

Podcast dag 29 – 22 maart

Hoe je de weg van Jezus kunt leren gaan

In de afgelopen weken stonden we stil bij de eerste vier levenslessen. Daarbij was de blik vooral naar buiten gericht. De komende weken maken we een beweging naar binnen. Zo staan we deze week stil bij twee levenslessen: leren en bidden. We denken na over de plek daarvan in jouw relatie met God.

De bijdrage op dag 29 van de veertigdagentijd is van Derk Jan Poel. Vandaag gaat het over hoe de bijbel je helpen kan als je Jezus wilt leren volgen.

‘Wat is uw enige troost in leven en sterven?’ Misschien herken je dit wel meteen als de eerste vraag van de Heidelbergse Catechismus. Dan ben jij waarschijnlijk net als ik opgegroeid in een tijd dat je de catechismus nog uit je hoofd moest leren; 52 zondagen, verdeeld in 129 vragen en antwoorden. Terugkijkend is het gemakkelijk om daar van alles van te vinden. Het was toen de manier waarop ‘leren’ vooral werd ingevuld. De insteek van deze levensles is veel breder dan uit het hoofd leren. Het is het leren om de weg van liefde te gáán.

Als je wilt leren koken, heb je een kookboek nodig. Je wordt echter geen goede kok door er alleen in te lezen. Ook niet door recepten uit je hoofd te leren en te omschrijven hoe heerlijk bepaalde gerechten smaken. Koken leer je door te doen. Met vallen en opstaan. Door te proberen en te proeven. Daarbij begin je op jouw niveau. Je leert van de tips en ervaringen van andere koks. En na een tijdje kun je bepaalde gerechten zonder kookboek maken. Gelukkig zijn er altijd nieuwe recepten die je kunt leren koken. Je bent als kok nooit uitgeleerd.

Als je Jezus wilt leren volgen, heb je de bijbel nodig. Je wordt echter geen goede volgeling door er alleen in te lezen. Ook niet door stukken uit je hoofd te leren en te omschrijven hoe geweldig het leven volgens Gods woord is. Jezus volgen leer je door te doen wat God in de Bijbel van je vraagt. Met vallen en opstaan. Je leert van de tips en ervaringen van andere volgelingen. En na een tijdje zijn bepaalde aspecten van het volgen van Jezus bij jou gaan horen. Gelukkig zijn er altijd nieuwe aspecten in het volgen van Jezus die je mag leren. Je bent als volgeling nooit uitgeleerd.

De bijbel is veel meer dan een kookboek met recepten voor een christelijk leven. Volgens de Hebreeënbriev is Gods woord levend en krachtig. Vertrouw erop dat het je vormt zodat je steeds meer de *mindset* van Jezus zal ontwikkelen.

We begonnen met de vraag ‘Wat is uw enige troost in leven en sterven’. Het antwoord op die vraag eindigt met ‘Hij maakt mij van harte bereid om voortaan voor Hem te leven’. Dat mag je leren, steeds weer, want een volgeling van Jezus is nooit uitgeleerd.

Podcast dag 30 – 23 maart

Leren tijdens tegenslagen

Leren tijdens tegenslagen, daarover gaat het op dag 30 van de veertigdagentijd. Deze podcast is van Peter Wierenga.

Vandaag wil ik je meenemen in een verhaal over hoe God ons mensen soms iets wil leren op een manier die we meestal niet met leren associëren. Zo staat in Hebreeën dat Jezus in de *school van het lijden* gehoorzaamheid moest *leren*. Op andere plaatsen lees je dat lijden en moeiten een les voor je kunnen zijn die je helpt oefenen in vertrouwen, hoop houden en standvastigheid. Dus daarom dit verhaal.

Op een dag komt een man een revalidatiekliniek binnen na een ongeluk. Op zijn 56e moet deze dominee opnieuw leren lopen, aankleden en praten. Zijn vrouw zit elke dag bij z'n bed, en loopt mee naast de rollator. Het gaat maar langzaam vooruit. Maar deze man heeft een doel. Naar huis kunnen op zijn eigen benen. Thuis weer de tuin in kunnen, vrienden ontvangen, boeken lezen en weer verstaanbaar leren praten. Want hij heeft *nog* een doel: Hij wil nog één keer een preekstoel beklimmen om zijn gemeente toe te spreken bij zijn vervroegde pensioen.

Na vierenhalf maand is dag van het ontslag. Voor vertrek loopt de man aan de arm van zijn vrouw met een wandelstok naar de verpleegpost. Hij wacht tot het daar stil is. En dan zegt hij: "Wat zijn jullie goed geweest. En wat geduldig. Maar weet je wat ik vooral van jullie heb geleerd? Dat je moet leren *aanvaarden* dat dingen niet gaan zoals je hoopt. Dat je *anderen* nodig hebt om te werken aan je eigen doelen. Jullie dachten dat ik nooit meer zou kunnen preken, maar elke dag liet je me oefenen in traplopen. Jullie wachten en zwegen tot ik mijn gedachten op orde had en zinnen verstaanbaar had uitgesproken."

"En van mijn vrouw", hij kijkt naar opzij, "heb ik geleerd hoe liefde er uit kan zien als alles tegenvalt. Haar liefde is geduldig, niet op zichzelf gericht. Mijn vrouw verdroeg, geloofde, hoopte en volhardde." "Van dit ongeluk heb ik veel geleerd. Minder op mezelf vertrouwen. Een doel hebben en hoop houden. Hoeveel liefde je krijgt als je weinig te geven hebt. Het was zwaar. Ik twijfelde aan mijn geloof en mijn toekomst. Het wordt nooit meer zoals vroeger, weet ik nu. Maar ik heb veel ontdekt van wat ik nooit heb geweten of te weinig heb gezien. Je bent van harte uitgenodigd bij mijn laatste kerkdienst!"

Weken later was die afscheidsdienst. De dominee koos voor zijn afscheidspraak Romeinen 12:12: *Wees verheugd door de hoop die u hebt, wees standvastig wanneer u tegenspoed ondervindt, en bid onophoudelijk.*

En het thema van zijn preek: Leven en lijden is, met Gods hulp, *leren* dat er hoop is!

Is er een zwaar moment in je leven wat jou iets geleerd heeft? Wat?

Podcast dag 31 – 24 maart

Waarom leren begint met de Heilige Geest

Dit is dag 31 van de veertigdagentijd. Pieter Messelink van Verre Naasten laat zien waarom leren begint met de Heilige Geest.

“Misschien moet ik meer tijd aan mijn gezin besteden...” hoor ik de één zeggen. “Mijn zoon en ik zijn nogal uit elkaar gegroeid... ik moet daar iets mee” zegt iemand anders. Ik zit in een zaal met zeven Indiase evangelisten, met wie ik samen een training discipelschap volg. Na de opdracht ‘zet alles uit en luister naar wat de Heilige Geest tegen je zegt’ blijken ze alle zeven stilgezet te zijn bij de relaties met hun gezinnen. In hun gedrevenheid om Jezus te volgen, die ik enorm inspirerend vind, waren ze onderweg iets uit het oog verloren.

Jezus zegt ons inderdaad dat we moeten gáán, zie Matteüs 28:19. Jezus zegt ook dat we moeten breken met onze mannen, vrouwen, kinderen, ons kruis op ons moeten nemen en Hem volgen (Lucas 14:26). Daar waren ze in India best goed in geworden! Maar het had ze ook uitgeput. In hun gedrevenheid waren ze de andere woorden van Jezus vergeten: *Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven. Neem mijn juk op je en leer van mij, want ik ben zachtmoedig en nederig van hart. Dan zullen jullie werkelijk rust vinden, want mijn juk is zacht en mijn last is licht.* Je vindt deze woorden in Matteüs 11, vers 28 tot 30.

Raak je in de war van de verschillende instructies van Jezus? Ik wel en de Indiase evangelisten ook. Op eigen denkkraft komen we er niet uit. Maar dat hoeft ook niet, ontdekten we. Jezus reikt ons een oplossing aan. In Johannes 14 vers 26 zegt Hij: “Later zal de Heilige Geest jullie alles duidelijk maken en in herinnering brengen wat ik jullie gezegd heb.” We hebben de Heilige Geest dus nodig om van Jezus te kunnen leren!

Wil jij Jezus volgen en van Hem leren? Luister, net zoals de Indiase evangelisten, naar de stem van de Heilige Geest. Zoek die op, in de stilte, in gebed. In India zie ik daar nu de impact van: een nieuwe focus in het missionaire werk: meer aandacht voor relaties en kleinschaliger. En daardoor zijn er echte vruchten zichtbaar!

**Als je stil bent, waar gaat jouw aandacht naartoe? Wat is jouw worsteling, jouw uitdaging?
Wat maakt de Heilige Geest jou hierin duidelijk?
Durf je te luisteren?**

Podcast dag 32 – 25 maart

Maak bidden niet zo moeilijk!

Het is dag 32 van de veertigdagentijd. De komende drie dagen staan we stil bij bidden. Vandaag luister je naar een bijdrage van Jos Douma. Via zijn website levenindekerk.nl biedt Jos inspiratie voor bijbelse meditatie, contemplatie en gebed. In de podcast van vandaag gaat het over een manier van bidden die niet heel ingewikkeld is. De titel voor vandaag is: Maak Bidden niet zo moeilijk!

Ik zal voor je duimen! Dat zeg je misschien wel eens tegen iemand. Of iemand anders zegt het tegen jou. Met duimen bedoelen we een gebaar met je handen, waarbij de vingers in elkaar verstrengeld zijn en de duimen rondom elkaar worden gedraaid. Doe het maar even.

Als je zo met je handen samen zit, heb je al een heel bekend gebaar te pakken dat bij bidden hoort. Want veel mensen doen als ze bidden hun handen samen. Zo ben ik opgevoed in het gezin waarin ben opgegroeid. 'Handen vouwen, ogen dicht, we gaan bidden.' En ik heb het zelf ook vaak tegen mijn kinderen gezegd.

Is bidden zo iets als duimen? Ik denk van wel. Duimen is: ik neem even de tijd om aan je te denken, ik help je hopen dat het goed gaat. Dat kan gaan over een examen dat iemand moet doen, een klus die geklaard moet worden, een operatie in het ziekenhuis, een lastig gesprek waar je vriend of vriendin tegenop ziet. Een sollicitatiegesprek of een gevaarlijke situatie waarin iemand terecht komt.

Ik zal voor je duimen. Dat is wat ik graag noem een 'low profile' kijk op bidden. Ik vertel daarover wel eens aan jongeren die best graag zouden willen bidden maar het nooit doen. Bidden vinden ze best hoog gegrepen. Maar als ik dan zeg dat duimen net zo iets is als bidden, dan halen ze vaak opgelucht adem. Dan bid ik toch vaker dan ik dacht, zeggen ze dan.

En hoe is dat voor jou? Vind jij bidden moeilijk? Vind je het soms te hoog gegrepen? Gebruik dan eens deze vorm: neem een momentje om alleen maar je handen te vouwen en even te denken aan iemand. Zo'n gebed komt ook aan bij God!

Podcast dag 33 – 26 maart

Zo volg je Jezus met jouw gebedsleven

Dag 33 van de vastentijd heeft als titel 'Zo volg je Jezus in jouw gebedsleven'. Je luistert naar een bijdrage van Hagar Prins.

We zitten samen in de auto, mijn 5-jarige zoon en ik. We zijn druk in gesprek en dan ineens is 'ie stil. Hij sluit zijn ogen en vouwt zijn handen. "Wat deed je?" vraag ik 'm nadat hij klaar was. "Ik ging even met de Heere God praten, mama."

Deze week staat het thema bidden centraal. En zo eenvoudig als dat voor mijn zoon is 'even met God praten', zo moeilijk vinden we het vaak als volwassenen. Hoe is dat voor jou? Heb jij vroeger leren bidden? En op welke manier? Ik merk dat veel mensen bidden moeilijk vinden omdat ze het nooit leerden en hierdoor terugvallen op elke dag hetzelfde gebed. Anderen worstelen met het gebed omdat ze een bepaald idee hebben hoe het zou moeten... Weer anderen hebben moeite met bidden omdat ze het idee hebben dat God toch niet luistert. Waar sta jij?

Ook in jouw gebedsleven, mag je Jezus volgen. Kijk eens naar het leven van Jezus: zie je hoe vaak Hij contact zoekt met Zijn Vader? Die lijn tussen hen is heel kort. Omdat Hij weet en erop vertrouwt dat Zijn Vader naar Hem luistert. Lees maar eens na wat Jezus hierover zegt in Lucas 11.

Betekent dat Jezus' gebeden allemaal verhoord worden? Nee... Ook Jezus kent die pijn. In de tuin van Getsemane bad Hij maar liefst 3x "Vader, als het mogelijk is, laat deze beker dan aan mij voorbijgaan!" Maar die beker ging niet aan Hem voorbij... Omdat Jezus onderdeel is van Gods grotere reddingsplan. Jezus weet dat. Niet voor niets zegt Hij direct daarna in Matteüs 26 vers 39: "Maar laat het niet gebeuren zoals ik het wil, maar zoals u het wilt."

Ik zie een rode draad in Jezus' gebedsleven: Hij zoekt God op, Hij vertrouwt God en van daaruit is er overgave en kan Hij loslaten. Omdat Hij weet wat Gods grotere plan is. En welke rol Hij daarin speelt.

Dankzij Goede Vrijdag en Pasen is de lijn tussen jou en God ook heel kort. God nodigt jou uit: kom tot Mij. Ook in jouw gebed. Door gewoon te delen welke zorgen en verlangens in jouw hart leven. Net zoals mijn zoon deed: 'even praten met God, mama.'

Is dat een garantie tot gebedsverhoring? Nee, misschien niet op de manier die jij voor ogen hebt. Maar bid daarom, vanuit het besef van Gods grotere plan voor deze wereld en jouw rol daarin, net als Jezus: "Maar laat het niet gebeuren zoals ik het wil, maar zoals u het wilt." Vertrouw en laat het los... laat het bij God: *let go and let God*.

Podcast dag 34 – 27 maart

Bidden om jezelf te veranderen

Vandaag is het de 34ste dag van de veertigdagentijd. Je luistert naar een bijdrage van Alain Verheij. Alain is theoloog, spreker, en schrijver van het recent verschenen boek Ode aan de verliezer. De podcast vandaag heeft als titel: Bidden om jezelf te veranderen.

“Mijn gebed verandert God niet. Het gebed verandert mijzelf.” Dat zegt C.S. Lewis in de film *Shadowlands*. Ik heb dat altijd onthouden en vind het een waardevolle manier van omdenken. Bidden betekent niet dat je een lijstje verzoeken op het prikbord prikt, in de vage hoop dat God in de hemel er eens naar zal kijken. Bidden betekent: je openstellen voor de goede dingen waarmee God allang bezig was, en met die *flow* meebewegen.

Toen ik als student een paar jaar stopte met bidden, ontdekte ik dat er weinig inspirerende rituelen voor mijn gebed in de plaats kwamen. Ik ging slapen met mijn iPhone naast mijn hoofdkussen en telde het aantal ongelezen e-mails of mijn Facebook-likes zodra ik wakker werd.

Ik realiseerde me hoeveel beter het is om elke dag af te sluiten door uit te spreken voor welke dingen je dankbaar bent, en om welke dingen je je zorgen maakt. Dus begon ik dat weer te doen. Daarnaast besloot ik elke ochtend hardop uit te spreken dat ik me voornam om die dag in geloof, hoop en liefde door te brengen. En dat ik hoopte dat dat zou lukken. Zo’n begin van je dag is een stuk heilzamer dan al dat onrustige gescroll door je sociale media.

Deze vorm van gebed is er ook een die jou aan het werk zet. Want als je zo’n voornemen uitspreekt, dan moet je er ook iets mee doen. Dit geldt ook voor veel van de wensen die in mijn gebeden voorkomen. Als ik bid om vrede, moet ik mezelf vredig gedragen. Als ik bid voor een eenzaam familielid, moet ik dat familielid zelf ook mijn aandacht geven. Als ik bid om vergeving, moet ik zelf ook oefenen met vergeven.

We hoeven God niet te vragen om dat te doen waartoe hij ons geroepen heeft. Het gebed verandert niet zozeer de dingen, het verandert mij en zet me in beweging. Zo geldt voor de meeste gebeden: je kunt alleen maar iets bidden, als je zelf ook bereid bent om zelf de vervulling van je gebed te zijn.