wachten energie en kracht.

We leven in de woestijn, maar de bodem van elke dag is wit van manna.

Els van Dijk



| Durf jij het aan om zelf een stapje terug te doen in jouw plannen zodat God meer ruimte krijgt?

Dag 13 | Geduld

Kolossenzen 3: 12

Bekleed u dan, als uitverkorenen van God, heiligen en geliefden, met innige gevoelens van ontferming, vriendelijkheid, nederigheid, zachtmoedigheid, geduld.

Denk eens aan Abram, 1 van de stamvaders van het volk Israël. Het grootste deel van zijn leven leefde hij met een onvervulde belofte: het beloofde land en de beloofde zoon. Maar Abram aarzelt niet. Hij wandelt niet áchter of mét God. Nee, hij wandelt vóór God. God durft het aan met Abram: 'Wandel vóór Mijn aangezicht' (Genesis 17). Betekent dit dat hij Gods wil al doet voordat God hem die voorhoudt? Of betekent het vooral dat hij onder Gods hoede blijft? In elk geval maakt het hem vrijmoedig. Als God Sodom wil verwoesten, zegt hij: 'Zou U dat wel doen?'

Het voelt soms of God passief toekijkt. Maar we wéten dat er ten diepste geen onverhoorde gebeden bestaan. God luistert naar onze verlangens. Hij reageert op manieren die ons verstand te boven gaan. Dus mogen we biddend op hem wachten. Dat moeten wachten mag ons best verdrietig maken. David zoekt in zijn verdriet God op: Hoe lang nog Heer? Blijft U toekijken? En toch vertrouwt hij erop dat de dag komt dat hij God weer kan prijzen. In de levens van Abram en David zie je volharding. Volharding in dat wat ons opgedragen is. Volharden, juist als dingen niet vanzelf lijken te gaan.

Wat is volharden eigenlijk? In het Nieuwe Testament staat voor volharden het woord 'hupomenein'. Je kunt dat letterlijk vertalen met 'eronder blijven'. Niet weglopen, ook als de druk groot is volhouden. Erbij blijven, ook in ingewikkelde situaties. In de taal van het Oude Testament is volharding meer een relatiebegrip. Dan ligt er een heel duidelijke verbinding met 'wachten op God.' Je blik meer gericht hebben op God dan op je (verwarrende) omgeving. De relatie met God heeft prioriteit. Dát is de basis.

'De beloningen voor degenen die volharden zijn veel groter dan de pijn die vooraf moet gaan aan de overwinning.'

Ted Engstrom



| Kun jij zeggen: 'Hier ben ik God. Ik dien U. Ik volg U. Ik vertrouw op U. Hoe mijn situatie ook is?'



Dag 14 | Vriendelijkheid

Psalm 97: 11

Licht is gezaaid voor de rechtvaardige en blijdschap voor de oprechten van hart.

In de berijmde Psalm 97 is dit als volgt beschreven: Gods vriendelijk aangezicht, geeft vrolijkheid en licht, voor alle oprechte harten ... Het is Gods verlangen om licht in ons te zaaien. Zodat wij iets van Zijn hart en karakter verspreiden aan de mensen om ons heen.

In Numeri 6 lees je ook iets over Gods aangezicht: 'De Heere verheffe zijn aangezicht over u ... In veel kerken worden deze woorden uitgesproken als zegen. Laat eens even tot je doordringen welke bijzondere verwachtingen God dan over ons uitspreekt. In die woorden gaat het namelijk niet om ons beeld van God, maar Hij maakt daarin Zijn beeld over ons bekend. 'Zijn aangezicht verheffen' betekent in het Hebreeuws: iemand met genegenheid aanzien. 'De Heere verheffe Zijn aangezicht over u' wil dus zoiets zeggen als: De Heere kijkt vol verlangen naar je. Of: Mag de Heere God maar veel vreugde aan je beleven. Zo mag je de nieuwe week in, met Gods verlangen.

De almachtige God kijkt met groot verlangen en vol verwachting naar ons. Ondanks alles wanhoopt God niet aan de mens. Al ons klein-menselijk gedoe mag plaats maken voor de vraag: hoe wil God óns zien? En daar hebben we dan elke week onze handen vol aan. Blijkbaar verwacht God iets verrassends van ons. Hij slaat Zijn ogen vol genegenheid op – met misschien wel een blik van: nu komt het! Als wij spreken over verlangen, beginnen we vaak bij onszelf. Wat als je begint met Gods verlangen naar ons? De Here God heeft goede dingen over ons gesproken. Nu is het onze beurt goede dingen over Hem te spreken.

'Liefde en vriendelijkheid zijn nooit verspild. Ze maken altijd een verschil.

Zij zegenen degene die ze ontvangt, en ze zegenen u, de gever.'

Barbara de Angelis



| Welke verwachtingen zou God van jou kunnen hebben?
Waar maak je Hem blij mee?

Dag 15 | Vriendelijkheid

Spreuken 15: 1, 30 en 16: 24

Een vriendelijk woord doet drift bedaren, krenkende woorden wakkeren woede aan. Vriendelijk stralende ogen verheugen het hart. Een vriendelijk woord is een korf vol honing, zoet voor de ziel en gezond voor het lichaam.

De ogen zijn de spiegel van de ziel. Daarom kan het belangrijk zijn om goed oogcontact te hebben met mensen. Dat geldt ook voor sprekers. Zij staan vaak in een zaal waar het podium helder verlicht is, maar de zaal zelf in duisternis gehuld is. Als spreker kun je dan de luisteraars niet goed zien en hun non-verbale gedrag niet lezen. Er wordt gezegd dat 70% van de communicatie van mensen non-verbaal is. Heel belangrijk dus om dat te kunnen zien en peilen.

Van bovenstaande Spreuken kun je leren dat we voor vreugde in ons hart, mensen nodig hebben. Mensen met licht in hun ogen, met een vriendelijke uitstraling. Dat licht en die vriendelijkheid ontstaan als de bodem van je ziel bestaat uit een onverwoestbare blijdschap. Niet gelinkt aan hoogtepunten in je leven, maar gevoed door God te danken voor alle grote en kleine geschenken en zegeningen. Ook als ze er maar tijdelijk zijn. Een blijdschap die ook wordt gevoegd over het feit dat we in Gods aanwezigheid mogen zijn. Dwing jezelf er toe om de dingen te doen en te denken die blijdschap in je leven brengen. Daardoor zullen we aangenaam gezelschap zijn.

‘De vriendelijkheid is de taal die de doven kunnen horen en de blinden kunnen zien.’

Mark Twain



| Kijk eens goed naar jezelf in de spiegel of in de weerspiegeling van een raam. Wat straalt uit?

Dag 16 | Vriendelijkheid

Filippenzen 4: 5

Uw welwillendheid (vriendelijkheid) zij alle mensen bekend. De Heere is nabij.

Voor veel mensen is dit een bekend Bijbelvers. Die vriendelijkheid is veel meer dan aardig doen, beleefd zijn en geen kwaad spreken. Onze vriendelijkheid mag een echo zijn van Gods vriendelijkheid. Het ontspringt aan Gods hart en karakter. Het is opvallend dat Maarten Luther Psalm 118: 1 als volgt vertaalde: 'Dank de Heer, want Hij is vriendelijk.' Het gaat dus om Zijn wezen, dus wie God is. Vriendelijkheid is geen zoet-sappige buitenkant. Het is ook niet goede dingen voor anderen doen, zodat je er zelf beter van wordt. Het is de vraag of je vriendelijk bent. Dat houdt ook in dat je bruikbaar, eerlijk en transparant bent. En dus ook geen dingen stiekem doet.

En ook hier weer is de blijdschap in de Heer de bron. Heb je inmiddels gemerkt dat de verschillende onderdelen van de vrucht van de Geest elkaar steeds raken en beïnvloeden? Als Jezus echt de Heere van je leven is, mag je weigeren om andere machten en krachten – en dus ook andere emoties – groter te laten zijn dan Hem. Dat kan soms een moeilijke opgave zijn.

Jezus wil dichtbij zijn in elke situatie van je leven. Zo kan vriendelijkheid je leven van elke dag inkleuren. Als we geloven dat Gods goedheid groter is dan onze moeite, kunnen we over ingewikkelde situaties uitkijken. Dan kunnen we God zien in Zijn liefdevolle genade. En er is nog iets. Paulus vervolgt de brief aan de Filippenzen met de volgende woorden: 'En de vrede van God, die alle begrip te boven gaat, zal je hart en je gedachten bewaken in Christus Jezus.' Zo nodig!

'Onaardige mensen hebben je vriendelijkheid
het meest nodig. Zij tonen hun pijn.'

Rick Warren



| Bij wie kost het jou veel moeite om vriendelijk te zijn?
(En dus niet vriendelijk te dóén.)

Dag 17 | Goedheid

Psalm 103: 2-4

Loof de Heere, mijn ziel, en vergeet niet een van Zijn weldaden. Die al uw ongerechtigheid vergeeft, Die al uw ziekten geneest, Die uw leven verlost van het verderf, Die u kroont met goedertierenheid en barmhartigheid, ...

Misschien zijn de moderne varianten van de ziekten wel die van onverschilligheid, gemakzucht en zelfzucht. Misschien lijden wel teveel mensen aan de ziekte die sleur heet, verveling, neerslachtigheid en materialisme. Deze kwalen maken dat je vooral met jezelf bezig bent. En dat je misschien niet 1, maar zelfs heel veel van Gods goede daden vergeet.

Als God de belofte doet dat Hij je wil kronen met trouw en liefde, met goedertierenheid en barmhartigheid, wijst dat op iets heel anders dan 'jezelf'. Met kroning bedoelt Hij een andere manier van denken. Een kroon omringt en beheerst het gedeelte van je hoofd waar je gedachten zijn. Via deze kroon gaan dus andere gedachten heersen in je leven. Die van: liefde, genade, vrede, innerlijke ontferming, barmhartigheid en goedertierenheid. Gedachten die je richten op God en de nood in deze wereld, je gebroken medemens.

Psalm 103 legt ook in moeilijke situaties andere accenten, zodat we een andere kijk-richting krijgen. Want het is echt zo: voor een schip zonder roer is iedere wind tegenwind. Het maakt het schip onbestuurbaar, waardoor het doelloos ronddobbert. Een mens zonder doel, is als een schip zonder roer, beheerst door de golven van de tijd. Bid dat je open staat voor het verlangen van God. Want het verlangen van de ziel is dan de wens van God. Het gaat dan niet meer om je gevoel, maar om Gods doel met je leven. Laat maar zien dat je gekroond bent met goedertierenheid en barmhartigheid.

'De goedheid van een mens is een vlam die wel verborgen, maar niet gedoofd kan worden.'

Nelson Mandela



| Hoe zorg jij ervoor dat je elke dag herinnerd wordt aan dingen van God die je beslist niet mag vergeten?

Dag 18 | Goedheid

Psalm 34: 9

Proef en zie dat de Heere goed is; welzalig de man die tot Hem de toevlucht neemt.

Door de omgang met de levende God word je meer en meer jezelf. Vaak hebben mensen hier heel andere ideeën over. Hoe 'geloviger' je wordt, hoe minder er van jezelf overblijft. Maar het tegengestelde is waar. We zijn het meest mens als we met God omgaan. Elke andere manier van leven maakt ons minder mens, minder onszelf. Slaaf van wat iedereen doet.

Wat kan helpend zijn om het leven te vinden zoals God het bedoeld heeft? Aandachtig leven. Niet vluchtig, niet gejaagd. In Psalm 34 gaat het om een engel die zich rondom David begeeft en dan triggert dat zinnetje 'Proef en zie dat de Heere goed is.' Dat is aandachtig leven: er bij stil staan en er stil van zijn dat God goed is. Hij is al naar je op zoek zo lang als je leeft. Hoe bijzonder is dat!

Juist in deze dwaze, ontredderde en luidruchtige wereld is het belangrijk om stil te worden. En daarin ook vaak alleen te zijn. Om niet langer gedreven of misschien wel verscheurd te worden door de meest uiteenlopende impulsen die de wereld aan je opdringt. Zoek de plekken van aandacht waar je de stem van God kunt horen. God die jou wil aanmoedigen om tot volheid te komen. Om te groeien en bloeien. Om bevrijd te worden van wat dat in de weg staat. Je bent meer waard dan het resultaat van je inspanningen. Je mag leeg worden waar je vol van bent, om vol te worden waar je leeg van bent. Om vanuit die volheid de goedheid van de Heere te weerspiegelen naar alle mensen die Hij op je pad plaatst.

'Ik ontdekte dat ik minder en minder te zeggen had, tot ik uiteindelijk stil werd en begon te luisteren. En in die stilte hoorde ik de stem van God.'

Sören Kierkegaard



| Wat kan jij doen om stil te worden en echte aandacht voor Gods goedheid te hebben?

Dag 19 | Goedheid

Psalm 136: 1

Loof de Heere, want Hij is goed, want Zijn goedertierenheid is voor eeuwig.

Psalm 136 is misschien wel de prachtigste oproep tot herinneren, om terug te denken aan wat God allemaal heeft gedaan. In het scheppen van de wereld, in het roepen en bevrijden van zijn volk en ook ons. Misschien irriteer je je wel aan dat eindeloze refrein: 'Want Zijn goedertierenheid is voor eeuwig.' Het staat er 26 keer! Is dat niet een beetje teveel van het goede? Nee.

Het moet bijzonder zijn geweest om in een Judese eredienst te staan, waarin de spreker roept: 'Erken de Here God!' en het publiek massaal terug roept: 'Want Zijn goedertierenheid is voor altijd!'. En de spreker vervolgt: 'Erken de allerhoogste God' en 'Erken de allerhoogste Heer' en steeds weerklinkt: 'Want zijn goedertierenheid is voor altijd!'. Door zo'n beurtzang moedigen mensen elkaar aan om verder te gaan met de dankzegging.

Het oorspronkelijke woord voor goedertierenheid kent verschillende vertalingen: goedheid, gunst, trouw, liefde. Psalm 136 is een eindeloos refrein over de goedheid van God. Zijn trouw, loyaliteit, gunst, mildheid, genade. Goedertierenheid is een woord dat alles zegt over wie God is en over wat Hij doet. Psalm 136 heeft het ook over God die naar ons omziet: aan ons denken, ons de hand reiken, ons genadig zijn, ons bezoeken. Daaraan mogen we denken bij tegenslag of als we onszelf tegenvallen. Gods liefde is Zijn meest verbazingwekkende eigenschap. En zo moet liefde ook de meest in het oog springende eigenschap van ons, Zijn volgelingen, zijn. Liefde, zorg en goedheid komen bij God bij elkaar.

'Goedheid is sterker dan slechtheid, liefde is sterker dan haat, licht is sterker dan duister, leven sterker dan dood. Hoopvol zijn wij sinds Hij ons liefhad.'

Desmond Tutu



| Op welke momenten verbaasde Gods goedheid jou? Wat doet dat met je?

Dag 20 | Geloof

Hebreeën 11: 1

Het geloof nu is een vaste grond van de dingen die men hoopt, en een bewijs van de zaken die men niet ziet.

Het maakt nogal uit hoe je de Bijbel leest. Als je dat doet als een soort wiskundeboek, loop je vast. Want in de wiskunde worden de zaken op een rijtje gezet en gaat het er om wat logisch is en denk je na vanuit je verstand. Je moet het gewoon allemaal snappen. En als dat nog niet zo is, puzzel je net zo lang verder totdat het beeld wél klopt. In de Bijbel gaat het daar helemaal niet om.

Neem nou dat (ontroerende) verhaal van het verloren schaap uit Lukas 15. Beslist onlogisch ... Een herder laat 99 schapen achter in de woestijn om op jacht te gaan naar 1 schaap dat weggelopen is. Plaats het eens in deze tijd waarin je zoveel mogelijk tijd of geld steekt in die activiteiten waar een maximaal aantal mensen voordeel van heeft. Het lijkt dan absurd. Bedenk eens wat er met die 99 anderen kan gebeuren. Dan ga je toch niet achter dat ene maatschappelijke probleemgeval aan rennen?

De Bijbel spreekt een andere taal dan die van de logica. Het is die van de verwondering en de geloofsovergave. De taal van het hart. Jezus' woorden en daden laten ons zien wie God is. Dat is meer dan genoeg. Dat betekent niet dat we alles weten. We zouden dat waarschijnlijk niet eens aan kunnen. Misschien maken we te vaak de fout dat we bezig zijn met de dingen die we (nog) niet weten. Geloven is gehoorzamen en vertrouwen. Pas dan lukt het om onbekommerd te geloven, te loven én te aanvaarden dat ons weten begrensd is. Het evangelie geeft andere betekenis aan waarde en waarden. Jezus leert ons om niet berekenend, maar juist gul te leven.

'Als alles opgeschreven zou worden wat Jezus gedaan heeft, dan zou wellicht zelfs de wereld te klein zijn voor de boeken die men dan zou moeten schrijven.'

Apostel Johannes



| Ben jij wel eens vol vertrouwen voor iets gegaan,
wat voor anderen niet logisch leek?

Dag 21 | Geloof

Efeze 3: 16 en 17

... opdat Hij u geeft, naar de rijkdom van Zijn heerlijkheid, met kracht gesterkt te worden door Zijn Geest in de innerlijke mens, opdat Christus door het geloof in uw harten woont en u in de liefde geworteld en gefundeerd bent, ...

In het leven telt niet vooral wát je hebt gedaan, maar wíe je bent geworden. Natuurlijk tellen je daden wel mee, maar die komen voort uit wie je bent. Theoloog Maarten Luther stelde dat het leven niet een vroomheid is, maar een vroom worden. Niet een gezondheid, maar een gezond worden. Niet een rust, maar een oefening. Wij zijn nog niet, maar wij wórden. Het is niet het einde, maar de weg.

Wat zien we van deze processen bij God Zelf? Hij maakt zich niet bekend als de God die doet wat Hij doet. Maar als: Ik ben die Ik ben. Dat wijst op trouw en ook op tijdloosheid, onafhankelijkheid en onveranderlijkheid. Ook al begrijpen we God niet altijd, we geloven dat Hij dichtbij is en nooit verandert. Als alles wat God doet voortkomt uit wie Hij is, geldt dat ook voor ons. Je wordt uitgenodigd tot wie je mag worden. Jezus zegt mensen wie zij door het geloof mogen worden: 'Jullie zijn het zout van de aarde. Jullie zijn het licht van deze wereld.' Dat is geen prestatie. 'Nee', zegt Paulus, 'door de genade van God ben ik wat ik ben'. Het gaat niet om ons, het gaat om Hem. Zo mag je leven, vol hoop en verlangen naar een betere toekomst. Met moed en kracht, waar anderen opgeven.

Dat betekent nog niet dat alles van een leien dakje gaat. Volgens Luther zijn verzoeken ook voor heiligen nodig, zodat zij in vrede en bescheidenheid leven en zich bewust zijn van Gods genade. Je kunt niet voorkomen dat er foute gedachten in je opkomen. Maar je moet ze wel weer loslaten, zodat ze geen wortelschieten.

'Als iemand in zijn aanvechtingen het idee krijgt dat de kleinste duivel sterker is dan de hele wereld, moet hij ook bedenken dat de kleinste van de engelen, die over ons waken, sterker is dan alle duivels.'

Els van Dijk



| Vertrouw je op Gods aanwezigheid en geloof je in Zijn trouw? Wat de toekomst ook brengt?

Dag 22 | Geloof

Hebreeën 11:6

Zonder geloof is het echter onmogelijk God te behagen. Want wie tot God komt, moet geloven dat Hij is, en dat Hij beloont wie Hem zoeken.

De focus op het geloof en Gods toekomst kan zomaar verschuiven naar onmacht over de gebrokenheid in deze wereld. Lange tijd leek alsof we alles zo'n beetje onder controle hadden. Er heerste misschien wel een doorgeslagen 'hoerastemming' om alles wat aan welvaart en wetenschappelijke vernieuwing gerealiseerd is. We dachten misschien wel dat geluk net zo maakbaar was als een kunsthart. Van het maakbaarheidsideaal is niet veel meer over. Daarom weten we het nu even niet meer. Dus raden en gissen we niet alleen wat deze ontwikkelingen gaan brengen, maar ook over wat de oorzaak ervan is. Sommigen weten daar stevige uitspraken over te doen. De één zegt zeker te weten dat alles een straf van God is. Een ander zegt niet te kunnen geloven dat God op een knopje drukt om zoveel onheil te verspreiden.

Beter geen lege discussie, maar een leeg graf. Geen tijd verspillen aan uitpluizen van raadsels, maar ons onderdompelen in Gods woord en ons eerbiedig voor Hem buigen. En vertrouwen op Zijn zegeningen. De opstanding van Christus toont ons dat niets wat bij God thuishoort, verloren zal gaan. De liefde is uiteindelijk sterker dan de dood. Als je dat tot je door laat dringen, stop je met vragen naar waarom, wanneer, hoe... Het gaat om vertrouwen. Jezus leidt ons geloof door lijden, vervolging en pijn naar de volmaking van de vreugde. Pasen heeft ons de bevestiging gebracht dat onze Heer met ons meegaat. En dat Hij óók nog eens onderweg de Schriften uitlegt. Stralen van hoop, die licht werpen op je levenspad.

'Het is beter met vraagtekens te leven,
dan met dubieuze antwoorden.'

Lody van de Kamp



| Welke waarom-vraag speelt er vaak in je gedachten?
Durf je die vanaf nu in geloof los te laten?

Dag 23 | Zachtmoedigheid

Mattheüs 11: 28-30

Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven. Neem Mijn juk op u, en leer van Mij dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart; en u zult rust vinden voor uw ziel; want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.

Je bent hier niet voor jezelf op deze wereld, maar voor anderen. Voor generaties die komen en het uitdragen van het Koninkrijk van God. Jezus vraagt niet dat je succesvol bent. Hij zegt: draag vrucht. Je bent in je leven geroepen meer en meer van jezelf te geven. Niet een beetje, maar alles. Dan zul je geweldig veel vrucht dragen. Je bent dus gekozen om te dienen.

Deze levenshouding lukt alleen als we Jezus woorden uit deze Bijbeltekst serieus nemen. Vaak zijn deze woorden als volgt uitgelegd: als het je allemaal teveel is, ga je naar Jezus en Hij geeft je rust. Het komt dan allemaal goed met je. Misschien moeten we er toch iets anders naar kijken!

Het 'vermoeid en belast zijn' duidt op de oneindige godsdienstige voorschriften in die tijd (óók een vorm van prestaties, van last, maar dan anders...). Jezus zegt: Neem Mijn juk op je en leer van Mij. Wat is dat? Het juk van Jezus neem je vrijwillig op je. Het is niet iets zwaars, of iets wat de zwaarte van het leven moet verlichten. Het is een ándere manier van leven. Dat juk is Jezus' wijze van leven: zachtmoedig en nederig van hart. Wég uit de concurrentie en competitie en de prestatiemachine van deze wereld! Dán zul je werkelijk rust vinden voor je ziel. We kunnen pas tot stilte en rust komen als we van Jezus leren wat daar voor nodig is. Het beeld van een juk dragen heeft Jezus ontleend aan de Joodse leefwereld met een zelfde soort uitdrukking: het juk van de Thora op je nemen. Dat lijkt een inperking van de vrijheid, maar is juist een weg naar de vrijheid. Een hoopvolle toekomst. Dát heeft God ons beloofd.

'Zachtmoedig is niet enkel goedig en zacht
en vriendelijk, het is ook moedig.'

dr. Eliza Laurillard



| Draag jij Jezus' juk op je schouders?

Word jij gekenmerkt door nederigheid en zachtmoedigheid?

Dag 24 | Zachtmoedigheid

Jakobus 3: 13

Wie is wijs en verstandig onder u? Laat hij uit zijn goede levenswandel zijn werken laten zien, in zachtmoedige wijsheid.

Soms lijken mensen verlamd door de gedachte dat het koninkrijk van God lang niet altijd te zien is en het rijk der duisternis des te meer. Jezus heeft echter nooit gezegd dat het koninkrijk van God alleen maar iets is dat nog komen moet. Hij heeft juist gezegd dat het er in Zijn dagen al was. Overal waar sporen van geloof, hoop en liefde zijn, daar is God. Daar krijgt Zijn rijk vorm en kun je Zijn koninkrijk ervaren. De vraag is hoe wij fakkeldragers van dat koninkrijk kunnen zijn. Geef je Gods zegeningen door aan anderen, of houd je het voor jezelf?

We kunnen alleen fakkeldragers zijn als we durven dromen en uitzien naar een betere wereld. God is de bron van leven waar jij uit mag putten. Deze wereld heeft dromers en doeners nodig. Maar bovenal heeft ze dromers nodig die doen. Jij kunt dat verschil maken. Dan zul je hindernissen, of vijanden, blijven tegenkomen. De Goliaths in je bestaan die af en toe heel groot lijken. Vanuit jezelf kun je de conclusie trekken: Goliath is zo groot, ik kan hem niet aan. Degene die gelooft en vertrouwt zal zeggen: 'Goliath is zo groot, het kan niet anders dan dat ik hem raak en versla.'

'Houd je ogen gericht op die ene die weigert stenen in brood te veranderen, die weigert van grote hoogten af te springen of met groot machtsvertoon te heersen. Houd je ogen gericht op die ene die zegt: Gelukkig zij die zich arm weten voor God, die zachtmoedig zijn, die verdriet hebben en die hongeren en dorsten naar de gerechtigheid; gelukkig zij die met anderen medelijden hebben, die een zuiver hart hebben, die zich inzetten voor vrede, die vervolgd worden omdat zij Gods wil doen. (...) Houd je ogen op die ene die arm is met de armen, zwak met de zwakken, afgewezen met de afgewezenen. Die ene is de bron van alle vrede.'

Henri Nouwen



| Ben je een hoopvol mens?
Of durf je niet zo goed?

Dag 25 | Zachtmoedigheid

Mattheüs 5: 5

Zalig zijn de zachtmoedigen, want zij zullen de aarde beërven.

Zachtmoedigheid klinkt voor sommigen negatief. Zij denken dan aan mensen die traag, lui, meegaand en onzeker zijn. Die meningsverschillen uit de weg gaan. Kortom: doetjes. Dat klopt niet met wat er over Mozes geschreven staat in Numeri 12: 3 'Maar de man Mozes was zeer zachtmoedig, meer dan alle mensen die op de aardbodem waren.' Nou, Mozes was geen onzeker mannetje. Anders had hij nooit het werk kunnen volbrengen dat God hem had opgedragen: leider zijn van een volk dat soms grillig en opstandig is.

Zachtmoedigheid heeft te maken met geduld, vergevingsgezindheid, mildheid en vriendelijkheid. Zachtmoedig ben je als je niet terugvecht met dezelfde wapens waarmee je geslagen bent. Het kwade overwinnen door het goede te doen, leert Paulus ons. Het is een vorm van moed. Het aandurven om de minste te zijn. Geduldig, mild, vriendelijk. Het volgende verhaal spreekt wat dit betreft voor zichzelf.

Kamp Ravensbrück, 1945. In de verte was het geschut van de geallieerden al te horen. Het zou niet lang meer duren of de Duitsers moesten het concentratiekamp prijsgeven. Niet alle gevangenen waren weggevoerd. Zo'n 3.000 zieke vrouwen en 300 zieke mannen waren nog over. Toen het Rode Leger dichterbij kwam nam de kampleiding het afgrijselijke besluit om zoveel mogelijk overgebleven gevangenen dood te schieten. Een van de vrouwen had nog juist de tijd een briefje te schrijven. Een Russische soldaat vond het 3 dagen later. De vrouw had geschreven: 'Heer, vergeef niet alleen de mensen van goede wil, maar ook van slechte wil. Herinner niet alle lijden dat zij over ons hebben gebracht. Herinner vooral de vruchten die ons lijden voortbracht: onze kameraadschap, onze onderlinge trouw, onze eenvoud, moed, generositeit, de grootheid van hart die hieruit is gegroeid. En wanneer de daders worden geoordeeld, laten al die vruchten van ons lijden strekken tot hun vergeving.'

'Kunt u vergeven? Ik niet! Maar Jezus in mij kan het wel!'

Corrie ten Boom



| Zie jij dat zachtmoedigheid en vergeving bij elkaar horen?
En zie je dat bij jezelf of bij anderen? Wat roept dat voor
gevoel op?

Dag 26 | Zelfbeheersing

2 Timotheüs 1: 7

Want God heeft ons niet gegeven een geest van vreesachtigheid, maar van kracht en liefde en bezonnenheid.

We leven in een rare en harde wereld. Als gevolg daarvan lijkt het inlevingsvermogen bij mensen af te nemen. Dat geldt ook voor zelfbeheersing en tolerantie. Mensen hebben de neiging om problemen bij anderen te leggen en voor situaties een zondebok te zoeken. Als dingen te ingewikkeld worden, ontstaan ook mechanismen die voor meer vereenvoudiging moeten zorgen. We vormen vooroordelen en gaan generaliseren. Dus het zo algemeen mogelijk maken, mensen opdelen in hokjes en vakjes. Je kent het wel: 'Vrouwen kunnen praten zonder iets te zeggen, mannen kunnen luisteren zonder iets te horen.' Of deze: 'Aan mannen moet je niet te zwaar tillen, gewichtig doen ze toch wel.' Alle vrouwen ... alle mannen ...

Wat leert het mens-zijn van Jezus ons? Bij Hem zien we dat Hij met ontferming begaan was voor mensen die hulp nodig hebben, in welke situatie ook. Het kwam naar voren in Zijn verdriet, vreugde, boosheid en liefde. Alles wat Jezus bewoog en bezielde was gericht op de voortgang van het Koninkrijk. Door niets liet Hij zich van dat doel afleiden. Bij hem geen vooroordelen en generalisatie. Bij Zijn omstanders gebeurde dat wel. Met als gevolg dat zij Hem niet herkenden. Zij hoopten namelijk op een leeuw, maar Hij kwam als een lam. Zij hoopten op een strijder, Hij kwam als een vreedstichter. Ze hoopten op een koning, Hij kwam als een dienaar. Ze hoopten op bevrijding van Rome, Hij onderwierp zich aan het Romeinse gezag. Zij hoopten op iemand die in hun hokje paste, Hij had een afkeer van hokjes. Zij herkenden Hem niet. De Heere Jezus draait alles om; Hij kwam als de zondebok. Zijn zelfbeheersing stond te allen tijde in dienst van Zijn missie: Verlosser en Messias zijn.

'Geloof is als een radar waarmee je door de mist heen kunt kijken. Het is de werkelijkheid van de dingen die op een afstand liggen en die niet waarneembaar zijn voor het menselijk oog.'

Corrie ten Boom



| Herken jij Jezus? Of had je (stiekem) andere verwachtingen van Hem?

Dag 27 | Zelfbeheersing

2 Petrus 1: 5-7

En daarom moet u zich er met alle inzet op toeleggen om aan uw geloof deugd toe te voegen, aan de deugd kennis, aan de kennis zelfbeheersing, aan de zelfbeheersing volharding, aan de volharding godsvrucht, aan de godsvrucht broederliefde en aan de broederliefde liefde voor iedereen.

Aan veel mensen die met pensioen gaan wordt de vraag gesteld: Wat ga je doen? De bekende vraag naar de moderne 'bucket list'. Zo'n lijstje kan in een heel ontroerende situatie van een naderend sterven tot stand komen. Maar op internet gaan er allerlei ideeën rond voor lijstjes voor (jonge) mensen. Dender van een rots naar beneden. Zwem met haaien. Of wat minder spectaculair: laat een prachtige hennatattoo zetten. Gewoon omdat het kan. Vaak heeft het te maken met jezelf centraal zetten en gelukkige momenten bezorgen. Maakbaar geluk.

Kerkvader Augustinus vroeg zich al af hoe iemand zelf voor zijn geluk kan zorgen. Daar zijn anderen en daar is God toch voor nodig? In deze tijd hangt geluk vaak samen met roem, gezien worden, rijkdom en spektakel. Daar horen ook begrippen als eindeloos en grenzeloos bij. Grenzen lijken namelijk een beperking te betekenen. Maar Augustinus heeft van zijn moeder geleerd dat juist gematigdheid een voorwaarde is voor geluk bij alles wat je doet of wilt bereiken. Wijsheid gaat namelijk samen met innerlijk evenwicht. Als je je te buiten gaat in wat dan ook, vind je de vrede niet. Je kunt jezelf uithongeren door overdreven te vasten, je wordt er niet gelukkig van. Je wordt pas gelukkig als je je open blijft stellen voor God door de juiste maat te houden. Geluk hangt veel meer af van wat je kunt geven dan wat je kunt krijgen. Geluk betekent de ervaring van een volheid, en niet van een leegte die gevuld moet worden.

'Mijn bucket list als pensionado? Ik heb de vraagstellers verteld dat ik geen concrete plannen heb dan slechts het aanbieden van mijn diensten.

En dat ik ernaar uitzie hoe ik vrucht kan dragen in de tijd die mij nog gegeven is. En laat ik daar nu gewoon en gelukkig en 'druk' mee zijn!

Els van Dijk 

| Heb jij een bucket list? Wat is de zin daarvan?
Waarin zoek jij jouw geluk?

Dag 28 | Zelfbeheersing

1 Kor. 9: 25

En iedereen die aan een wedstrijd deelneemt, beheerst zich in alles. Zij nu doen dat om een vergankelijke krans te ontvangen, maar wij om een onvergankelijke te ontvangen.

Zelfbeheersing is het vermogen om wat belangrijk is te stellen boven wat dringend is. Het is de kunst om niet impulsief of onbeheerst te werk te gaan. Het is ook nodig om alle andere onderdelen van de vrucht van de Geest de ruimte te geven en te laten schitteren.

Op allerlei plekken lees je nog steeds over de vruchten van de Geest, dus in meervoud. Ik hoop dat het doornemen van dit boekje je heeft geholpen om in te zien dat het om 1 vrucht gaat. Een vrucht met een rijk palet aan eigenschappen die allemaal met elkaar verbonden zijn. Zoals dat ook geldt voor de gemeente als het lichaam van Christus. Als je verder leest in deze brief aan Korinthe zie je in vers 12 staan: 'En het oog kan niet zeggen tegen de hand: Ik heb je niet nodig, of vervolgens het hoofd tegen de voeten: Ik heb jullie niet nodig.' Samen vormen ze 1 lichaam. Zo zijn er ook verschillende gaven en talenten. Deze komen voort uit 1 Geest. De brief eindigt met deze oproep en belofte: 'Streef dus naar de beste genadegaven. En ik wijs u een weg die dit alles nog overtreft.'

In 28 dagen tijd verkenden we de vrucht van de Geest. Een ontdekkingsreis voor meer groei en bloei in jouw leven. Niet vanuit onszelf, maar door de Geest die in ons werkt. Verwacht het van God! Blader nog even door naar de volgende pagina. Daar vind je een gebed.

| Zie je dat de vrucht van de Geest in jouw leven aan het groeien is? Wat wil je extra aandacht geven?

Ons gebed

Els van Dijk: 'Ik bid dat we steeds meer mogen lijken op Jezus. En dat daarmee de vrucht van de Geest te zien is in ons leven. Bid je mee?'

Hier ben ik Heer, hier zijn mijn oren,
geopend om U te verstaan,
verlangende om te vernemen
waar U mij zegt te gaan.

Hier ben ik Heer, hier zijn mijn handen,
geopend, opdat U ze vult.
Ze zijn voor U om te gebruiken
waar U ze hebben wilt.

Hier ben ik Heer, hier zijn mijn ogen,
geopend en door U ontblind,
om in uw licht de weg te zoeken
waar ik de naaste vind.

Hier ben ik Heer, hier zijn mijn lippen,
geopend, want een lied begint.
Het is voor U dat ze bewegen,
dat ik van liefde zing.

Hier ben ik Heer, hier zijn mijn voeten,
gekomen ver van U vandaan;
hier ben ik Heer, U hebt geroepen
zeg mij waarheen en ik zal gaan.



Meer inspiratie

Vervolg je reis met Els



Luister de podcastserie

Met Els van Dijk gaan we in 4 podcasts in gesprek over bezieling. Ze legt ons uit wat bezieling is. Het gaat volgens haar over aandachtig, hoopvol, verwonderd en moedig leven.

Ga naar geloofengezondheid.nl.



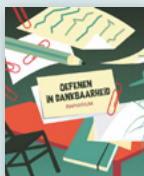
Verdiep je in boeken

Els schreef verschillende boeken, waaronder Zinvol leven, Oefenen in dankbaarheid en Oefenen in verlangen.



Zinvol leven

Het leven is zo vol. Vrienden, school of werk, reizen, leuke dingen doen, leuk zijn ... maar ondertussen, terwijl je overal zo druk mee bent, kun je een onbeschrijfelijke leegte voelen. Je bent op zoek naar een zinvol leven. Maar hoe vind je dat?



Oefenen in dankbaarheid

Schrijf je eigen dankboek! Probeer er elke dag even bij stil te staan wat je hebt ontvangen, waarin je Gods goedheid zag en waar je dankbaar voor bent. Kijk bewust terug op de dag. Het helpt in je zoektocht naar rust en tevredenheid.



Oefenen in verlangen

Hoe wrek je bij jongeren het verlangen op naar een betere wereld? Dat kan alleen als het vuur van binnen ontstoken is en het verlangen naar God is ontbrand. Ontdek hoe je jongeren kunt aanmoedigen om verlangend te leven.

Service & Contact



Bel ons gerust: 071 308 38 88

We zijn er van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.30 uur.



Bezoek onze website: dechristelijkezorgverzekeraar.nl

En vind alle informatie over onze zorgverzekeringen en programma's.

Goed om te weten ...

Deze folder is een uitgave van De christelijke zorgverzekeraar. Je mag niets kopiëren of verspreiden zonder onze toestemming. De inhoud geeft je geen rechten. En we zijn niet verantwoordelijk voor de gevolgen van druk- en typefouten.

