



Voorwoord

Met liefde en lef

Je levensreis hier op aarde is een avontuur. Het ene moment is dat opwindend, het volgende moment kan het leven een uitputtingsslag zijn. Maar ook dan blijft het een avontuur, want hoe ga je ermee om? Soms loop je op de bergtoppen en soms in het dal. We juichen als we ons geliefd voelen. We voelen ons eenzaam als we het idee hebben dat niemand ons ziet staan. We vinden vreugde in voorspoed. We klagen als het leven tegenzit. We voelen boosheid als er onrecht is. Zo wisselen positieve en negatieve ervaringen en emoties elkaar af. We zijn mens en ons leven is een pelgrimsreis. Onderweg komen we van alles tegen.

Gelukkig lees ik in de Psalmen dat emoties er mogen zijn. God geeft alle ruimte aan juichen, klagen, boosheid en verdriet. In al die dingen volgt Hij ons, luistert Hij naar ons en wil Hij ons iets leren. In al die wisselende omstandigheden zoek je God misschien. Waar is Hij en wat kan Hij doen? Het feit dat je God zoekt betekent al dat Hij jou heeft gevonden. Dat mag je vertrekpunt zijn bij het lezen van dit boek.

In dit boek wil ik een stukje met jou meereizen. Het leven is niet alleen heerlijk of alleen moeilijk. Ik hoop dat je eerlijkheid proeft in de woorden die je leest. Ik hoop dat mijn ervaringen jou een beetje op weg mogen helpen om op een eerlijke manier naar de werkelijkheid van jouw mens-zijn te kijken. Hoe mag je omgaan met de tegenstellingen in je leven?

6 Dit boek is geschikt voor individueel gebruik, maar het is ook geschikt voor vrouwen-gespreksgroepen. Je kunt over ieder onderwerp een avond beleggen om samen ervaringen uit te wisselen, de praktische onderwerpen te bespreken of bepaalde oefeningen te doen. Er komen verschillende thema's aan bod, thema's die je vast zult herkennen in je dagelijks leven. Over elk thema schrijf ik vijf paragrafen met verhalen en gedachten en een uitgewerkte praktische oefening, zodat je een werkweek lang aan de slag kunt met hetzelfde thema. Dat maakt het gemakkelijker om niet alleen te overdenken wat er wordt aangereikt, maar het ook toe te passen in je eigen leven.

Ik hoop dat dit boek een inspiratiebron mag zijn voor iedere reisgenoot die op zoek is naar meer liefde en lef in haar leven. Ik bid je toe dat de woorden je mogen zegenen. Dat Gods liefde je hart vervult en dat je geestelijk mag groeien. Zodat je een krachtige boom wordt die geplant staat aan waterstromen.



Inhoud

Aanvaarden	9	Verlangen	75
1.1 Aanvaarding		5.1 Twee bomen	
1.2 Perspectief		5.2 Leef hartstochtelijk	
1.3 Zielenpijn		5.3 Kom in beweging	
1.4 Leven met je karakter		5.4 Tevreden leven	
1.5 Ik ben gelukkig?!		5.5 Koesteren	
Liefhebben	29	Ontmoeten	91
2.1 Wat is liefde?		6.1 Bemoediging	
2.2 Onverschilligheid		6.2 Lichaamstaal	
2.3 Eigenliefde		6.3 Mystiek	
2.4 Heb je lichaam lief!		6.4 Gastvrijheid	
2.5 Lief leven		6.5 Ontvangen	
Loslaten	45	Hopen	107
3.1 Zelfveroordeling		7.1 De kunst van het hopen	
3.2 Leef onopgelost		7.2 Lantaarn	
3.3 Gedachten		7.3 Wees stil	
3.4 Herinneringen		7.4 Volmaakt onaf	
3.5 Herfst		7.5 Bloembol	
Grenzen stellen	61		
4.1 Altijd ik			
4.2 Zorgen voor je ziel			
4.3 Flexibel			
4.4 (On)afhankelijk			
4.5 Wie ben ik?			



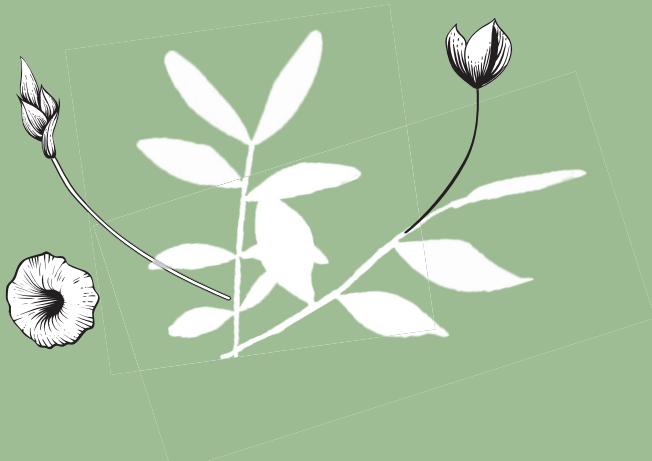
Aanvaarden



Aanvaarden zou je kunnen omschrijven als 'leven in het nu'. Wat kom je nú tegen op je levensreis? Heb je de moed om datgene wat er nu is onder ogen te komen? Heb je het lef om ja te zeggen tegen de opwindende dingen die voorbijkomen én tegen de donkere kanten van je leven? Lukt het je om de waarheid onder ogen te zien en naar Jezus toe te gaan in iedere situatie die je onderweg tegenkomt?

9

- Aanvaarding
- Perspectief
- Zielenpijn
- Leven met je karakter
- Ik ben gelukkig?!





Aanvaarding



- 10** Vroeger speelde ik regelmatig met mijn klasgenootjes het spelletje Annemaria koekoek. Ken je dat? Bij dit spelletje staat één kind met haar (of zijn) gezicht naar de muur, zodat zij de andere kinderen niet kan zien, die een paar meter achter haar staan. De andere kinderen lopen vanaf een startlijn rustig naar het kind toe. Als het kind bij de muur 'Annemaria koekoek' zegt draait het zich snel om en dan moeten de andere kinderen stilstaan. Wie zich toch nog beweegt en betrapt wordt moet weer bij de startlijn beginnen. Tikt een kind de muur aan dan heeft het gewonnen. Ik weet nog goed hoe fanatiek ik dit spel speelde. Ik wilde winnen. Maar heel vaak had ik het idee dat ik onterecht weer terug werd gestuurd naar de startlijn. Menig keer vond ik dat er vals werd gespeeld. Maar een discussie had geen zin. Het kind bij de muur kreeg meestal gelijk. En zo droop ik weer af naar de startlijn om opnieuw te beginnen. Ik was boos op het kind wat in mijn ogen het spel oneerlijk speelde.

Het leven zelf kan soms net zo oneerlijk lijken. Heb je het idee dat je hard voor iets geknokt hebt, dan is er altijd wel iets of iemand die dat probeert onderuit te halen. Je hebt je studie bijna afgerond en dan ineens word je ziek en ben je uitgeschakeld. Je vecht voor je huwelijk maar je komt erachter dat je man het bijltje erbij neerlegt en vertrekt. Je bidt tot God of Hij je kind wil vasthouden maar je ziet het alleen maar slechter gaan met hem of haar. We willen zo graag controle houden over het leven, maar er komen barstjes en scheurtjes in ons bestaan. We verzetten ons vaak tegen dingen die gebeuren waar we geen invloed op hebben. We proberen uit alle macht een oplossing te vinden.

In Genesis 37 wordt Jozef door zijn jaloerse broers in een put gegooid. Wat een laffe oneerlijke daad van die broers. En wat een akelige ervaring moet dat voor Jozef zijn geweest. Het donker, de kou, de honger, en dan nog de vraag of hij er ooit levend uit

zou komen. Hoe zou Jozef zich hebben gevoeld? Bang en hopeloos? Of misschien ook wel afgewezen en verraden?

Misschien heb jij ook weleens het idee dat je in de put zit, geestelijk dan. Je staat 's ochtends op, de zon schijnt, maar het licht kan jou niet echt bereiken. Het liefst zou je blijven liggen. Je voelt je koud en donker, je lijf voelt doof en duf; je leven doet pijn. Je hebt het gevoel dat je geen kant op kunt, in ieder geval niet zonder toch steeds weer terug bij af te komen, alsof er Annemaria koekoek gespeeld wordt met je leven. Het kan ook zijn dat je juist 's ochtends vlot opstaat en in alle haast je dag begint, in een poging om de pijn vanbinnen te ontlopen. Je zoekt iets om je leegte mee te vullen. Misschien verdoof jij jezelf wel met medicijnen, alcohol of eten, of je rent van de ene afspraak naar de andere om te zorgen dat je bezig blijft. Je vlucht voor de stilte. Want in de put zitten zoals Jozef is voor jou een schrikbeeld. 11

Wat gebeurt er met je wanneer er een moment komt dat jij net als Jozef in een put belandt? Je kunt daar op verschillende manieren mee omgaan. En de manier waarop je dat doet bepaalt hoe jouw leven eruit gaat zien.

In tijden dat er moeilijke, oneerlijke of pijnlijke dingen op je af komen is het in de eerste plaats nodig om de emoties die daarbij horen onder ogen te zien.

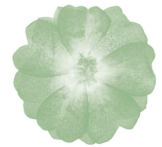
In tijden dat er moeilijke, oneerlijke of pijnlijke dingen op je af komen is het in de eerste plaats nodig om de emoties die daarbij horen onder ogen te zien. Laat je verdriet, je boosheid en je verongelijkheid een plek krijgen in je leven. Dat zijn namelijk emoties die we niet hoeven weg te stoppen. In de Bijbel kom je veel mensen tegen die al die moeilijke situaties in hun leven ook niet snappen. De Bijbel staat vol met gelovigen die God niet begrijpen. Er zijn in de loop van de geschiedenis genoeg aanklachten aan God gericht. Laat dat jou aanmoedigen om ook met je emoties naar God te gaan.

Een stap verder is dat je niet alleen de situatie en je emoties daarbij onder ogen ziet, maar ook gaat aanvaarden wat je is overkomen. Het aanvaarden van dingen zou je kunnen zien als het welkom heten van de dingen die gebeuren. Je ziet ze onder ogen en je staat erbij stil. Juist dan leer je kanten van jezelf ontdekken waar je niet altijd blij mee bent. Je leert kennis te maken met je boosheid, je haat, je verboden verlangens, je

angsten, je jaloezie, je egoïsme, je depressie. En dat zijn juist de kanten die zo belangrijk zijn om van jezelf te ontdekken. Het is nodig om je eigen schaduwkanten te leren kennen zodat je kunt leren ermee om te gaan.

Om geestelijk sterk te worden is het noodzakelijk dat we onszelf leren zien en dat we tevoorschijn komen met ons totaalpakketje. Doen we dat niet dan raken wij vervreemd van onszelf en daardoor ook vervreemd van de ander en van God. Het is belangrijk om stil te staan bij de dingen die op je pad komen, om God keer op keer bij die dingen te betrekken en te belijden dat je niet in staat bent om het op eigen kracht op te lossen.

- 12** Het is voor velen moeilijk om de schaduwkanten van hun ziel te ontrafelen. We zetten vaak liever een masker op dan dat wij onszelf presenteren aan God. Veel christenen voelen zich veroordeeld. Zelfveroordeling en de angst voor God kunnen een reden zijn dat jij jezelf en de dingen die je bezighouden blijft verstoppen. Ik zou je willen aanmoedigen om de waarheid over jezelf en je leven onder ogen te zien. Dat je gaat ontdekken wat er met jou gebeurt wanneer jij in de put zit. De waarheid kan pijnlijk zijn, maar die waarheid wegstoppen is vernietigend. Als de tijd komt dat jij je onmogelijk nog langer kunt verstoppen is de schade soms niet te overzien.



God kent je hart. In Psalm 139 lees je dat Hij je beter kent dan dat jij jezelf kent. Het is dus niet nodig om jezelf bij God beter voor te doen. Het is de kunst om jezelf aan Hem te presenteren, helemaal zoals jij bent. Niets verstoppen, niets verdoven, niet wegrennen, niet de schuld afschuiven op een ander, maar helemaal de verantwoordelijkheid nemen voor wie jij bent, voor hoe jij reageert, voor wat jij zegt en wat jij denkt. God kan zijn genade volledig aan je geven en je verder helpen als jij met lege handen komt en zegt: o Heer ik heb U nodig.

Aanvaarden wie je bent, aanvaarden wat er in je leven gebeurt. Het is een levenskunst die jij jezelf eigen mag maken.

De broers van Jozef verkochten hem aan handelaren en hij eindigde als onderkoning. Dat wat hem overkomen was bracht hem verder. Het bleek uiteindelijk een stap te zijn geweest richting zijn bestemming. Op die manier kunnen tegenslagen ook jou een stap dichterbij je bestemming brengen. God heeft voor ogen wat jouw levenspad zal zijn en ook daarin kan Hij moeilijkheden gebruiken. Als jij leert dat je deze dingen mag omarmen, als jij gaat ontdekken wie jij bent en als je belijdt dat je God nodig hebt, dan zul je merken dat je geestelijk groeit.

Annemaria koekoek. Hé jij daar, lieve vrouw, ga zo nu en dan maar weer naar de startlijn. Aanvaard dat veel dingen niet eerlijk zijn. Aanvaard dat je de controle uit handen moet geven. Aanvaard dat je dingen moet dragen. Aanvaard dat je niet volmaakt bent. Aanvaard dat je honderd procent genade nodig hebt. Geef God de ruimte om jou op die momenten uit de put te halen, of naast je in die put te gaan zitten.



Inspire

Je zult in dit leven nooit gelukkig worden als je jezelf in het middelpunt zet. Je wordt gelukkig wanneer je Gods Geest in je hart toelaat. Geef Hem eens een rondleiding in je hart. Sla geen kamertje over en aanvaard dat Hij niet alles in perfecte staat zal aantreffen. Vraag aan God of Hij je leert te aanvaarden dat je Hem voor honderd procent nodig hebt. Vanuit die genade mag je geestelijke spierballen ontwikkelen zodat je verantwoordelijkheid durft te nemen voor de dingen waar jij verantwoordelijk voor bent. Het maakt je leven niet alleen gelukkiger, maar ook nog eens rijker en echter.



Perspectief



14 Je hoort het vaak: 'Ik zou gelukkig(er) zijn als ik meer geld te besteden had', '... als ik een partner zou vinden', '... als ik kinderen krijg', '... als de kinderen groter zijn', '... als ik een andere baan zou vinden', '... als ik een gezond lijf zou hebben', '... als ik iets knapper zou zijn' enzovoort ...

Ik wil deze paragraaf beginnen met de stelling waar ik de vorige mee afsloot: je wordt nooit gelukkig wanneer je jezelf in het middelpunt zet. Om tevreden te zijn met het leven van nu is het nodig om je blik op Jezus te richten.

Ik heb zo nu en dan ook zulke gedachten: ik zou gelukkiger zijn wanneer die ene relatie weer helemaal hersteld zou zijn. Ik zou gelukkiger zijn wanneer ik iets meer vrijheid had om dat te doen wat ik zou willen doen. Nu ben ik nog zo gebonden aan huis en de zorg voor mijn kinderen. Ik zou gelukkiger zijn wanneer ik iets meer geld had om gewoon de dingen te kunnen doen die ik graag zou willen doen. Ik zou gelukkiger zijn wanneer mensen niet zo kritisch over mij zouden oordelen.

Goed, ik zou kunnen wachten totdat ik alles heb wat mijn hartje begeert, maar mijn dag zal niet veranderen als ik alleen maar zit te wachten totdat mijn omstandigheden verbeteren. Ik leef nu en heb het maar te doen met al die onvolkomenheden, gebrokenheid en onvervulde wensen van het leven. Passief afwachten totdat het beter wordt helpt niet.

Je mag verdrietig zijn over de gebrokenheid van het leven. Neem daar de tijd voor. Maar ... laat het je niet verlammen. Leer om op een gezonde manier verdrietig te zijn. Gezond verdriet helpt je om stil te staan bij je pijn en gemis, zonder passief te worden. Om niet passief te worden is het belangrijk dat je leert je leven te loven. Dat betekent dat je iedere dag bewust stilstaat bij de zegeningen die je die dag ontvangt. Als je een opmerkzaam hart hebt dan zul je merken dat er inderdaad iedere dag dingen op je pad komen waarvoor je God kunt danken. Ook als je in moeilijke tijden zit zijn er zegenin-

gen die God jou geeft. Er gaat kracht vanuit als je het leven looft, want jouw moeilijke issues hoeven dan niet je hele dag te bepalen.

Soms staren we te lang naar een gesloten deur. En dat kan onze blik vertroebelen voor de deuren die wel openstaan. Ga eens kijken of je ergens een open deur ziet. En voel je niet schuldig wanneer je even een tijdje hebt zitten turen naar een gesloten deur.

Vandaag kun jij de beslissing nemen om verder te kijken. Iedere dag is er weer de kans om een nieuwe start te maken.

Je gemiste kansen, je tekorten, de dingen die je zijn overkomen, je blijdschap en je verdriet, ze horen bij jou en maken dat jij geworden bent wie je nu bent. Vandaag leef je. Je hebt het te doen met die onvolmaaktheden en gebrokenheid. Maar je hebt een keus. Doe je er iets mee of wacht je af?

Om wie draait het?

Een voorbeeld van zo'n akelige gedachte waardoor je geneigd bent te vergeten om je leven te loven, kan zijn dat je leven op dit moment niets voorstelt. Die gedachte kan verlamrend zijn. Toen mijn oudste drie kinderen vlot op elkaar volgden en ik bewust een thuisblijfmoeder bleef, heb ik zo nu en dan ook gekampt met zulke gedachten.

Wat stel ik nou voor? Is dit een zinnig leven? Verknoei ik niet mijn talenten die God mij heeft gegeven? Mijn dag bestond veelal uit voeden, verschonen, zindelijk maken, boekjes voorlezen, koekjes bakken, troosten en vooral veel opvoeden. Dag in dag uit. Wat heeft dit voor zin?

Nu we heel wat jaren verder zijn prijs ik mijzelf gelukkig dat ik in kan zien dat mijn leven destijds niet zinloos was. Het leven op kindertempo heeft mij geleerd dat het leven ook heel waardevol is wanneer ik niet in het middelpunt sta. Het leven is meer dan ik. Je zult moeten accepteren dat het leven ten diepste niet om jou draait maar dat het draait om het koninkrijk van God. Gelukkig heeft God ieder mens uniek geschapen en zijn wij allemaal door een originele Ontwerper gemaakt en dat betekent dat we elkaar in dit leven tot een hand en een voet kunnen zijn. En dat maakt dat niemand zijn leven zinloos hoeft te maken, of te vinden. Juist in schijnbare zinloosheid kun je heel veel zinnige dingen doen, bijvoorbeeld iemand vriendelijk groeten, trouw zijn in kleine dingen, voor iemand zorgen of aandacht hebben voor een ander.

Uiteindelijk draait het om je zijn. Wie ben jij in Christus? Dat is bepalend voor de

Het leven op kindertempo heeft mij geleerd dat het leven ook heel waardevol is wanneer ik niet in het middelpunt sta.



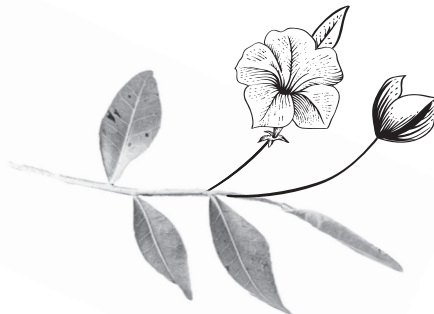
vraag of jij innerlijke vrede kan krijgen in je hart. Innerlijke vrede ontvang je wanneer je het leven durft te omarmen zoals het is, inclusief het lijden en het genot. Innerlijke vreugde ontvang je wanneer je anderen verwarmt. Het heeft niets te maken met je status, je ambities of de hoeveelheid euro's op je bankrekening. Het leven loven en God eren is het recept om gelukkig en tevreden te leven. Wacht daar niet mee tot je omstandigheden het toelaten. Je leeft vandaag en je weet nooit hoe de dag van morgen eruitziet.

16

We zijn vaak geneigd om de werkelijkheid te bekijken vanuit onze emoties. Daar ligt een gevaar. Onze emoties zijn namelijk niet honderd procent betrouwbaar. Het is de kunst om de werkelijkheid uit verschillende perspectieven te bekijken. Dan zul je zelfs op een gegeven moment ontdekken dat er bijna geen werkelijkheid is. Want wat is de werkelijkheid? Het is maar net hoe je tegen dingen aankijkt.

Daarom is het nodig om in je emoties te luisteren naar Gods Geest. God wil erg graag dat je blijft wandelen in zijn waarheid. In Matteüs 6:22 zegt Jezus: 'Het oog is de lamp van het lichaam. Dus als je oog helder is, zal heel je lichaam verlicht zijn.' Zo mag je kijken naar de dingen. In veel gevallen zijn het niet de dingen die ons overkomen in het leven die ons beschadigen, maar de manier waarop wij ernaar willen kijken. Het is daarom heel belangrijk dat jij je niet laat leiden door je eigen gedachten, die makkelijk vertroebeld kunnen zijn. Leer jezelf aan om je ziel te vullen met Gods Geest.

Vraag aan God of Hij jouw gedachten vernieuwt en oefen jezelf om telkens je eigen denken te toetsen aan Gods denken. Reken maar dat jij dan met andere ogen gaat kijken naar al je eigen omstandigheden en naar de mensen om je heen. Reken maar dat je de dingen in een ander perspectief leert zien.



Inspire

Ik geef je vandaag vier vragen ter overdenking. Neem er de tijd voor om ze te beantwoorden.

1. Denk na over een situatie die je op dit moment bezighoudt.
2. Wat doet het met je? Wat denk je erbij?
3. Wat vindt God van de situatie? Wat is zijn waarheid in deze situatie?
4. Waarin mag jij je gedachten vernieuwen door Gods waarheid?

17

Leer Gods waarheid kennen, Gods waarheid zal je bevrijden.

(Zie Joh. 8:32.)

