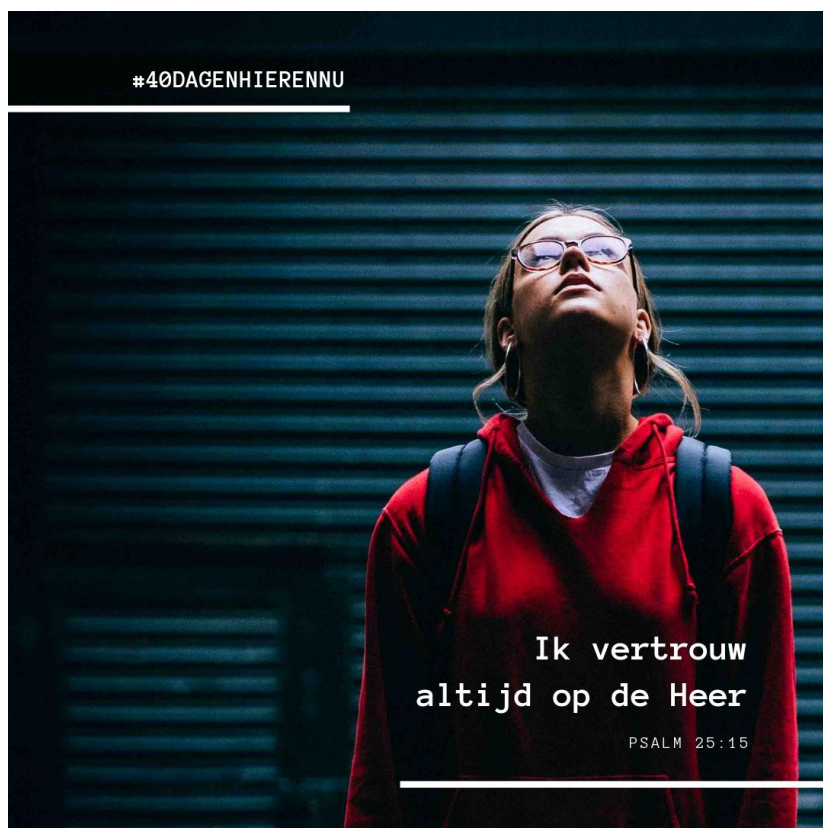


Welkom bij 40 dagen hier & nu.

Veertig keer staan we stil bij wat het Koninkrijk van God betekent voor jouw dag en in jouw omgeving.



24 maart / Zondag 3

M'n dag, m'n rugzak en m'n hoofd
Ze gunnen me geen tijd
Ik kijk omhoog en vind
Een eeuwig ogenblik

Op zondag 3 van de lijdenstijd
leest de kerk Psalm 25: 15.

Klik hier voor de tekst:

<https://www.basisbijbel.nl/boek/psalmen/25>

15 Ik vertrouw altijd op de Heer,
want Hij redt mij van elke vijand..



25 maart

Op dag 17 van de lijdenstijd staan we stil bij het thema genieten. Deze bijdrage is geschreven door Nanda Langkamp.

Je kunt maar beter genieten

Het was een ernstig ongeluk. Drie tieners kwamen om het leven. Twee anderen zwaargewond. Iedereen was ervan onder de indruk en leefde mee met de families. Het hele dorp had het er over en regelmatig hoorde je: Je kunt maar beter genieten. Je leeft maar één keer, dus haal eruit wat erin zit! Wie weet, misschien ben jij morgen wel aan de beurt...

Misschien is dit een logische redenering als je niet gelooft in God. Maar gelovigen zouden toch een ander, hoopvol antwoord moeten hebben? Het gekke is, dat in het bijbelboek Prediker een soortgelijke reactie geeft. Ik wil het je voorlezen. De tekst komt uit Prediker 9 en er staat boven: Het is maar het beste om te genieten van het leven.

Prediker 9: 7-10

7 Geniet dus maar van je eten en drinken en wees vrolijk. Want dan doe je wat God heeft bedoeld. 8 Trek mooie kleren aan en verzorg je goed. 9 Geniet van het leven, samen met de vrouw van wie je houdt. Geniet alle dagen van het zinloze leven dat God je heeft gegeven onder de zon. Want dat is je enige beloning voor al je gezwoeg onder de zon. 10 Doe wat je moet doen, en doe dat zo goed mogelijk. Want als je dood bent, is er niets meer te doen. In de dood is geen werk, geen gedachte, geen kennis, geen wijsheid.

Weinig hoop in deze woorden. En de enige keer dat God erin wordt genoemd, is hij de gever van jouw en mijn 'zinloze leven'.

Grote delen van het boek Prediker zijn nogal ontnuchterend. Terwijl je leest, word je met beide benen op de grond gezet. De schrijver kijkt op een heel menselijke manier naar de gang van zaken op de aarde: er is niets nieuws onder de zon. En al het werken en ploeteren heeft niet zoveel zin. Straks leef je niet meer en wat heeft jouw inzet dan voor wezenlijk verschil gemaakt?

En daarom zegt hij, kun je maar beter genieten. Geniet van eten en drinken. Trek mooie kleren aan, verzorg je goed. Geniet alle dagen van je zinloze leven.

Bekruipt jou nu ook zo'n gevoel dat er iets toch niet helemaal klopt?

Daarom lees ik graag met je verder in het Nieuwe Testament. We ontmoeten daar Jezus, Gods zoon, gezonden naar de wereld om het grote verschil te maken. En wat lezen we over Hem? Jezus genoot van het leven. Hij feestte en at en dronk. De Farizeeën en wetgeleerden noemden hem zelfs 'veelvraat en dronkaard' (Lukas 7:34). Jezus neemt de opdracht van Prediker serieus: geniet van het leven, het is je door God van harte gegund!

Maar op één punt laat Jezus een cruciaal ander geluid horen: Jouw leven heeft wel degelijk zin! Jij bent door God gemaakt en je bent van belang in het grote verhaal van God met deze wereld. Het verhaal dat eeuwen geleden begon en dat eeuwig zal duren. Jezus brengt hoop in het zinloze leven.

En wat heeft dat voor invloed op mijn genieten?

Een heleboel. Jezus zorgt ervoor dat ik ontspannen kan genieten. Ik geniet van het moment hier en nu. Ik hoef niet ieder moment maximaal te benutten. Ik mag ontspannen ontvangen wat God mij wil geven. Ik hoef niet persé alles in dit leven te realiseren. Door Jezus heb ik letterlijk een eeuwigheid de tijd.

En dus hoef ik geen grote wereldreizen te maken en aan alle werelddelen minstens één bezoek te brengen, want straks leef ik op een nieuwe aarde. En wie weet, wat ik daar nog zal mogen ontdekken?

Een eeuwigheid de tijd... En dus hoef ik niet koste wat kost alles opzij te zetten voor mijn persoonlijke ontwikkeling en carrière, omdat ik weet dat ik door Jezus straks pas echt de mens zal worden zoals ik ben bedoeld.

Een eeuwigheid de tijd... Ik hoef niet mijn uiterste best te doen om mijn kinderen alles te geven wat ik zelf niet heb gehad, omdat ik weet dat er een toekomst op hen wacht, die vele malen mooier is dan ik hun kan geven.

Ik mag ontspannen leven. En in het hier en nu genieten van wat God mij geeft.

Vraag

Denk vandaag eens na over hoe het feit dat je eeuwig leeft invloed heeft op jouw genieten. Zijn er gebieden in je leven waar jij doelen hebt die je krampachtig nastreeft? Hoe kun jij leren om juist op die gebieden ontspannen te genieten?



26 maart

Het is vandaag dag 18 van de 40-dagentijd. En vandaag is het thema 'God gebruikt je graag'. Deze bijdrage is geschreven door Peter Wierenga.

Zekerheid zoeken

Ik zit met een groep studenten in een workshop met de titel 'Meer van God Merken'. Er zijn veel deelnemers. Ze kwamen naar deze workshop omdat ze zekerheid zoeken. Zekerheid dat God bestaat, liefst door een bijzondere ervaring of een teken van de Geest. Zodat ze weten dat hun geloof echt is.

Herken je dat? Dat je persoonlijk bewijs wilt dat God er werkelijk is en voor je wil zijn? Ik vraag ze hoe zo'n ervaring er uit zal zien.

De een zegt een droom, de ander noemt innerlijke overtuiging en weer een ander een bijzondere gave van de Geest. De meesten weten het eigenlijk niet precies.

Ik vraag wie van hen wel zeker is van Gods aanwezigheid. Ze kijken me allemaal aarzelend aan, op een zwartharige studente na, die d'r hand in lucht steekt en zegt: ik! Je ziet in de groep een aantal mensen haar bijna jaloers en verlangend aankijken, zo van 'had ik dat ook maar'.

Geloof dat zeker is, dat vast vertrouwen is. Het is bij gelovige mensen lang niet altijd aanwezig. Niet bij studenten, niet bij jongeren en ook steeds minder bij ouderen.

Juist in onze cultuur van 'volg je emoties' en van 'betwijfel alles wat je niet kunt bewijzen' zet vast geloof in een onzichtbare God onder grote spanning.

In de maanden voor de workshop scoort het liedje 'Dat ik je mis' van Maaike Ouboter hoog op youtube. Het gaat over het verlangen van een dochter naar haar overleden moeder. Ze zingt met enkel een gitaar en breekbare stem: 'je roert me, beweegt me, ik mis je, ik mis je. Ik grijp je, ik gris je, ik wil je...' en een even later zingt ze 'ik roer en beveel je om bij me te blijven in donkere nachten, om niet meer te smachten naar jou'.

Het verlangen naar die moeder klinkt net als het verlangen naar de aanwezigheid van God de vader. Naar iemand die vanuit de hemel zegt: 'Jij bent mijn oogappel!'.

Maar deze gelovige studenten zien God niet, ervaren hem niet, merken hem niet op. En dat missen ze. Want hun geloof kent zoveel twijfel en tal van vragen. Ze worstelen met gedachten die ze vaak niet eens woorden durven geven.

David geeft aan die twijfel wel woorden (in Psalm 13): Waarom ziet u me niet meer, waarom kijkt u de andere kant op? Waar bent u? En Davids Zoon doet het nog duidelijker: Mijn God, waar bent u? Waarom hebt u me verlaten?

De roep van Jezus aan het kruis valt dood in diepe en duistere stilte. De vragen van David vallen stil in witregels. En deze studenten twijfelen veel maar zeggen het niet.

En ook is er dat ene meisje. Ik vraag haar wat we allemaal zo graag willen weten: waarom ben jij zo zeker? Ze zegt: "Ik las toen ik 15 was Romeinen 12. Daar staat:

Romeinen 12: 1

‘Geef jezelf als een levend offer. Jouw hele leven moet een geschenk aan God zijn’.

"Dat was Gods oproep. En dat heb ik die dag ook echt gedaan.

En toen kreeg ik zekerheid. Want God belooft in diezelfde tekst dat je dan wijsheid zult krijgen en je eigen gaven. Zomaar!"

Ze draait zich naar de hele groep.

"Jullie wachten allemaal tot God je ervaring en kennis geeft. Jullie wachten steeds tot God iets doet. Dat heeft hij al gedaan. Jullie probleem is dat je jullie leven niet écht willen opgeven voor God.

Jullie willen krijgen, zonder te willen geven."

Maaïke Ouboter zingt in de leegte na de dood van haar moeder: 'Kom help en bevrijd me, laat me los, ik kan het alleen'. David zegt, in de stilte van Gods voelbare zwijgen, 'Maar ik vertrouw op Uw oneindige liefde'.

En Jezus zegt in de laatste minuten van zijn leven: 'Het is volbracht'.

Zijn wonden geven ons genezing.

Zijn sterven maakt dat wij opnieuw geboren kunnen worden. Zijn dood tussen hemel en aarde is het fundament van onze zekerheid.

En daarom klinkt, hier en nu, voor jou persoonlijk, deze belofte van God en dit gebed:

Gebed

Heer, ik geef mij als levend offer, want U gaf me zekerheid. Amen



27 maart

Het is vandaag dag 19 van de 40-dagentijd. En vandaag is het thema 'God gebruikt je graag'. Vandaag is de bijdrage geschreven door André Jansen.

Praatjes vullen geen gaatjes

Zou het niet geweldig zijn als Gods woorden naadloos aansluiten bij jouw leven hier en nu? Dat je de kracht van deze woorden in de praktijk echt merkt. Dat de preek van zondag perfect past bij die moeilijke zakenbespreking van je, of bij dat spannende gesprek op school, of je zorgen om je relatie. Het is soms moeilijk om de Bijbelse boodschap op een lijn brengen met je leven van maandag tot en met zaterdag. Voor je gevoel kun je er niets mee.

Praatjes vullen geen gaatjes, zeggen we wel eens. Of: Makkelijk praten.

Misschien dacht die straatarme weduwe van Zarfath dat ook wel, toen de profeet Elia haar opdroeg om naar God te luisteren en Hem te vertrouwen. Ze had maar net genoeg meel voor een laatste brood. Daarna zouden zij en haar zoon van de honger omkomen. Waarom moet ze dan eerst een koek voor Elia bakken en pas dan aan zichzelf en haar zoon denken? Wat zou ze gedacht hebben? "Wat kletst die profeet nu met zijn vrome praatjes over God? Praatjes vullen geen gaatjes"?

Gods boodschap lijkt soms niet te rijmen met ons dagelijkse leven. We lezen uit 1 Koningen 17 waar de profeet Elia geen begrip lijkt te hebben voor haar nood.

1 Koningen 17

Elia zei tegen haar: "Wees niet bang. Ga thuis dat brood bakken zoals je hebt gezegd. Maar maak eerst voor mij een kleine koek en breng mij die. Voor jou en je zoon kun je later bakken. Want dit zegt de Heer, de God van Israël: het meel in de pot zal niet opraken en er zal genoeg olie in de kruik zijn tot de dag dat de Heer het weer zal laten regenen." De vrouw ging naar huis en deed wat Elia haar had gezegd. Een tijd lang had ze te eten, met Elia en haar gezin. Het meel in de pot raakte niet op en er zat altijd genoeg olie in de kruik, zoals de Heer door Elia had gezegd.

God gebruikt je met dat wat jij voorhanden hebt. Zo wil Hij aan mensen laten zien wie Hij is. Mozes gebruikte zijn staf in dienst van God. David gebruikte zijn slinger tegen de reus Goliath. God zet ook jou en mij in en belooft zelf met ons mee te gaan.

In dit gedeelte vraagt God je om Hem te vertrouwen, wanneer Hij gebruikt wat je in handen hebt. Ook als Zijn woord en jouw praktijk niet op elkaar lijken aan te sluiten. In het verhaal van vandaag gaat het om meer dan een wonder bij een lege maag. Het gaat over hoe God zorgt in moeilijke tijden, als het water je aan de lippen staat.

God beloofde voor deze vrouw te zorgen. Totdat er regen kwam, zouden deze vrouw en haar zoon te eten hebben. Geen zorgen meer. Iedere dag genoeg olie en meel. Wat een wonder.

Maar... God vraagt haar wel eerst op Hem te vertrouwen: God eerst! Maak voordat je een brood voor jezelf gaat bakken, eerst een koek van datzelfde meel voor Elia. Spannend!

Durf je in je grootste nood op God te vertrouwen? Kun je ook je laatste restjes aan Hem geven? Dat kan een enorme uitdaging zijn. Soms moet je niet verder denken, maar gewoon doen wat Hij van je vraagt.

Ik zie nog iets. God ontnemt deze vrouw niet haar verantwoordelijkheid. Ze moest toch zelf het brood gaan bakken. Iedere dag opnieuw. Doe wat je normaal gesproken zou doen, en vertrouw op God. Hoe spannend het ook kan zijn. Het is goed voor je. Het vormt je vertrouwen in God.

Denk je eens in hoe de buurt op dit wonder reageerde.

God zet dat wat je in je handen hebt in voor zijn eer. Daarbij zorgt Hij voor jou én sterkt Hij je vertrouwen.

Soms begrijp je niet wat God aan het doen is. Kijk dan eens naar Jezus. Hoe moeilijk Hij het ook vond, Hij vertrouwde op zijn Vader en liet zich kruisigen. En zo overwon Hij de dood.

Gebed

God, ik krijg uw woorden niet altijd op een lijn met mijn werkelijkheid. Help mij om in de dingen van elke dag erop te vertrouwen dat u voor mij zorgt en mij gebruikt om iets van uw grote kracht te laten zien. Amen.



28 maart

Vandaag is het dag 20 van de lijdenstijd. We denken na over het thema ‘Dit is Gods wereld’. De bijdrage van vandaag is geschreven door Corinne Starreveld.

Mijn wereldkerk

In mijn internationale kerk in Wageningen vragen wij elke week, in elke dienst, nieuwkomers op te staan en zich voor te stellen. Wat opvalt is dat met name de Nederlandse gasten dit ongemakkelijk vinden. 150 mensen die je aanstaren terwijl jij in je beste Engels je naam stottert. Durf jij te komen?

Lukas 15: 18–21

“Ik zal naar mijn vader gaan. Ik zal tegen hem zeggen: ‘Vader, ik heb verkeerd gedaan tegen God en tegen u. Ik ben niet meer waard om uw zoon te zijn. Mag ik alstublieft als knecht bij u komen werken.’” En hij ging naar zijn vader terug. Toen hij nog ver weg was, zag zijn vader hem aankomen. Hij had medelijden met hem. Hij liep hem snel tegemoet, omhelsde hem en kuste hem. De zoon zei: ‘Vader, ik heb verkeerd gedaan tegen God en tegen u. Ik ben het niet meer waard uw zoon te zijn.’

Stel je voor dat een tienerjongen in jouw kerk een zoen krijgt van de dominee. Zoals in Lukas 15 staat. Of hand in hand loopt met de ouderlingen... Hoe reageer je? Mag het, is het fout? Kleuren je wangen al van schaamte? Toch is dit aan de andere kant van de wereld een normale omgang tussen bevriende mannen.

Christenen uit een andere cultuur leren ons anders te kijken naar Bijbelverhalen. Dat ervaar ik elke week weer in onze internationale kerk. Kijken we naar de Westerse kerken, waaronder de Nederlandse, dan zien we daar bijvoorbeeld een schuld-verlossing cultuur centraal staan. Wat betekent dat in onze kerken de focus ligt bij goed en fout. Wat is heilig? Wat is zonde? Wat is het Ware evangelie? We tekenen verklaringen en zingen over vergeving.

Maar mijn vrienden uit mijn internationale kerk hebben een andere focus. Niet het goed of fout van het individu, maar altijd eerst de groep of gemeenschap waartoe je behoort. Zij verbazen zich dus vooral over een Vader die zijn status en ongemakkelijkheid aan de kant zet. Een dorp-overste rent niet over straat, door de modder, terwijl het hele dorp de zoon bespot! Je zou dat laatste kunnen vergelijken met wat vandaag op Facebook gebeurt: wie neemt het op voor degene die kapot gescholden wordt?

Wat de Vader doet is absurd wanneer je uit een cultuur komt waar de groep en status centraal staat. Het hart van het verhaal van de verloren zoon ligt voor hen niet bij de ongelofelijke vergeving voor de jongen, maar bij de ervaring van zijn (oud-)dorpsgenoten: spotters die feestgangers werden. En bij je eigen ongemakkelijkheid omarmen en je status vergeten. Is dat soms kerk-zijn?

Kerk-zijn leer ik doordat ik de begroeting van de Vader uit Lucas 15 realiteit zie worden bij mijn vrienden uit Kenia, Thailand en Korea. Ze serveren mij een maaltijd, raken mij aan en applaudisseren omdat ik mij simpelweg bekendmaak in de groep. Al generaties lang leven zij in het besef dat het niet gaat om ik-ik-ik, maar meer over onderdeel zijn van een offline groep. Ze vormen 'mijn dorp'. Feestvierders van het evangelie hier en nu.

Christenen van over de hele wereld komen naar Nederland. Soms om bijzonder verdrietige redenen, maar vaak met een levend geloof! Vluchtelingen, expats, internationale studenten en zelfs nieuwe zendelingen, ze kennen de Vader. En ze zijn een geschenk voor ons land en onze kerken.

Ze leren ons feestvieren en een echte gemeenschap te zijn.

De vraag is: durf jij je voor te stellen? Durf je (terug) te komen?

Vraag

Zoek deze week eens iemand op die een andere taal spreekt. Ga bijvoorbeeld meewerken aan een taalcursus. Creëer een offline ontmoeting, deel bijvoorbeeld een maaltijd. In de ongemakkelijkheid zit het feest van het Evangelie verborgen.



29 maart

Het is dag 21 van de lijdenstijd. Vandaag denken we na over het thema ‘Minder is meer’. Deze bijdrage is geschreven door Derk Jan Poel.

Liefde tot het uiterste

Verhalen die je niet meer loslaten. Die zich in je hebben vastgegrepen. Ken je dat? Misschien heb jij ook wel zo'n verhaal. Voor mij is dat het verhaal van Jan Brandsma uit Sneek.

Eerst even iets over Jan zelf. Jan is een eigentijdse barmhartige samaritaan. Hij is inmiddels de 80 gepasseerd. Jarenlang bekommerde hij zich met hart en ziel om mensen aan de rand van de Sneekse samenleving. Hij zocht 's nachts daklozen op en bracht ze dekens en een warme hap. Ook bracht hij op zijn fiets tassen met boodschappen rond bij mensen rond het minimuminkomen in Sneek.

Jan vertelt daar zelf het volgende over:

'Ik ben veel alcoholisten en drugsverslaafden tegengekomen. Als je veel dure drugs gebruikt, kom je financieel in de problemen. 'Eigen schuld, dikke bult', zeiden de keurige lieden. Maar mensen worden uit huis gezet door de deurwaarder, gaan in parken slapen of maken een eind aan hun leven. Wie een eind aan zijn leven wil maken, kan bij mij terecht. Want 's nachts is de hulpverlening gesloten. Ik ben 's nachts open. Dat spreekt vanzelf.

Wat mij drijft, is de oneindige liefde van Christus. Die valt nooit tegen.

We ontvangen Gods liefde en mogen die weer doorgeven in het hier en nu. Ik heb zelf ook veel dingen moeten overwinnen. Ik had ook schaamtegevoel. Jaren geleden verzorgde ik een verwaarloosde man. Ik hielp hem op de wc. De schimmel stond tussen zijn benen. Ik bad: 'Here God, wilt U liefde geven die groter is dan mijn walging.'

Dat gebed van Jan Brandsma knalt bij me binnen. 'Geef me een liefde die groter is dan mijn walging', het laat me niet meer los. Liefde die ver buiten mijn comfortzone valt. Die tot het uiterste gaat.

Vaak gebruikt God de gewone dingen die ik in handen heb. In het gewone leven van hier en nu. Dat hoeft lang niet altijd iets spectaculairs te zijn. Maar soms brengt Hij jou en mij op ongewone en hele donkere plekken. Plekken waar we liever helemaal niet willen zijn. Die we vermijden. En soms vraagt Hij dingen van je die je echt niet wilt doen. Of die je niet durft. Waar je je voor schaamt. Of te goed voor voelt.

Jezus zegt tegen elk van ons: Volg Mij. Heb de ander lief, zoals ik jou liefheb. Ook als het moeilijk wordt. Op de donkere plekken van het leven. Op momenten wanneer ik mezelf moet verloochenen en wegcijferen.

Juist in deze veertigdagentijd komt dit bij me binnen. Want ik kijk naar het Kruis en zie Liefde die tot het uiterste gaat. Liefde voor jou en liefde voor mij.

Ik zie die liefde in het leven van Jezus.

En in het leven van Jan.

En in het leven van zoveel andere mensen. Mensen die Gods licht brengen op zulke duistere plekken. Die zich met hart en ziel inzetten voor prostituees of verslaafden. Voor ouderen met dementie of terminale zieken in een hospice. Voor mensen met torenhoge schulden.

Voor hen zijn de woorden van Jezus in Matteüs 25 een bemoediging: 'Kom, mijn Vader wil goed voor jullie zijn. Want de dingen die jullie deden, die hebben jullie ook voor Mij gedaan.'

Gebed

Heer, hier ben ik.

Help mij anderen lief te hebben zoals u mij lief heeft.

Vader, geef me liefde die groter is dan mijn irritatie.

Geef mij liefde groter dan mijn boosheid.

Groter ook dan mijn teleurstelling.

Geef mij liefde die groter is dan mijn behoefte aan zelfontplooiing.

Dan mijn verdriet. Mijn egoïsme.

Heer, geef mij Uw liefde, liefde tot het uiterste.

Luistertip

[There's a crack in everything, that's how the light gets in](#), zong Leonard Cohen.



30 maart

Het is vandaag dag 22 van de veertigdagentijd en we denken na over het thema 'Hier en nu Jezus volgen'. Deze bijdrage is geschreven door Klaas Quist.

Doe niet alles

Met regelmaat verschijnen berichten over de werkdruk van mensen. Zomaar een paar berichten die in de afgelopen maanden verschenen:

Ruim 2/3 van alle verpleegkundigen en andere zorgverleners heeft nog steeds last van een hoge werkdruk. Alle inspanningen ten spijt, de werkdruk is voor hen eerder toegenomen dan afgenomen. ([bron](#))

Lenende studenten hebben stress door studieschuld. Lenende studenten zijn extreem vermoeid, emotioneel uitgeput en zijn bang voor een burn-out. ([bron](#))

Te zware taken. Mozes kan er over mee praten. Want wat heeft hij het druk. Iedere dag opnieuw staan er mensen voor zijn tent. Ze willen weten wat Gods wil voor hun leven is (Exodus 18:15). En aangezien Mozes een directe lijn met de God van Abraham, Izaäk en Jakob heeft, is hij de man die helpen kan.

Jetro, de schoonvader van Mozes ziet dit. Hij is degene die Mozes een ingrijpend advies geeft. Want deze last is veel te zwaar. Wat heerlijk om zo'n advies te krijgen! Voor wie kun jij vandaag een Jetro zijn? Let er wel even op, wat Jetro doet. Hij observeert, geeft advies en geeft Mozes de ruimte om er het zijne van te denken. Verderop staat dat Mozes naar zijn schoonvader luisterde. Blijkbaar had hij ook de andere keus. Maar omdat er een diepe vertrouwensrelatie is tussen Mozes en zijn schoonvader, neemt Mozes zijn advies ter harte.

Misschien herken jij je wel meer in Mozes dan in Jetro. Want wat jij moet doen is eigenlijk ook te zwaar voor jou. Je gaat maar door, omdat je net als Mozes geen andere oplossing ziet dan 's avonds vermoeid en uitgeput in je bed te stappen in de hoop dat je je morgen weer fit genoeg voelt. Je leeft bij de dag in de hoop dat het beter wordt.

Als dit laatste meer jouw verhaal is, als jij je meer in Mozes herkent dan in zijn schoonvader, wil ik graag een Jetro voor je zijn. Je houdt dit niet vol. En de mensen met wie jij samenwerkt ook niet. Als jij het vanaf vandaag anders aanpakt, kun jij het volhouden en gaan de mensen met wie jij samenwerkt of samenleeft, tevreden naar huis (Exodus 18:23).

Dit is mijn advies aan jou.

Erken voor jezelf dat het op deze manier niet langer gaat.

Zoek de stilte. Praat met je God en Vader over deze situatie en vraag Hem moed om keuzes te maken.

Deze twee acties zijn essentieel.

Maar nu zeg je misschien, dat doe ik al elke dag. En het voelt voor mij niet als een verlichting. Mijn last is nog steeds te zwaar.

Dan heb ik een derde advies voor jou.

Zet alles wat je doet op een rij en praat hier met iemand over. Iemand die je echt vertrouwt. Vraag hem of haar om samen met jou onderscheid te maken tussen wat belangrijk voor jou is en wat niet.

Beperk je vervolgens tot die dingen die voor jou belangrijk zijn. Ga dat doen, en laat de andere dingen los. En als het zaken betreft die je voor je werk moet doen, dan is het verstandig om het met je collega's en leidinggevenden hierover te hebben.

Is het zo makkelijk?

Nee. Daarom zijn die eerste twee stappen zo belangrijk. Hoe denk je dat Jezus het heeft volgehouden? Juist, omdat Hij de stilte en afzondering zocht. Soms diep in de nacht. Soms 40 dagen lang.

Hij deed wat koning David in Psalm 131 al zong. "Ik ben rustig en tevreden als een kind dat gedronken heeft, bij zijn moeder op schoot". Daar leerde David dat hij niet moest zoeken naar wat te groot is voor hem. In de stilte en rust, zoals een kind op de arm van zijn moeder, zag hij dat hij soms naar dingen greep die te hoog waren.

Het kan zijn dat je er nog niet uitkomt. Wees dan niet te trots om hulp te vragen..