What to do when tired, drained, just going through the motions, #1 of 3
Wat te doen als je moe bent, leeg, uitgeput – Deel 1 van 3

Dag allemaal,
Terwijl ik dit schrijf, komen de feestdagen er aan. Naast de normale drukte van het leven, geeft dit extra spanning omdat er geld moet zijn om cadeau's te kunnen kopen, om te reizen, het eten dat bereid moet worden en zo veel meer.

Velen voelen zich als een slogan dat ik op een t-shirt zag: "Het weinige energie dat ik heb ga ik gebruiken om te ademen, en misschien nog met de ogen te knipperen. Dat is het wel".

Of misschien dit: "Ik ben geen vroege vogel of nachtbraker: Ik ben een soort permanent uitgeputte duif."

Ik ben uitgeput!
In 2 Corinthiërs 1:8 zegt Paulus dat hij en zijn medereizigers een tijd meemaakten dat ze 'boven vermogen een zware last te dragen hadden'; het idee wat zij communiceerden was dat het voelde alsof ze olijven waren, die onder een zodanige druk waren dat er olie uit hen vloeide.

Ik denk dat wij ons soms ook zo kunnen voelen – alsof het leven uit ons geperst wordt. Maar wat kunnen we doen om ons opnieuw op te laden, te vullen, weer opnieuw enthousiast te zijn? Is het gewoon een kwestie van dit seizoen voorbij te laten gaan om ons pas daarna weer op te kunnen laden?

Paulus vertelde de Efeziërs, in een verrassend voorbeeld van tegenstellingen: "Bedrink u niet aan wijn, waarin bandeloosheid is, maar wordt vervuld met de Geest…"(5:18)

Hij gebruikt niet dezelfde woorden in het noemen van de tegenstellingen. Het woord 'bedrink' betekent verzadigen. Het woord 'vervuld' in 'wordt vervuld met de Geest' betekent 'vol en volledig gemaakt te worden.' Vervuld…compleet…met de Heilige Geest. Hoe doe je dat? Zijn volgende woorden zijn:

Spreekt onder elkander in psalmen, lofzangen en geestelijke liederen en zing voor de Heer en looft Hem in uw hart."

Een psalm in Paulus' tijd was een gezongen gedicht, vergezeld door snaarinstrumenten. Een lofzang werd zonder instrumenten gezongen (a capella) en een geestelijk lied is een lied vanuit je hart naar de Heer toe. Het woord 'zingt' is 'psallontes,' en je ziet het woord 'psalm' in het eerste deel van dat woord. Paulus zegt daarom letterlijk: 'Pluk je hartsnaren in een lied van jou aan de Heer.' Dat is hoe je gevuld met de Geest kunt zijn, en dat gevuld zijn helpt ons in tijden van stress en feestdrukte.

Je weet vast nog wel dat het woord voor 'aanbidding', zoals dat in Johannes 4:23 gebruikt wordt waar Jezus zegt dat de Vader aanbidders zoekt in geest (vanuit je hart) en waarheid (niet aanbidden met verkeerde motieven) het woord 'proskuneo' is. Letterlijk 'een kus naar iemand toe'. De Vader zoekt 'kussen, verbondskussen gegeven vanuit een geest met niets ander op de agenda dan om onze liefde naar Hem toe uit te drukken.

Een geestelijk lied kan een gezongen profetie zijn, goddelijk geïnspireerd en dat zien we regelmatig in huisbijeenkomsten. Het kan ook iets zijn tussen jou en de Heer: je stort je hart uit en vertelt Hem hoe dankbaar je bent en hoeveel je van Hem houdt, waarbij je eigen woorden gebruikt en niet de woorden van iemand anders die op muziek gezet zijn – van jouw hartsnaren naar Hem toe.

De vraag vandaag is dit:
Heb jij persoonlijke aanbidding ontwikkelt? Ik zal het op een andere manier vragen: Als de gemeente waar jij naartoe gaat, ineens geen aanbiddingsband en aanbiddingsleider zou hebben, en de pastor vraagt de gemeente om te gaan staan en te aanbidden – zou jij onmiddellijk je handen omhoog doen en beginnen met aanbidden, ben je in staat alles buiten te sluiten om je liefde voor de Heer vanuit je hart te laten stromen?

Kun jij je eigen hartsnaren plukken om Hem te aanbidden? Als het antwoord nee is, oefen je er dan in de Vader in je eigen woorden te noemen hoe jij je voelt, hoe dankbaar je bent dat je Hem kent, hoe je

een ellendig mens geweest zou zijn zonder Hem – vind je eigen woorden en uit dat naar Hem toe in woorden en liederen.

Een vriendin die met haar echtgenoot een huiskerk leidt, klaagde eens bij de Heer en zei tegen Hem: “ik mis de aanbidding van de traditionele kerk.” Het was voor haar een schok, toen Hij onmiddellijk reageerde met: “Je mist de aanbidding niet, je mist de muziek, want aanbidding stroomt vanuit je hart uit intimiteit met Mij”.

Veel christenen hebben persoonlijke aanbidding niet ontwikkelt, al zei Jezus dat de Vader aanbidders zoekt, die Hem aanbidden in geest (met een puur hart) en waarheid (geen verborgen motieven in je aanbidding).
Je kunt dat hebben, terwijl je druk bent met van alles en nog wat.

In omgangstaal dankzeggen en met Hem omgaan
Eén van de dingen die ik sinds mijn tienerjaren gedaan heb, was de Vader in alles te betrekken door een voortdurende conversatie met Hem te hebben. Zelfs als ik een drukke dag heb en uren met iets bezig moet, kan ik daarna de draad weer oppakken. Ik heb gemerkt dat als ik doe wat ik moet doen, ik niet doe wat ik niet moet doen, als je begrijpt wat ik bedoel. Zodra ik ’s ochtends mijn ogen open doe, dank ik Hem of geef ik Hem een compliment voor de prachtige morgen…en zo gaat het de hele dag door en dat doe ik al die jaren al.

Vaak vraag ik, als ik een mening van iemand hoor: “Wat denkt u daarvan, Vader?” of als het betrekking heeft op het lichaam van Christus: “Wat is Uw gedachte daarover, Heer?” Ik vraag altijd de mening van de Vader over dingen en dan verschuif ik mijn aandacht naar mijn geest om te zien of er een bedroefd gevoel is, of een neutraal (geen mening, geen commentaar) gevoel en soms hoor ik direct Zijn woorden.

Ik kijk uit naar ‘God-incidenten’, toevalligheden waarvan ik weet dat het een ‘knipoog’ van Hem is; even laten weten dat Hij er is en mijn stappen overziet. Daaruit vloeit dankbaarheid, aanbidding, altijd…zelfs wanneer er heftige dingen gebeuren. Ik vind altijd iets om dankbaar voor en in te zijn.

Als we onze aandacht van onszelf en alle drukte van het leven afhalen, naar Hem kijken en een vlug ‘dank U, Vader’ zeggen, zullen we merken dat Hij een rust en een energie in onze geest stort dat ons oplaadt en sterk maakt.
Volgende week een bovennatuurlijke manier om fysieke kracht te herwinnen.

Tot dan, zegen
John Fenn
www.cwowi.org
mail naar cwowi@aol.com
What to do when tired, drained, just going through the motions, #2 of 3
Wat te doen als je moe bent, uitgeput – Deel 2 van 3

Dag allemaal,
In deel 1 van vorige week deelde ik hoe men opnieuw geestelijke kracht en energie kan krijgen, wat over aanbidding ging.

Vandaag punt 2, bovennatuurlijke verfrissing.
In 1986 was op een zendingsreis in Mexico en verbleef bij vrienden daar. Op de eerste avond, na het diner, gaf de zendeling mij een lijst met 22 namen van mensen die zeiden naar Mexico te willen verhuizen om met hen samen te werken. Hij vroeg mij de Vader te vragen of iemand van die lijst en zo ja, wie, met hen zou moeten samenwerken.

Ik reageerde met: “Dit zijn mensen die U kent, niet ik. U zou degene moeten zijn om de Vader te vragen wie er eventueel zou moeten komen.” Hij antwoordde: “Ik ben te druk om te bidden. Ik ben te druk met het werk van de bediening om tijd apart te nemen daarvoor te bidden. Doe dit alsjeblieft voor mij.”

Zo is het leven

Het maakt niet uit of je een zendeling op buitenlandse bodem bent, of thuis, druk met je leven daar, we hebben ons allemaal wel eens gevoeld als die zendeling: te druk met het leven om te bidden. Feitelijk is dat eerder de norm voor de meesten. Maar er is een oplossing.

In 1 Corinthiërs 14:18-25 onderwijst Paulus het juiste gebruik van de persoonlijke gebedstaal versus één die uitgelegd moet worden. Hij vertelde: als jij een tong krijgt dat uitgelegd moet worden, spreek dat uit, als er de gelegenheid voor is, of wees er oké mee als een ander de uitleg geeft – zo niet, houd je stil en spreek de uitleg tot jezelf (v. 27-28)

In dit gedeelte haalt Paulus Jesaja 28:11 aan, wat vermeld dat het over tongen gaat: "Door mensen die een onverstaanbare taal spreken en in een vreemde tongval, zal Ik tot het volk spreken."

Bovennatuurlijke rust en verfrissing voor wanneer je geen tijd hebt om te rusten
De volledige profetie van Jesaja over tongen, zegt dit:
"Door mensen die <u>een onverstaanbare taal spreken en in een andere tongval, zal tot het volk spreken, Hij die gezegd heeft: Dit is de rust, geeft de vermoeide rust, en dit is de verademing</u> – maar zij wilden niet horen."
(Sprekend over het ongeloof van Israël met betrekking tot Jezus)

Tongen is de verfrissing, de rust, volgens Paulus en Jesaja's profetie. Over het algemeen kunnen wij zeggen dat het ontvangen van de Heilige Geest de geestelijke rust IS die iedereen zoekt. Maar op persoonlijk nivo is het ook een sleutel tot onze eigen rust en verfrissing.

Ik was eens op reis, erg moe, had rust en verfrissing nodig en dit gedeelte kwam vanuit mijn geest naar boven. Ik ging op bed liggen, daar waar ik verbleef, en begon in tongen te bidden. Zachtjes, bijna in mezelf. Bewust richtte ik mijn gedachten op wat er vanuit mijn geest kwam en 10 minuten gingen voorbij voor ik het wist. Ik voelde mij van binnenuit opnieuw opgeladen.
Ik kan nu zeggen, na dit een aantal keren gedaan te hebben, dat ik inschat dat 10-15 minuten in tongen bidden voor mij gelijk is aan een dutje van twee uur.

Jij kunt dit ook proberen; weet wel dat iedereen anders is, maar dit werkt voor mij als ik absoluut geen tijd heb om mij opnieuw op te laden.

Dagelijks bovennatuurlijke rust en verfrissing
We moeten allereerst onze mentaliteit veranderen naar de cultuur van de Nieuwe Testamentische waarheden, weg van de auditorium cultuur.

De christelijke cultuur moedigt aan tijd apart te zetten voor persoonlijk gebed, óf voordat je de dag begint, óf aan het eind van de dag, gepland, zoals wij een bezoek aan de tandarts plannen. Christelijke boekwinkels staan vol met dagboeken die aanbevelen tijd voor God apart te zetten, waarbij vaak een tekst vanuit de Psalmen aangehaald wordt.

Iets als: "Ik roep tot U, o Here, des morgens komt mijn gebed vóór U," uit Psalm 88:14. Dat werkt prima als je iemand schuldig wil maken aan het ochtendgebed. Of voor iemand die in de ochtend te druk is, of 's nachts niet kan slapen: "Te middernacht sta ik op om U te loven." Lol.

En voor de sterkste schuldgevoelens: "Maar ik, ik roep tot God…des avonds, des morgens en des middags klaag en kreun ik…LOL

Ik leerde al vroeg dat ik niet de discipline heb…
…om tijd apart te zetten voor Hem, zoals bij het maken van een afspraak. Mijn schema en gezin en de ebben en stromen van het leven weerhouden me ervan te zeggen 'elke ochtend van 4:30 tot 5:00 zal ik opstaan om te bidden en te studeren.' Ik weigerde toen al om schuldig te worden aan veroordeling omdat ik niet genoeg zou doen.

"Hmmmm…even kijken Heer. Ik heb vandaag een presentatie op mijn werk, dus ik heb vanochtend geen tijd. Maar ik kan mijn lunch vroeg nemen, dus dan heb ik waarschijnlijk tijd. En zou dat niet lukken, misschien vanavond? Maar vanavond komt 'Survivor' op de TV en dat wil ik niet graag missen. Dus als het tijdens de lunch niet lukt, dan misschien tussen 22:00 en 22:15, als het programma afgelopen is."

Ik ben het niet oneens met de noodzaak tijd bij de Heer door te brengen, ik wijs slechts de cultuur van veroordeling af, dat mij een 2e klas inwoner van het koninkrijk maakt, als ik niet om 5 uur opsta om te bidden en mijn dagboekje te lezen.

De Nieuw Testamentische waarheid is dat Christus in ons is
Dus nemen we Hem met ons mee, waar we ook naartoe gaan en wat we ook doen. Dat wil dus zeggen dat we voortdurend gebed en omgang met Hem kunnen hebben. Het betekent ook dat jij in je geest kunt weten wanneer je tijd apart moet zetten om met Hem te zijn. Dit allebei in balans.

Die gemeenschap en omgang met Hem, is gebed. Je staat niet 's ochtends op om 'bij Hem te komen'- zolang je ademt, ben je in gemeenschap met Hem, want Hij is 24/7 in ons. Wat wij moeten doen, is onze aandacht en gedachten naar Hem verplaatsen. Wees dan stil en luister voor antwoord, dat in vrede kan komen, zekerheid, een woord.

Christus is in ons; we zijn geroepen tot gemeenschap met Hem (1 Corinthiërs 1:9). Praat met Hem, de hele dag door! Hij is niet 'daar boven'. Hij is in jou! Je hoeft alleen je aandacht te verplaatsen naar Christus in jou…en wat ik merk is dat als ik in tongen bidt, terwijl ik kijk wat er in mijn geest gebeurt, ik die rust voel, die vrede, die warmte en Zijn aanwezigheid in mij.

Ik heb mijzelf gedisciplineerd dat als ik niet praat of werk of wat anders aan het doen ben, vaak tijdens het autorijden, ik in de geest ga bidden. Dat is het moment van rust tijdens een wervelwind van activiteiten. Dus ik zoek die rust. Ik disciplineer mijzelf om, wanneer dat mogelijk is, in die rust te komen; misschien zijn het slechts een paar zinnetjes in tongen.

Als ik in een winkel ben, door de gangpaden loop, of op de computer en een neutraal moment heb, dan bid ik zachtjes in de geest, misschien 1 of 2 regels. En dat blijf ik iedere keer doen, de hele dag door. Eén of twee zinnetjes hier en daar. Zo houdt ik 'de motor' draaiend. Want dat is de rust, de verfrissing, van de geest naar mijn ziel en dan naar mijn lichaam.

Hoe ging het verder met die vraag van de zendeling?
Ik nam de lijst, ging naar mijn kamer en vertelde de Vader: "Vader, U weet dat ik dit niet wil doen, maar ik ben hier, onder zijn dak en deze reis onder zijn autoriteit. U weet dat ik zoiets nooit van U zou vragen. Maar wilt U hierin meegaan alstublieft en mij iets geven over deze 22 mensen, zodat …rust kan hebben, dank U."
En dat deed Hij, wat Ik opschreef en dat aan de zendeling gaf, die mijn notities doornam, hier en daar een vraag over had en toen zei: "Dat getuigt met mij. Ongeveer wat ik al gedacht had, bedankt." En dat was het.

Volgende week het laatste deel van deze serie, tot dan,
Zegen,
John Fenn
www.cwowi.org
mail naar cwowi@aol.com

What to do when tired, drained, just going through the motions, #3 of 3, Israel's vacations
Wat te doen als je moe bent, uitgeput – Deel 3, Israëls vakanties

Soms komen we op een punt dat 1 dag niet genoeg is om te herladen en een tijd van aanbidding nemen is ook niet genoeg. Bidden in de Geest ook niet. We worden als een T-shirt dat ik eens zag 'Het is een prachtige dag om mij met rust te laten'. Lol

We hebben een verandering van omgeving nodig; een afleiding, door ergens voor een paar dagen naartoe te gaan of zo – zonder ons schuldig te voelen daarover: Kunnen we het geld wel daaraan uitgeven? Hebben we geld om dat te doen? En al het werk dat we nog moeten doen…?

Israël had 3 'vakanties' in hun jaarlijkse kalender, een kalender dat God hen gaf. Wat zegt het ons dat God hen opdracht gaf ten minste 3 vakanties in het jaar te nemen, en elk daarvan was tenminste 1 week lang? (Plus reistijd, heen en terug)

Israëls ‘vakanties’
Deuteronomium 16:16 noemt dat de volwassen mannen 3 x per jaar naar de tempel moesten komen, en dat was natuurlijk een gezinsgebeurtenis. Die 3 vereiste ‘vakanties’ zijn Pasen, Pinksteren en Loofhuttenfeest.

In Lucas 2:40-52 vinden we de 12 jarige Jezus in de tempel met de religieuze leiders, tijdens het Paasfeest. Vers 41 zegt dit: “en Zijn ouders reisden elk jaar naar Jeruzalem, op het Paasfeest.” Elk jaar dus. Elk. Jaar. Tijd met de familie!

Pasen hield ook het Feest der ongezuurde broden in, en de zondag na de zaterdagse sabbat van die week was het Feest der Eerstelingen. Dit vond plaats in de periode maart - april van onze kalender. In 2019 is dat 19-27 April.

En slechts 50 dagen na Eerstelingen, kwam Pinksteren, de 2e vereiste vakantie. In 2019 valt Pinksterzondag op 9 Juni. Ongeveer 4 maanden later heb je het Loofhuttenfeest, wat in 2019 van 13 – 19 Oktober is. De meeste Israëlieten kwamen een week eerder, om Jom Kippoer bij te kunnen wonen (9 Oktober 2019), dus de ‘herfstvakantie’ was ten minste 2 weken lang.

Als men ergens naartoe wilde gaan, moest men dat lopend doen en men had geen religieuze verplichtingen tijdens hun reizen naar de stad. Hun tempelplicht bestond uit het geven van een offer op het feest en de rest van de week kon men doen wat men wilde. Dus iedere week was een echte familie-, gemeenschaps- en nationale vakantie.

In die tijd waren er nog geen mobiele telefoons, dus als men de stad verliet, was men werkelijk ‘los’ van het leven thuis. God gaf hen de opdracht hun huis en werk voor (3) weken durende pauzes plus reistijd te verlaten, dus moet het voor mensen gezond zijn om je op deze manier weer op te laden.

Is dat geen hint voor ons en leidt Hij ons misschien nu ook zo, zo’n 3,400 jaar later nadat Hij die opdracht gaf? Hun reizen waren low budget: Inpakken, van huis weggaan, lopen of rijden naar de stad, daar kamperen of in een herberg verblijven of bij familie of vrienden. Men had geld of graan of vee bij zich om een offer(s) aan de Heer te kunnen geven en om wat uit te kunnen geven. Waarschijnlijk genoten ze ervan naar de stad te gaan om ‘te winkelen’, vrienden en verre familieleden te ontmoeten. Het klinkt erg vergelijkbaar met wat we vandaag doen.

Dit was Gods idee, omdat Hij wist, dat als we aan onszelf zouden zijn overgelaten, we onszelf zouden uitputten of overwerkt zouden raken.

Neem die pauzes doelbewust
Als we zien dat dit familiegebeurtenissen waren, ook voor de hele gemeenschap, beseffen we dat de Heer hier meerdere bedoelingen mee heeft. Sta er even bij stil dat toen Jezus 12 was, zijn familie de stad verliet om naar Nazareth terug te gaan, in een wirwar van mensen, zodat ze niet eens wisten waar hun zoon was! Het was blijkbaar veilig genoeg, omdat ze aan het begin niet echt bezorgd waren; ze namen aan dat hij bij de andere familieleden was.

Hoe kunnen wij in ons leven toepassen wat God van de Israëlieten vroeg? Voor mij is dat het uitzetten van elektronica en mij ‘inpluggen’ in de gemeenschap en familie om mij heen. Om er werkelijke ‘te zijn’. En ik bedoel niet alleen fysiek bij de familie te zijn, maar misschien door iemand thuis te bellen of te sms’en of iets dergelijks. Dus geen werk of sociale media anders dan met hen die mij lief zijn. Tijd alleen met hen doorbrengen, bezienswaardigheden zien, en ook nieuwe mensen ontmoeten.

Kijk eens naar de timing van Gods ‘vakanties’. April, Juni, Oktober. In het noordelijk halfrond is dat in de lente, eind lente/begin zomer, en herfst.
Na het Loofhuttenfeest was het ongeveer 6 maanden tot hun volgende ‘pauze’. God eiste niet dat ze in de moeilijker wintermaanden zouden reizen, wat heel attent is – zo is de Vader! Zo genadevol.

Hoe ziet jouw leven eruit?
Nadat we ons denken veranderd hebben aan het idee dat God vakanties bedacht heeft en wil dat wij het voorbeeld volgen dat Hij gaf, kunnen we het rechtvaardigen vrijaf te nemen. Daarna komt het plannen en het budget. Het is een balans: persoonlijke tijd voor aanbidding. Bidden in de geest. Iedere week een vrije dag nemen. Een trip maken om uit je vertrouwde omgeving te zijn, weg van huis en

werk en de zorgen van de wereld. Balans…vindt die vrede binnenin en Hij zal je leiden hoe jij persoonlijk met je tijd om mag aan en hoe jij je geest kunt herladen: geest ziel en lichaam.

Volgende week aan ander onderwerp, tot dan,
Zegen,
John Fenn
www.cwowi.org
mail naar cwowi@aol.com