

Podcast dag 35 – 29 maart

## Ren als de atleet die wint

*Deze week staan we alweer stil bij de laatste twee levenslessen van deze serie: omkeren en rusten. Vandaag denken we na over doelgericht leven. Waar leef je voor? De podcast op dag 35 met als titel Ren als de atleet die wint is van Derk Jan Poel.*

Met een clubje fietsvrienden plannen we jaarlijks een gezamenlijk doel om ons op richten. Dit jaar willen we op de racefiets de Stelvio bedwingen, een beruchte bergpas in Italië, die klimt naar een top van 2758 meter hoog.

Zo'n top haal je niet vanzelf. Daarom heb ik het voor mezelf in twee kleinere doelen verdeeld. Om boven te komen heb ik allereerst een goede conditie nodig en genoeg fietskilometers in de benen. Daarnaast, hoe minder gewicht ik mee naar boven hoef te nemen, hoe beter. Een paar kilo'tjes eraf kan dus ook geen kwaad.

Deze twee subdoelen maken het behapbaar en haalbaar voor mij. Een trainingsprogramma en regelmatig afspreken met een maatje zorgt dat ik drie tot vier keer per week op de fiets zit. Ook als het regent en ook als ik geen zin heb. En ik denk bewuster na over wat ik eet. Een appel of een stroopwafel? Mijn doel maakt kiezen makkelijker. Hoewel ik echt nog wel eens smokkel, worden de keuzes meer en meer onderdeel van mijn leven.

Ondanks dat ik vaak van het trainen geniet, is het niet altijd leuk. Het doet af en toe pijn. Ik merk soms amper vooruitgang. Ook heb ik niet altijd zin. Op zulke momenten geven de ritjes van mijn vrienden op Strava me net dat zetje om toch op de fiets te stappen. Hun inspanningen herinneren me aan ons gezamenlijke doel!

In de Bijbel wordt sport ook als voorbeeld gebruikt om ons iets te leren over het leven met God. We worden aangespoord om niet doelloos rond te rennen, maar om te rennen als een atleet die wil winnen (1 Korintiërs 9:24). Geloven is dus heel doelbewust en doelgericht. Het heeft zelfs iets competitiefs :-)!

Misschien klinkt dit voor jou allemaal veel te maakbaar en activistisch! Toch is het heel bijbels om over doelen te spreken. Zo lezen we in Romeinen 11 dat 'in Hem (God) alles zijn doel heeft'. En het doel van jouw en mijn leven is God eren, door te groeien in gelijkvormigheid aan Jezus.

Dat is een groot doel! Het kan helpen om voor jezelf een aantal kleinere doelen te kiezen: Ik wil meer tijd met God doorbrengen. Ik wil een kei worden in geven. Geduldiger worden. Me meer laten raken door onrecht. Dit soort doelen helpt je bij het maken van concrete keuzes: kies een bepaald ritme in je dag. Denk na over wat je leest of kijkt. Hoe helpt het je bij het bereiken van je doelen? En doe het niet alleen, maar trek samen op met anderen, die je inspireren en bemoedigen om op het doel gericht te blijven.

**Welke 'doelen' kunnen jou helpen om meer op Jezus te gaan lijken? En met welke twee personen kun je hierin samen optrekken?**

Podcast dag 36 – 30 maart

## Het ijzeren kruis

*Op de 36e dag van de 40-dagentijd gaat het over bewust kiezen de weg van de liefde te gaan door dingen niet meer te doen en af te leggen wat je hindert op die weg. Een bijdrage van Peter Wierenga met als titel Het ijzeren kruis.*

De *camino* naar Santiago de Compostela is een beroemde tocht voor pelgrims. Te voet, in een rolstoel of te fiets ga je van je huis naar het verre Spanje. Het doel is niet zozeer de bestemming, maar het onderweg zijn. Veel mensen zoeken ruimte in hun leven om na te denken en te bezinnen. Ze willen zich heroriënteren op wat belangrijk is. Of hun leven rigoureus omkeren. Het is dus niet alleen een tocht door allerlei landschappen, maar ook een innerlijke en geestelijke reis.

Op die lange pelgrimsreis mag je één ding zeker niet missen: *Cruz de Ferro*, het ijzeren kruis. Op een heuvel, in een met stenen gestapeld landschap, staat een 5 meter hoge houten paal met daar bovenop een ijzeren kruis. Als richtingwijzer en als mijlpaal. Maar het is zoveel meer.

Een legende vertelt dat de apostel Jakobus hier het evangelie kwam brengen. Toen hij zag dat een aantal heidense priesters hier een mensenoffer bracht gooide hij in woede een steen naar hun altaar. En de Heer greep in. Hij liet de enorme altaarsteen in duizenden stukjes uiteen spatten. En tussen al die keien en steentjes richtte Jacobus een kruis op. Het werd een plek van omkeer en de start van een kleine groep *mensen van de weg* in Spanje.

Inmiddels is het ook een plek geworden van miljoenen extra stenen. Want iedere pelgrim die naar Santiago op weg is, haalt hier een persoonlijke steen uit de eigen bagage. Stel je dat eens voor: Iedere steen is vanaf een huis al megedragen in een rugzak of fietstas. Erop staat de naam van een geliefde, de woorden van een zonde of je eigen naam. In stilte wordt die ene steen bij al die andere gelegd, aan de voet van het ijzeren kruis. Na een stilte, een gebed of een knikje gaan mensen verder.

De indrukwekkende bergen, het kale landschap, de zwijgende pelgrims en al die stenen met woorden, brieven, papiertjes en tekeningen... Ze staan symbool voor het achterlaten van dat zware gewicht dat je zelf zolang hebt getild. Het is een symbool van het afleggen van je verdriet, of je boosheid of een zonde, bij de voet van het kruis. En vaak is de stilte erna een belofte van je opnieuw toewijden aan wat belangrijk voor je is, wat goed, mooi, waardevol en licht is.

Vanaf het kruis vervolgen de mensen hun weg. Die weg is een beetje lichter geworden. Vaak kijken ze nog een keer achterom en maken een foto. Daar ligt iets van jezelf, daar bij dat eeuwenoude kruis.

## Podcast dag 37 – 31 maart

### Heer, red me!

*Op de 37e dag van de 40-dagentijd gaat het over je redding bij God zoeken. Soms is dat bekering, soms is dat steun zoeken. Vandaag gaat over hulp vragen. Een bijdrage van Peter Wierenga met als titel Heer, red me!*

Misschien herinner je je het nog wel. In 2015 was er een kleine rel binnen de EO. Voor een Holy Soda-reclame had Arie Boomsma namelijk over water gelopen. Veel Christenen dienden vervolgens een klacht in bij de Reclame Code Commissie. Alsof Arie Jezus zelf zou zijn!

Lopen op water is voor veel christenen verbonden met Jezus. Hij is de enige mens die meer is dan zijn schepping en daarom op water kan lopen.

Wanneer je de Bijbel kent weet je echter dat Jezus niet de enige is geweest die op het water heeft gelopen. Matteüs doet, als ooggetuige, verslag van nog een mens die op het water loopt. Een mens zoals jij en ik. Het verhaal gaat zo. Twaalf discipelen in een boot. Na een zeiltocht loopt opeens een man voorbij de boot. Geen spook, geen geest, maar Jezus. En als Petrus dát ziet... dan wil hij dat ook.

Vreemd? Welnee! De training van discipelen in die tijd was niet alleen luisteren, maar ook doen! Slapen waar je rabbi slaapt en eten wat hij eet. En ook leren doen wat je rabbi doet!

Dus zegt Petrus: "Mag ik ook?" En de rabbi zegt niet 'dat kan alleen ik!' Jezus doet het tegenovergestelde. Hij wenkt en zegt 'kom maar'!

En daar gaat Petrus, iemand als jij en ik, vol vertrouwen de boot uit. Je ziet het voor je: met ogen groot van verbazing een paar stappen doen... en dan opeens je eigen sandalen zien en dat golvende oppervlak. Je ziet hem denken 'maar dit kan helemaal niet'. En daar gaat hij. Tot zijn knieën en dan tot zijn riem het water in. Van verwonderd naar doodsbang in 3 seconden. Van vol vertrouwen op Jezus naar vol angst voor zichzelf.

En wat doe je, als je Jezus vertrouwt? Wat doe je als je fouten maakt? Wat doe je als je een gewoon mens bent, die achter Jezus aan loopt en dan de weg kwijt raakt?

Doe net als Petrus. Niet langer naar jezelf kijken. Of naar de omgeving. Je doet drie dingen en zegt drie woorden.

Kijk naar Christus.

Steek je hand uit.

Roep: "Heer, red me!"

Jezus grijpt je. Hij trekt je rechtop. Tot je weer staat, naast de echte waterloper. Naast Hem op de golven. Omdat je redder wil dat je op Hem lijkt. En dat je Hem volgt.

Nu maar hopen dat er geen christenen zijn die een klacht indienen omdat je op Jezus wilt lijken.

Podcast dag 38 – 1 april

## Gesterkt door Zijn beloftes!

*Het is vandaag Witte Donderdag en dag 38 van de 40-dagentijd. We herdenken het laatste avondmaal. Jezus en de apostelen eten brood en drinken wijn, en Jezus leert hun dat dit staat voor Zijn lichaam en bloed. Dit is het begin van een sacrament, het avondmaal, dat we vandaag de dag wereldwijd nog steeds vieren. Een bijdrage van Kirsten Kramer van Lume, met als titel Gesterkt door zijn beloftes!*

Dit avondmaal is natuurlijk meer dan eten en drinken... Het is een moment om te gedenken dat wij vergeven zijn, dankzij het offer van Jezus. Een tekst die wel vaker wordt verbonden aan het avondmaal is Psalm 103. In deze Psalm prijst David de Heer voor Zijn vergeving.

Deze Psalm geeft ook mooie beschrijvingen van Gods vergeving. Neem bijvoorbeeld vers 12: *“Zo ver als het oosten is van het westen, zo ver heeft Hij onze zonden van ons verwijderd”*. Dit vers geeft weer dat onze zonden van ons verwijderd worden. God vergeeft ons onze zonden en kiest ervoor deze volledig uit te wissen, zodat wij hiervan vrijgezet worden.

Vanuit deze vrijheid mogen wij aan het werk gaan. In vers 20 van Psalm 103 staat dit: *“Prijz de Heer, u die zijn boden bent, sterke helden die doen wat Hij zegt, gehoorzaam aan het woord dat Hij spreekt.”* Wij mogen God dienen en gehoorzaam aan Hem zijn, gesterkt door Zijn beloftes: Hij maakt ons sterke helden! Wij mogen Hem prijzen, niet alleen in onze woorden, maar zeker ook in onze daden!

De Psalm sluit af met dit vers: *“Prijz de Heer, al zijn schepselen, prijs Hem, overal in Zijn rijk. Prijz de Heer, mijn ziel.”* Wij hebben als doel de Heer te prijzen... Met woorden, met daden... en met onze ziel! De enige reden dat wij in staat zijn om ons leven aan God te geven, is omdat Hij ons dat leven in de eerste plaats gaf! Hij zette ons vrij van zonde en schuld... Daarom mogen wij ons hele leven en ons hele ‘zijn’ wijden aan onze hemelse Vader; door ons af te keren van het slechte en te kiezen voor het goede.

**Ik wil je uitnodigen om Psalm 103 helemaal te lezen voor jezelf. In de verschillende coupletten wordt de liefde en genade van God prachtig beschreven. Een mooie manier om Witte Donderdag invulling te geven!**



Podcast dag 39 – 2 april

## Het is volbracht!

*Het is vandaag Goede vrijdag. In de bijdrage van vandaag, dag 39 van de vastentijd, staat Kirsten Kramer van Lume stil bij de kruisiging van Jezus en wat de woorden Het is volbracht voor ons betekenen.*

We kennen het verhaal: Jezus doorloopt een zware lijdensweg en uiteindelijk sterft Hij aan het kruis. Maar voordat Hij stierf sprak Hij de bekende woorden: “Het is volbracht”. Deze zin klinkt voor mij als een zucht van opluchting en ontlasting: de zware taak van Jezus zit erop.

Natuurlijk weet ik dat Jezus deze zware taak voor een reden vervulde; Hij wilde dat wij gered zouden worden. En daar mogen we dankbaar voor zijn! Maar als ik het moment dat Jezus zegt “Het is volbracht” voor me probeer te zien, dan voel ik me niet blij of dankbaar. Ik voel me dan eerder verdrietig, of boos. Het voelt onrechtvaardig dat Jezus moest sterven.

Het is niet verkeerd om stil te staan bij hoe heftig Jezus’ offer was. Maar ik denk niet dat het Gods bedoeling is dat we hier boos over blijven. God stuurde Zijn Zoon juist zodat wij verlossing mogen vinden. In Lucas 19:10 staat: “*De Mensenzoon is gekomen om te zoeken en te redden wat verloren was.*” Wij mogen weten dat we gered en geliefd zijn, in Hem die Zijn leven voor ons gaf.

Laten we ook vanuit dat perspectief kijken naar Jezus’ uitspraak: “Het is volbracht”. God maakt Jezus’ offer aan ons kenbaar, zodat wij gerustgesteld mogen zijn. Zoals Jezus opgelucht was dat Zijn taak was volbracht, zo mogen ook wij opgelucht zijn. Jezus betaalde de prijs, zodat wij in genade mogen leven. Wij mogen nu rusten... in de wetenschap dat Jezus, het Licht van de wereld, de duisternis versloeg! En vanuit die wetenschap mogen wij nu leven. Sterker nog, wij mogen zelf ook licht zijn, omdat de Bron van Licht in ons schijnt. Zo mogen wij Zijn Licht verspreiden, tot die dag dat Hij terugkomt en de duisternis voorgoed verdwijnt.

Goede Vrijdag leert ons dat er hoop is... omdat we weten dat de duisternis niet blijvend is, want het Licht heeft al overwonnen. Het is volbracht, rust maar.

**Welke gevoelens roept de zin “Het is volbracht” bij jou op?**

Podcast dag 40 – 3 april

## Waarom juist Stille Zaterdag zindert van belofte

*Vandaag is het de 40- dag van de 40-dagentijd, Stille Zaterdag. Hagar Prins van Lume laat ons zien waarom juist Stille Zaterdag zindert van belofte.*

Heb jij het wel eens meegemaakt? Dat je ergens rondliep in het pikkedonker? Tastend, zoekend, wanhopig uitkijkend naar een glimpje licht? Zo'n moment, daar moet ik aan denken op deze Stille Zaterdag. Na Goede Vrijdag weten we; de duisternis **is** overwonnen! Maar we zien het nog niet..., het Licht is nog niet zichtbaar. Jezus ligt nog steeds in Zijn graf en Zijn opstanding is nog niet bekend... Het is een soort tussenfase...

Ook ons leven hier en nu kan voelen als zo'n tussenfase. Ja, we weten dat Jezus de duisternis overwon, maar soms voelt het in ons eigen leven helemaal niet zo... Herken je dat? Dat je verlangt naar licht, naar verlichting, omdat het leven donker voelt... of is?

Juist als je dat misschien zo ervaart, wil ik je de troost toewensen die Stille Zaterdag ons biedt. Hoe onzeker je leven misschien soms voelt... we hoeven niet in onzekerheid te leven of het ooit goedkomt... Want juist wat er ná deze Stille Zaterdag gebeurt, leert ons: het **komt** goed! Om met de woorden van Psalm 116 vers 5 tot 7 te spreken: *“De Heer is genadig en rechtvaardig, onze God is een God van ontferming, de Heer beschermt de eenvoudigen, machteloos was ik en Hij heeft mij bevrijd. **Kom weer tot rust, mijn ziel, de Heer is je te hulp gekomen.**”*

Dat is het glimpje licht, de hoop, waar je je aan mag vasthouden als je tastend, zoekend door het leven gaat. Stille Zaterdag **zindert** van belofte... de belofte dat het Licht komt en overwint! Ik hoop dat die belofte jou vandaag rust mag geven.

...

*Drie uur verduisterd  
Jezus schreeuwt het uit.  
Maar als je goed luistert,  
klinkt het licht het luidst,  
terwijl het duister fluistert...*

...

Jezus is het Licht voor de wereld. En ook dáárin mogen wij Hem volgen. Dat is ónze bestemming in deze tussenfase: we mogen getuigen van het Licht dat overwon en straks terugkomt... Ik kijk reikhalzend uit naar dat moment dat zo mooi staat beschreven in Openbaringen 21:3 en 4: *Zie de tent van God is bij de mensen en Hij zal bij hen wonen, en zij zullen Zijn volk zijn, en God Zelf zal bij hen zijn en hun God zijn. En God zal alle tranen van hun ogen afwissen, en de dood zal er niet meer zijn; ook geen rouw, jammerklacht of moeite zal er meer zijn. Want de eerste dingen zijn voorbijgegaan.*

**Wat een dag zal dat zijn! Lied 818 van Opwekking bezingt dat ook zo mooi, luister het eens vandaag... Ik kijk uit naar die dag... jij ook?**

Podcast dag 41 – 4 april

## Breaking news!

*Breaking news! De Heer is opgestaan! Een bijdrage van Derk Jan Poel*

De dagen voor de verkiezingen kon je de televisie niet aanzetten of er was wel een lijsttrekker van een politieke partij te zien en te horen. Of het nou bij Op1 was of bij Jinek, geen podium werd onbenut gelaten. Lijsttrekkers stonden tegenover elkaar. Campagneposters sierden op billboards. En ook op Twitter, Instagram en facebook lieten partijen flink van zich horen. Iedereen moest weten waar hun partij voor staat! En vooral: waarom hun programma het beste is voor Nederland!

Hoe anders op die morgen dat Jezus de dood definitief verslaat. Als er iemand is die een partijprogramma heeft dat de moeite waard is, dan toch wel Jezus. Maar zijn opstanding vindt plaats in een opvallende stilte en haast serene rust. Dit keer geen engelenkoor of geschenken uit het oosten. Niks van dat alles.

De opstanding, hét kantelpunt in de wereldgeschiedenis, wordt geen *trending topic* en gaat niet *viral*. Er is geen uitgekende mediacampagne. Sterker: Vrouwen zijn de eersten die het nieuws horen. Dat is opvallend, want in die tijd was het getuigenis van vrouwen weinig doorslaggevend. Als je mensen wilt overtuigen van de opstanding, is dit niet de meest handige en doordachte zet, toch?

Sterker nog, het biedt zelfs ruimte aan *fake news* en alternatieve feiten. De leiders van het volk beweren dat het lichaam door de discipelen is gestolen. En Matteüs vertelt ons dat dit verhaal als een complottheorie onder de bevolking bleef rondzingen.

Natuurlijk had Jezus er voor kunnen kiezen om op een grootse en meeslepende manier zichzelf als opgestane Heer te presenteren. Ik weet niet waarom Hij dat niet doet. Hij kiest een andere weg om zijn opstanding wereldkundig te maken. Hij kiest jou en mij.

Er zijn engelen die morgen en die geven de discipelen een aanwijzing: Jezus gaat jullie voor. Volg Hem en je zult Hem zien. En dus gaan de leerlingen op pad. Achter Jezus aan.

En als ze Hem zien bewijzen ze Hem eer. Let ook op die bemoedigende woorden: 'al twijfelden enkelen nog'. En dan stuurt Jezus hen er op uit om te getuigen van zijn opstanding.

Jezus leeft! In alle talen klinkt dat *breaking news* vandaag. De dood is overwonnen. En Jezus wil jou en mij gebruiken om dat nieuws verder te brengen! Wij volgen een opgestane Heer! Maar op de weg achter Hem aan kan twijfel je zomaar overvallen. Weet dan dat Jezus je niet weg stuurt. Hij stuurt je wel op weg. Zelfs met je twijfel mag je van Hem getuigen. En weet, Hij is bij je. Elke dag. Elke stap.