

Leven als kop zonder kip

Wie maakt er wel eens lijstjes?

Wie maakt er wel eens iets emotioneels mee? Rationaliseren. Het kan veel slechter. We maken analyseren de situatie en maken plannen en zetten stappen om alles weer op de rit te krijgen. Zo hebben we houvast.

Ik beleef het leven vanuit mijn hoofd. Dat is niet zo gek, onze maatschappij maakt ons zo.

Neem je werk als voorbeeld. Ik hoef bij mijn baas niet aan te komen met, ik voel dat dit de juiste manier is. Dan zegt hij: leuk en waar zijn de cijfers om dit te onderbouwen? Of als je in de zorg werkt kun je niet tegen een patiënt zeggen: ik voel dat dit medicijn gaat werken voor U. Nee, dat moeten we goed kunnen motiveren en verantwoorden. Emoties zijn daarin een behoorlijk taboe. Een collega die emotioneel reageert nemen we minder serieus.

Zo beleefde ik ook het geloof, met mijn hoofd. Ik wéét wat God zegt over mij, over wat ik hier doe, over Zijn liefde voor ons en ik weet wie Jezus is en dat ik relatie met Hem mag hebben.

Ik weet het allemaal, maar ervaar het vaak nog niet zo. De afgelopen maanden nam God me mee op reis. De langste reis tot nu toe. De 30 cm lange afdaling van mijn hoofd naar mijn hart.

Hebreeën 4:12 (HSV) want het Woord van God is levend en krachtig en scherper dan enig tweesnijdend zwaard, het dringt door tot op de scheiding van ziel en geest, van gewrichten en merg, en het oordeelt de overleggingen van het hart.

Ziel -> in het lijf of hart -> wereldse verlangens -> emoties -> gevoelens -> brengen je af van Gods pad -> slecht.

Geest -> in hoofd -> communiceert met God -> = goed. Mijlenver uit elkaar.

Het Woord dringt door tot op de scheiding van ziel en geest.

Je kunt alleen iets scheiden als het aan elkaar zit.

God heeft altijd ons welzijn voor ogen, dat had Hij ook toen hij ons een ziel met gevoelens en emoties gaf.

Het Woord oordeelt de overleggingen van het hart.

In een andere vertaling staat: het schift de overleggingen en gedachten des harten.

Overleggingen betekent overweging, overdenking; beraadslagen. Wist je dat je hart behalve uit spierweefsel ook uit neuronen bestaat? Neuronen zijn hersencellen. Hoe weet je wat je hart denkt? Door te voelen! Nu wil ik hier niet mee zeggen dat je naar elk gevoel moet handelen. Maar stel dat iets je boos maakt, of verdrietig. Zegt dat wél iets over jou, wat jij wel leuk vindt en wat niet. Dat mag er zijn, je mag dit voelen. Zo ervaren we wat we wérkelijk geloven en wie we werkelijk zijn en dat mogen we bij God brengen.

Tijdje terug werd voor mij gebeden en God zei door dat gebed: Ik heb vele creatieve ideeën en verlangens in je hart gelegd. En voor mij is geen verlangen te groot. Dat geldt niet alleen voor mij, maar ook voor u. Hoe komen we bij die verlangens in ons hart? Niet alleen met ons hoofd. Horen wat je hart zegt doe je door te voelen! Niet door te denken met je hoofd. En God heeft ons emoties en gevoelens gegeven als buitenboord motoren om ons tot actie te bewegen. Heb je wel eens geprobeerd een emotie te onderdrukken? Je wordt er doodmoe van. Dat komt omdat het energie is dat je in beweging wilt brengen. Leer je luisteren naar wat deze emotie jou wilt vertellen, kun je ook leren om te kiezen welke richting je in wilt

bewegen. Op die manier wordt je niet meer bedolven onder de golven van het leven, maar ga je surfen. En met God aan je zijde zul je niet verdrinken, maar steeds hoger klimmen.

DIA 1: ALTIJD AL EEN KANTOOR MET UITZICHT WILLEN HEBBEN? (TAXI-BUS)

➤ De voorbereiding voor vandaag begon met dit plaatje 😊 Leuk hè?!
Wanneer we wandelen komen we langs zo'n bus en elke keer als ik dat plaatje zie, denk ik: *O ja, wat zie ik? Hoe kijk ik?*
Daar wil ik het vandaag met jullie over hebben:



DIA 2: VERWACHTING EN PERSPECTIEF - WAT ZIE JIJ?

Vorige week hebben we Pinksteren gevierd: het feest van de uitstorting van de Heilige Geest; een feest vol vuur, kracht en leven; nieuwe hoop en verwachting!

VERWACHTING - Wat **verwacht** ik? Wat **verwacht** jij?

In je persoonlijke leven .. je werk ... In je relatie met God ..

Misschien ben je vol verwachting en kijk je uit naar ...?
Of heb je geen idee en ben je benieuwd wat er gaat komen?

DIA 3: OF IS HET – ZOALS JE OP DEZE PLAATJES ZIET

EXPECT NOTHING AND YOU WILL BE NEVER DISAPPOINTED:

Verwacht niets en je zult nooit teleurgesteld worden;

NO EXPECTATIONS – NO DISAPPOINTMENTS:

Geen verwachtingen - dan ook geen teleurstellingen ..

DIA 4: VERWACHTING EN PERSPECTIEF



Verwachting, perspectief .. het heeft te maken met wat we **ZIEN**, met wat we **kunnen** zien; het heeft te maken met onze **OGEN**.

ZIEN - als je iets wilt zien moet je je **ogen** gebruiken 😊

Als je ogen dicht zijn kun je niets zien [duh].

Om iets te zien moet je je ogen opendoen.

DIA 5: LICHT – PLAATJE KAARSVLAM

Om iets te kunnen **zien** hebben we - naast onze **ogen** - ook **licht** nodig.

- VB je komt 's avonds thuis (donker): moeite om het sleutelgat te vinden ..
[Handig: Sleutel met zaklamp!]

SAMENVATTING: Om te zien heb je je **OGEN** nodig EN **LICHT**

DIA 6: LICHT - IN EFEZE 1: 18

Wist je dat ons hart ook "ogen" heeft? Paulus noemt ze in Ef.1:18 De ogen van ons hart .. Hij bidt het volgende gebed:

- *Moge uw hart verlicht worden, zodat u zult **zien*** [NBV]
- Verlichte **ogen** van je hart [NBG]

DIA 7: VERWACHTING EN PERSPECTIEF

- **WAT ZIE JIJ?** Daar begonnen we mee .. In de voorbereiding kwamen de woorden van een lied – waarvan ik alleen maar deze ene regel ken 😊 - in me op: "*Do you see what I see?*" [*Zie je wat **Ik** zie?*]

Alsof de Heilige Geest mij vraagt: Mag Ik jou Mijn perspectief laten zien? ..

Mmmmm ... Ja idd, mijn perspectief is niet altijd Gods perspectief ..

Ik leer te vragen naar Gods perspectief

Als ik kijk naar mijn omstandigheden: *Heer wat ziet U?*

naar de mensen om mij heen: *Laat mij zien wat U ziet!*
naar mezelf: *Zie ik wat U ziet?*

In de bijbel vinden we veel verhalen over verwachting en perspectief, ook over verandering van perspectief.

- Jona (preek Hans) *God is uit op herstel, niet op vergelding*
- Emmaüsgangers

DIA 8: PERSPECTIEF

- **Emmaüsgangers** *In Lucas 24: 13-35*

Terwijl ze aan het praten waren kwam Jezus bij hun en liep met hen mee. Hun blik werd vertroebeld zodat ze Hem niet herkenden. [vs.16]

- De Emmaüsgangers zijn teleurgesteld, ze zijn zonder hoop, ze kunnen niet geloven en niet zien. Als Jezus met hen meeloopt herkennen ze Hem niet.
- Onderweg legt Jezus uit wat er in de Schriften over Hem geschreven is.

DIA 9: VERANDERING VAN PERSPECTIEF

- **Emmaüsgangers** *In Lucas 24: 13-35*

En Jezus nam het brood, sprak het zegengebed uit, brak het brood in stukken en gaf het hun. Nu werden **hun ogen geopend** en **zij herkenden Hem**. [vs.30,31]

- Bij het breken van het brood worden hun ogen geopend, ze zien, ze herkennen Jezus.

DIA 10: VERANDERING VAN PERSPECTIEF

- **Emmaüsgangers** *In Lucas 24: 13-35*

Was ons hart niet brandend in ons, toen Hij op de weg met ons sprak, toen Hij voor ons de Schriften opende? [vs.32]

Nu zijn ze blij, ze herkennen (zien) Jezus, hun hart brandt, ze zijn vol hoop en verwachting > ze geloven en ze zien ☺ Mooi he, VERANDERING VAN PERSPECTIEF!

DIA 11: TEKST OVER LICHT

Ps.119: 30 *Het opengaan van Uw woorden geeft licht,
het schenkt eenvoudigen inzicht.*

We hebben Gods licht, Zijn openbaring nodig om te kunnen **ZIEN** wat God ziet. Gelukkig hebben we **Zijn Woord** en de **Heilige Geest** die in ons woont, de Geest van de waarheid die ons de weg wijst!

We mogen ons hart laten verlichten door Zijn Licht en openbaring, ZODAT WE **ZIJN** PERSPECTIEF **ZIEN**.

DIA 12: VERANDERING VAN PERSPECTIEF GODS WERKELIJKHEID - EFEZE 3: 20

Heb je dat wel eens gehad dat je een tekst leest en opeens springt er iets uit – het spreekt tot je en het raakt je!

Dat had ik bij deze tekst uit de Efeze-brief: God is bij machte oneindig veel meer te doen dan wij vragen (bidden) of denken (beseffen) - GE WEL DIG toch!

Deze tekst gaat over de kracht van God ... ja idd, maar dat niet alleen ☺ het gaat ook over jou en mij! - dat staat erachter

God kan *veel meer* doen: Hoe doet Hij dat? Door de **KRACHT die in ons** werkt, door de kracht van de Heilige Geest die **in mij** werkt!

VOOR MIJ: VERANDERING VAN PERSPECTIEF

God kan veel meer doen dan ik kan bedenken **EN** Hij wil **samenwerken** (partner) **met mij**, Hij wil door mij heen werken, door Zijn Heilige Geest - wauw!!

Wil ik dat? / Ben ik beschikbaar?

Ontvang ik Zijn perspectief? (Laat ik mijn eigen perspectief los?)

DIA 13: VERWACHTING EN PERSPECTIEF

Wat zie jij? Wat verwacht jij? Wat zie jij met de ogen van je hart?

ONZE VERWACHTING MAG GROOT ZIJN, WANT GOD IS GROOT!

Mag Hij jou verrassen?

Hij is God, de Schepper van hemel en aarde ☺

GEBED

Dank U wel Heer, U bent de Schepper van hemel en aarde, de Bron van mijn leven, U bent Degene Die leven geeft! Halleluja.

Dank U voor Uw Woord, het is levend en krachtig, het brengt licht en geeft ons inzicht.

Dank U voor Uw Heilige Geest, U leidt ons in de waarheid, onderwijs ons!

Doop ons opnieuw met Uw Heilige Geest en met vuur; geef ons Uw passie!

Ik bid dat we mogen groeien in het kennen van U, dat we zien wie U werkelijk bent;

Dat we onszelf zien in Uw licht; dat we anderen zien met Uw ogen;

Heer, laat onze ogen zien wat U ziet!

Dank U voor Uw genade, Uw liefde en Uw trouw.

Amen

Vragen

- Kun je iets zeggen over verwachting in jouw leven?
- Heeft God jou wel eens verrast?
- Heb jij ook wel eens een verandering van perspectief meegemaakt?

Jefta talk: Aan de wandel!

Openingsvraag: Wie doet er op heel zijn dag wel eens even helemaal niks!? Dat je bij het raam zit en naar buiten staart of zoiets? Geen tv, geen telefoon, geen prikkels.

Als ik mijn gemiddelde dag analyseer, schrik ik er van wat me allemaal bezighoudt.

Werk, kids, huishoudelijk, sport, sociaal contact, tienerwerk... en als ik dan even geen verplichting heb dan pak ik wel m'n telefoon, gaat de tv aan of ga ik toch weer opruimen.

We zijn er volgens mij allemaal wel goed in geworden om ons zelf met van alles en nog wat bezig te houden. Hoe gaat het? Goed, wel druk!

Het is niet zo dat we ons bezig houdt met slechte dingen. Het leven bestaat natuurlijk uit de nodige **verplichtingen**, maar als ik eerlijk ben, zijn er ook heel veel verplichtingen die ik mezelf heb opgelegd terwijl dat eigenlijk heel **weinig prioriteit** heeft. Het is voor mij prima dat ik graag tijd besteed aan hardlopen, voetbal (met m'n zoontje) en het lezen van sportnieuws, maar ik had die tijd (deels) ook anders kunnen besteden om minder druk te zijn. We zouden ons zelf wat meer ruimte mogen gunnen door **minder met onbelangrijke** dingen bezig te zijn. Terwijl even een moment van niks doen toch heerlijk moet zijn? *Even staren, even niets hoeven, even geen prikkels, de dag verwerken, echt even de tijd voor jezelf.*

En misschien zelfs wel even de ruimte om God te spreken. Ik bedoel... Als ik God zie als mijn Vader, kan ik er dan mee aan komen door te zeggen. Heer, het was een drukke week maar **ik heb wel aan U gedacht hoor**, we hebben het zelfs over U gehad vandaag op de huisgroep, vergadering (of waar dan ook). Is dat de relatie die ik met mijn Vader wil? ... (stilte)

Vraag je jezelf ook wel eens af waar je de tijd voor jezelf en God vandaan moet komen? Als **tijd** zo kostbaar je is, dan is het misschien wel **het meest kostbare** wat je aan God kunt geven!

Gauw eens een meer bemoedigende tekst erbij pakken: Matt 11:28-29

Kom bij mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven.

Ik denk dat deze tekst niet alleen gaat over **diepe dalen**. Als we door moeilijke tijden heen gaan, komen we **op onze knieën** bij God. Wat een zegen dat we bij onze Vader kunnen vragen om welvaart, genezing of een ander probleem zich oplost. Dat zijn de prachtige **uitkomstmaten** die we wensen.

Maar wil God ons iets geven even wat denk ik veel belangrijker is? RUST.

Innerlijke vrede en rust in welke levensfase we ook zitten.

Johannes 7:38-39. Laat wie dorst heeft bij mij komen en drinken. Rivieren van levend water zullen stromen uit het hart van wie in mij gelooft.

Wat een heerlijke belofte. Daar willen we toch allemaal van drinken!? Waar halen we dat drankje vandaan? Een momentje van rust, een momentje met God.

Maar hoe doen we dat nou? Wie zoekt zal vinden. Het klinkt zo simpel.

In welke vorm hebben jullie contact met God onze Vader?

- Bijbel; praktisch, duidelijk. Of een uitstapje naar een boek of dagboek waarin je nadenkt over een thema. Voelt misschien een beetje als kennis opdoen, wat minder in de relationele sfeer. Gelukkig is er meer!
- Kerk / huiskring; luisteren wat God te zeggen heeft door mensen heen
- Muziek / zang; in een emotie kan dit het diepste van je hart bereiken
- Creativiteit, hobbyen; in gedachte zijn en je tijd besteden aan iets wat je graag doet, ik ben ervan overtuigd dat dit waardevol kan zijn als vorm van aanbidding naar God. Iets maken waar je andere blij mee kan maken o.i.d.
- Actie / sport; dat klinkt misschien oneerbiedig, maar sport hoeft niet altijd om de prestatie te gaan. Het is genieten van wat je ziet, voelt, wie je mag zijn en wat God je gegeven heeft
- Stilte / gebed (misschien wel op de knieën gaan); luisteren, voelen, in gedachte gaan. Even helemaal niks doen. Dat vinden we binnen huis vaak heel lastig.
- Wandelen (in de natuur): deze wil ik wat uitgebreider toelichten

Fysieke voordelen van wandelen:

- We zitten zo veel, maar ons lichaam is erop gemaakt om **voort te bewegen**. Wandelen prikkelt werkelijk alles waarmee het lichaam helemaal **tot zijn recht** komt.
- Werkelijk alle spieren en gewrichten worden geprikkeld, van voet- en kuitspieren, bil, buik- en rugspieren.
- Wat te denken over onze **wervelkolom** die als een verticale veer de belasting over ons lichaam verdeelt. Waar zitten alles verdrukt en ons in de loop van de dag zelfs een beetje kleiner maakt, doet wandelen de tussenwervels weer opladen en als een goede demper fungeren. **Scheelt mij patienten!**
- Door de toenemende bloedcirculatie werkt wandelen als medicijn. Zeker met een beetje pit in een stevige wandeling worden afvalstoffen afgevoerd en voedingsstoffen en zuurstof juist aangeleverd.

Mentale voordelen van wandelen:

- Hersenen worden actiever.
- Elektrische signalen gaan AAN en helpen ons beter na te kunnen denken
- Er worden zelfs neuronen aangemaakt **die leer- en geheugenprocessen bevorderen**.
- Dit helpt om **herinneringen** op te halen en gebeurtenissen te kunnen beredeneren.
- Als mijn vrouw of ik om wat voor reden dan ook frustraties heb, spanning ervaar, zeggen wij tegen elkaar: ga even lopen! We komen altijd ontspannen terug.
- Stevig wandelen maakt stofjes aan zoals endorfine, serotonine en dopamine. Dit zorgt voor remmende werking van stress, angst en andere negativiteit. Het geeft een geluksgevoel.
- Het kan overigens nuttig zijn om echt even van je thuisomgeving weg te gaan (zeker als je net ruzie hebt gemaakt met je burens over de dubbel geparkeerde auto's,

Geestelijke voordelen van wandelen:

- Wat is er mooier dan deze **tijd ook met God door te brengen**. Je kunt je brein beter in staat brengen om een oprecht gebed uit te spreken.
- God kan spreken door je gedachte heen die de ruimte krijgt
- Bewondering voor God creatie
- *Romeinen 1:20. In de natuur vinden we eigenschappen van God. Zijn onzichtbare eigenschappen zijn vanaf de schepping van de wereld zichtbaar in zijn werken.*
In wat Hij gemaakt heeft, de wereld waarin wij leven, de natuur om ons heen, in de stilte, daar kunnen we God vinden.
- Nadenken over wat God doet in jouw leven. Waar je dankbaar voor bent, plannen die God met ons heeft. Gewoon een versje, een vraag of een stelling.

Het hoeft geen wandeling te zijn. Fietsliefhebbers slaan een zucht van opluchting. Iets creatiefs waarbij je je gedachte verzet. Of dat momentje van rust op je tuinbank.

Ik hoop niet dat het heel zweverig klinkt allemaal. Het is bijna cynisch dat ik hier al nuchtere vent sta te kletsen, waar ik echt ben van functioneel, praktisch.

Het is voor mij ook iets wat ik nog aan het leren ben. Wat ik echter geloof ik dat we God mogen ontmoeten in bredere zin. *Er zijn veel wegen die naar Rome leiden, maar nog veel meer wegen die ons naar God kunnen leiden.*

We leven in een wereld waarin alles belangrijker lijkt dan bezig te zijn met God. Misschien wel een **listig trucje van de tegenpartij** waar we voortdurend in trappen om alle aandacht op te eisen in de nutteloosheid van dit leven. Gelukkig zijn er zoveel manieren om onze energie te steken in de **dingen die BLIJVEN**.

Het begint met een momentje van rust. Even de tijd aan jezelf. Even de tijd aan God.
Gun het jezelf!