TESSA AFSHAR

RUST VOOR JE ZIEL

Voor wie verlangt naar ademruimte

Je bent niet alleen

Ik ben diepbedroefd.

MARCUS 14:34

Toen mijn vader in de vijftig was, maakte hij in het Midden-Oosten een bloedige revolutie mee. In één nacht tijd was er niets meer over van zijn gerieflijke wereldje. Met lede ogen moest hij toekijken hoe zijn vrienden werden gearresteerd en zelfs ter dood werden gebracht. Ook zijn eigen leven leek aan een zijden draadje te hangen. Decennialang had hij hard gewerkt als arts, maar in één klap verloor hij al zijn spaargeld omdat alle banken tegelijk omvielen.

Zonder waarschuwing was alles wat hij kende op de kop gezet. Al deze verliezen leken te veel voor hem. Twee jaar lang werd zijn geest verteerd door angst. Ten slotte lukte het hem toch om een nieuw leven op te bouwen, wat hem uiteindelijk tot geloof in Jezus Christus bracht.

Vijfentwintig jaar later viel ik in mijn eigen donkere gat, toen ik worstelde met een burn-out. Angst werd mijn dagelijkse metgezel, soms als een zachte fluistering en soms als een oorverdovend, verlammend gebrul.

Op een dag zat ik tegenover mijn vader en probeerde ik uit te leggen hoe gefrustreerd ik me voelde. Het lukte me niet om mezelf door logisch na te denken weer in balans te brengen.

'Het lukt me niet om mijn irrationele gevoelens tegen te gaan. Ik kan ze niet uit mijn hoofd praten. Ik ben niet in staat ze weg te redeneren.'

Mijn vader keek me met ogen vol medeleven aan. Hij gaf me geen advies. Hij bedacht geen strategie voor me. Hij fluisterde alleen maar: 'Ik weet het. Ik weet het.'

In de lange maanden waarin ik me in de richting van

herstel worstelde, heb ik dit altijd als het meest betekenisvolle moment van mijn reis beschouwd. Het was geen antwoord of medicijn. Het was gewoon het liefdevolle medeleven van een man die dezelfde pijn had doorstaan, die te boven was gekomen en vrede had gevonden.

Dit boek is gebaseerd op deze realiteit: Lieve lezer, je bent niet alleen.

Ik weet het.

En nog belangrijker: andere vrouwen en mannen die God liefhadden, hebben eenzelfde zware reis afgelegd en zijn erdoorheen gekomen, hebben rust gevonden voor hun ziel. Denk maar aan David, die zei: 'Ik ben uitgeput, gebroken, met bonzend hart schreeuw ik het uit.' (Ps. 38:9) Denk ook maar aan Naomi, die zich door haar verlies en verdriet door en door verbitterd voelde en erg somber werd. Ze hebben het allebei meegemaakt.

En denk boven alles aan Jezus, Die zei: 'Ik ben diepbedroefd, tot stervens toe.' (Marc. 14:34) Hij kent de zware last van je pijn, Hij kent het verdriet dat je met je meedraagt.

Ze kennen het allemaal.

Je bent niet alleen.

En houd je vast aan Gods belofte: Aan het andere eind van deze reis ligt er vrede op je te wachten. Er komt een einde aan je strijd. Je ziel zal worden gekalmeerd. Je hart zal rust vinden.

Houd je vast aan die hoop.

De eerste stap die je mag zetten, is weten dat je niet alleen bent. Jezus is bij je. Hij weet hoe het is.

Even stilstaan

Voel ik me vaak alleen in mijn pijn?

Gebed

God, ik voel me overweldigd. Help me alstublieft om me in deze woestijn aan U vast te klampen. Help me te onthouden dat U míj vasthoudt bij elke moeilijke stap die ik zet. Herinner me eraan dat ik niet alleen ben. Dat er een einde komt aan mijn zware reis. Heilige Geest, help me om vrede te vinden, nog voordat ik alles begrijp.

Oase

Jezus, U begrijpt mij. U kent mijn zwakheden. U kunt met mij meevoelen. Toon mij alstublieft dat Uw nabijheid voor mij voldoende is om het vol te houden in de strijd.

HEBREEËN 4:15

Rust

Van het einde der aarde roep ik U aan, want mijn hart bezwijkt. Breng mij op de rots hoog boven mij.

PSALM 61:3

Jezus, ik vind rust in de wetenschap dat U mijn veilige schuilplaats bent. U bent de rots die hoger is dan de aanzwellende golven van mijn emoties.



Help me te
onthouden dat
U mij vasthoudt bij
elke moeilijke stap
die ik zet.

Houd vol!

Hier komt het aan op de standvastigheid en trouw van de heiligen.

OPENBARING 13:10

Mijn man houdt van zonnebloemen. Als beginnende tuiniers besloten we een aantal soorten van die bloemen in onze tuin te kweken. Omdat we in het koude New England wonen, lieten we de zaden eerst binnen ontkiemen en de zaailingen een beetje groeien voordat we ze naar buiten verplaatsten. Helaas zijn veel zaden nooit ontkiemd. En omdat we tegen de tijd dat we ze in de tuin plantten, al meer dan de helft van de zaailingen waren verloren, was elk plantje kostbaar voor ons geworden.

Een van de planten leek het goed te doen, totdat een eekhoorn hem onthoofdde en alleen de twee zaadlobben overbleven. Uiteindelijk werden zelfs die geel en leek het plantje meer dood dan levend. Ik was ervan overtuigd dat het die aanval niet meer te boven zou komen. Maar het dappere ding streed toch voort en uiteindelijk schoten er nog een paar blaadjes tevoorschijn. Het was een moedige poging. En mijn lieve man en ik zagen vol verwondering hoe het plantje het ongelijk van al onze sombere voorspellingen over zijn ondergang bewees.

Maar toen viel een of andere ziekte de kwetsbare blaadjes aan en begonnen die bruin te kleuren. Snel besproeiden we ze met biologische ongediertebestrijdingsolie, hoewel we weinig hoop koesterden. Tot onze verbazing begon de zonnebloem echter weer te groeien en kwamen er gezonde, groene blaadjes tevoorschijn.

Een ongeluk komt echter nooit alleen en tot onze grote teleurstelling begon er algauw daarna een mysterieus beestje aan

onze plant te vreten. De plant was toen nog maar zo klein en zo beschadigd dat we zeker wisten dat hij deze nieuwe aanval niet zou overleven.

Maar dat gebeurde toch.

Ik begon van deze plant te houden. Dicht om hem heen groeiden meerdere andere zonnebloemen hoog de lucht in, die enorme bloemen produceerden en de lof van de mensen in de buurt opleverden. Zelfs het Amerikaanse goudvinkje rustte graag even uit op de enorme, ronde bloemschijven.

Maar ondanks al die pracht en praal was het dit kleine plantje, dat nog niet de tijd had gehad om tot bloei te komen, dat mijn hart had gestolen. Deze pittige kleine zonnebloem werd de glorie van onze tuin.

Zijn schoonheid school niet in perfectie of productiviteit. Het kon ons niet schelen dat hij langzamer was dan zijn soortgenoten. Het ging ons erom dat onze broze zonnebloem het volhield.

Misschien voel jij je op dit moment wel als die verzwakte zonnebloem. Misschien voel jij je in vergelijking met de mensen om je heen een mislukkeling. Heb je het gevoel dat het enige wat jij aan anderen kunt tonen, jouw pijn en gebrokenheid is.

Als je door het ene na het andere trauma wordt geveld, kun je het gevoel hebben dat je als persoon onwaardig en nutteloos bent. Maar God kijkt niet zo naar jouw leven. Jij bent de glorie van Zijn tuin. Soms komt onze glorie, onze luister, juist voort uit een diep beschadigd leven. Een moeilijk en zwaar leven, dat op een goede manier is geleefd.

Op dit moment is het jouw taak om het vol te houden. Om telkens opnieuw weer op te staan. Om je aan Jezus vast te klampen en niet meer los te laten.

En dit moment is niet het einde van jouw verhaal.

Net als al die aanvallen niet het einde betekenden van onze

zonnebloem. Uiteindelijk begon onze plant goed te groeien en kwamen er gezonde stengels en bladeren tevoorschijn. Elke mond viel open toen er meerdere knoppen verschenen en die ook allemaal opengingen en uitgroeiden tot volwassen bloemen. We waren allang weer vergeten welke verschillende soorten zonnebloemen we ook alweer hadden geplant. De bloemen van ons 'zorgenkindje' verrasten ons dan ook enorm. Het was de enige Teddy Bear-zonnebloem die in onze tuin was opgekomen, en hij produceerde adembenemende goudgele, pluizige bloemen. We bleven maar kijken naar die prachtige, Van Gogh-waardige bloemen en slaakten een zucht van genot. Na een lange, zware strijd, was de plant erin geslaagd de hoop en plannen die we voor hem hadden gekoesterd te vervullen.

Misschien word je wel zozeer overmand door de pijn die jou nu in zijn greep houdt, dat je de schoonheid die God in jou heeft geplant bent vergeten. Laat me je dan dit vertellen: Jij bent een wonder in Gods schepping! Op Gods moment zal jouw schoonheid ten volle zichtbaar worden.

De bedoeling die God in Zijn Koninkrijk met jouw leven heeft, is onbeschrijfelijk groot en machtig, zelfs als die in deze wereld niet leidt tot succes.

Terwijl jij worstelt met jouw emotionele beproeving, schijnt jouw luister al voor wie daar oog voor heeft. Op dit moment, als ik met Jezus over jou praat, fluister ik: 'Wat prachtig! Hij of zij is de glorie van Uw tuin.'

Even stilstaan

Staat een deel van mij op het punt het op te geven?
Geloof ik echt dat Gods glorie en luister zichtbaar zal worden in mijn leven?

JESAJA 60:2

Gebed

Vader, help me om moed te houden. Om het vol te houden. Help me om niet toe te geven aan ontmoediging en wanhoop. Jezus, ik kies ervoor om U te vertrouwen, hoewel mijn krachten opraken. Laat anderen die naar mijn leven kijken Uw luister zien, in plaats van mijn gebrokenheid. Geef dat mijn leven op een dag prachtig en vruchtbaar zal zijn.

Oase

Jezus, wilt U mij kracht geven om steeds weer op te staan?

SPREUKEN 24:16

Jezus, wilt U mij kracht geven als ik vermoeid of zwak ben?

JESAJA 40:29-31

Rust

Wat zal ons scheiden van de liefde van Christus? Tegenspoed, ellende of vervolging, honger of armoede, gevaar of het zwaard?

ROMEINEN 8:35

Jezus, ik kies ervoor te rusten in Uw liefde. Help me om rust te vinden in de wetenschap dat de worstelingen die ik momenteel doormaak de macht van Uw liefde die in mijn leven werkt niet kunnen verminderen.



Jij bent een wonder
in Gods schepping!
Op Gods moment
zal jouw schoonheid
ten volle zichtbaar
worden.

Laat je hoop groeien

Vergroot de plaats voor je tent,
span het tentdoek wijder uit,
zonder enige terughoudendheid.
Verleng de touwen, zet de tentpinnen vast.

JESAJA 54:2

Ik schreef al eerder dat ik lange tijd heb gevochten tegen allerlei angsten. Op een gegeven moment begon ik me steeds meer af te vragen of mijn toekomst niet al compleet in duigen lag. Er waren weken waarin mijn hoop op herstel alleen maar afnam. Soms fluisterde de vijand dat ik het niet waard was. En dan geloofde ik hem.

Misschien herken je dat wel. Misschien heb je het gevoel dat je toekomst schade heeft opgelopen. Dat je zelf beschadigd bent. Als dat zo is, als je ergens diep in je hart tot de conclusie bent gekomen dat je voor altijd in deze diepe put zult blijven zitten, dat je de rest van je leven klein en kwetsbaar zult zijn, luister dan naar de woorden van Jesaja: *Vergroot de plaats voor je tent!*

Jesaja sprak deze woorden tegen het volk van Juda toen het in ballingschap zat. Toen Gods volk op zijn dieptepunt verkeerde. Toen de mensen compleet verslagen waren.

Dit lijkt dan ook wel een van de aansporingen en beloften van God die het meest tegen het gevoel indruisen. Terwijl het volk zich verslagen en vernederd voelt, belooft God het meer ruimte.

'Meet je toekomst niet af aan wat je op dit moment ervaart,' zegt Jesaja. 'Maak je nu klaar. Klaar om te groeien. Klaar om vrucht te dragen.'

De conclusie van deze tekst is dat Israël meer zal worden

dan het eerst was. En jij en ik mogen die belofte ook op ons eigen leven toepassen.

Deze boodschap is net zo waar voor jou als voor de Judese ballingen.

Hoe ik dit kan beweren? Omdat Jesaja jaren eerder een andere voorspelling deed, over de komende Messias. En die voorspelling is bedoeld voor iedereen die bij de Messias hoort, ook voor jou en mij: 'Aan de uitbreiding van deze heerschappij en aan de vrede zal geen einde komen.' (Jes. 9:6, HSV)

Heb je gezien dat Jesaja het woord 'uitbreiding' gebruikt in deze belofte? Als je bij Jezus hoort, zal Zijn Koninkrijk zich steeds verder uitbreiden, ook in jouw leven.

Net als de Judese ballingen krijg jij de uitnodiging om jouw verwachtingen van Gods Koninkrijk in jou te vergroten, omdat jij bij de Vredevorst hoort.

Op dit moment, terwijl het om jou heen zo donker lijkt, wordt een deel van jou vergroot. Sterker gemaakt om het gewicht te dragen van de uitbreiding die God voor jou in petto heeft. Hoewel je nu door een diep dal gaat, mag je erop vertrouwen dat God op dit moment een fundament in dat dal legt, zodat er uiteindelijk iets groters zichtbaar zal worden in jouw leven.

In elk leven ziet dat 'grotere' er anders uit. Maar één ding staat vast, lieve vriend of vriendin: hoe donker het dal om je heen ook is, jouw innerlijke kracht is bezig om te groeien. Als je hieruit komt, voel je je misschien nog steeds kwetsbaar. Misschien voel je je nog zwak. Maar er zal iets in je groeien wat de Geest van God in jouw binnenste heeft gelegd.

Mogelijk merk je dat je steeds meer inzicht in je situatie krijgt. Dat je groeit in herstel. In kennis. In geduld. In een milde houding ten opzichte van jezelf en anderen. In toewijding aan God. Wellicht merk je wel dat je meer mogelijkheden krijgt, blijer wordt, en dat je invloed toeneemt.

God vergroot Zijn invloed in jouw leven, om uiteindelijk ook Zijn invloed dóór jou te vergroten.

Eén ding mag je in elk geval zeker weten: Jezus wil jouw leven laten groeien door jou door deze moeilijke periode heen te leiden. Nodig Hem daarom uit om in deze zware tijd de volledige zeggenschap over jouw hart over te nemen. Geef Hem de toestemming om Zijn plan met jou ten uitvoer te brengen.

Hoe jouw groei er ook uitziet, uiteindelijk zul je daarmee ook anderen tot zegen zijn. Zo worden zelfs de duisternis die je op dit moment ervaart en de scherpe angel van je angst in dienst gesteld van Christus. Daarom mag je je hoop laten groeien, zonder bang te hoeven zijn voor teleurstellingen.

Even stilstaan

Geloof ik dat ik beschadigd ben en dat ik minder goed ben dan alle andere mensen?
Kan ik echt geloven dat God van plan is groei te schenken in mijn leven?

Gebed

Jezus, ik nodig U uit om groter te worden in mij en mij te laten groeien. Vergeef me dat ik blokkades op Uw pad heb gelegd. Vergeef me dat ik geloof dat ik minder waard ben dan anderen. Help me om diep vanbinnen de plaats voor mijn tent te vergroten. Help me om meer van U te verwachten. Meer herstel, meer begrip, meer mildheid ten opzichte van mezelf en anderen, meer invloed. Ik vraag U mijn geest te versterken, zodat ik op een dag alle groei kan dragen die U voor mij in petto hebt. Ik nodig U uit om de zeggenschap over mijn leven van mij over te nemen.

Oase

Jezus, wilt U echt Uw heerschappij in mij laten groeien?
JESAJA 9:6, HSV

Rust

Aan de uitbreiding van deze heerschappij en aan de vrede zal geen einde komen.
JESAJA 9:6, HSV

Jezus, ik vind rust in de wetenschap dat U van plan bent Uw vrede in mij te laten toenemen.


God vergroot Zijn
invloed in jouw leven,
om uiteindelijk ook
Zijn invloed dóór jou
te vergroten.

Jouw balsem

Er is toch balsem in Gilead,
daar zijn toch heelmeesters?
Waarom geneest mijn volk dan niet?

JEREMIA 8:22

Vorig jaar moest een vriendin van mij worden geopereerd. Ter voorbereiding op de ingreep legde de chirurg uit dat ze oogdruppels moest gebruiken die speciaal voor haar waren gemaakt. Dat was geen vloeistof die je bij de drogist kunt kopen. Nee, legde hij uit, het waren druppels die uit haar eigen bloed zouden worden gewonnen!

De vloeistof die daaruit ontstond, zou een balsem zijn voor haar pasgeopereerde ogen. De wetenschap was niet in staat te evenaren wat haar eigen bloed haar kon bieden.

Ik vind dat een mooi beeld. Het herinnert me aan de balsem van Gilead (Jer. 8:22). Gilead was een regio rondom de rivier de Jabbok, ten noorden van de Dode Zee. Dit gebied stond bekend om de medicinale stof die daar werd geproduceerd en voor allerlei medische doeleinden werd gebruikt. Als God de hartverscheurende zonden en ongeneeslijke wonden van Zijn volk in Jeremia opnoemt, roept Hij uit: 'Er is toch balsem in Gilead?'

Het is een pijnlijke vraag. Er is toch een remedie? Een geneesmiddel? Voor God is het een retorische vraag. Een vraag die Hij heeft beantwoord zoals alleen Hij dat kan. Hij beantwoordde die aan het kruis. Ja! Er is een balsem om de ongeneeslijke wonden van Gods kinderen te helen. Het is een balsem die gemaakt is van bloed, net als de oogdruppels van mijn vriendin.

Alleen beschikken jij en ik niet over wat er nodig is om die

balsem voor onszelf te maken. Ons eigen bloed is besmet.

We zijn te zeer gebroken. Te diep gevallen.

En als het leven moeilijk is en de moedeloosheid aan de deur klopt, komen we soms vast te zitten. In de gebrokenheid. In de hulpeloosheid. In de ontoereikendheid van ons mens-zijn.

Ja, we komen vast te zitten in ons leven als er geen balsem in Gilead is.

Dan leven we alsof de Zoon van God nooit afstand heeft gedaan van Zijn hemelse positie en mens is geworden in de buik van Maria. Hij legde Zijn hemelse heerlijkheid af en nam zesenveertig DNA-moleculen aan, die drie miljard nucleotidenparen vormden om Hem volledig mens te maken. Hij nam onze gestalte aan om onze Redder te worden.

Een Man Die tranen vergoot. Die pijn leed. Die bloedde. Bloed dat volledig goddelijk was en volledig menselijk. Bloed dat onze zonden kan bedekken en ons uit het rijk van de dood kan verlossen.

Bloed dat genezing van onze zonden schenkt.

Als moedeloosheid of vermoeidheid mij in een donkere hoek dringt, ben ik geneigd om juist dit over Jezus te vergeten. Te vergeten dat de pure kracht van Zijn bloed mijn hele leven bedekt. Mijn hoofd herinnert het zich. Ik heb te veel Bijbelstudie-avonden bijgewoond om dat te vergeten. Maar toch verliest mijn hart soms het zicht op deze waarheid.

Soms vergeet mijn hart dat er een balsem is in Gilead.

Misschien herken je dat wel bij jezelf. Misschien voel jij je vandaag wel wegzakken in een poel van moedeloosheid. Misschien heeft zelfmedelijden je naar de grond geworsteld. Misschien heeft de angst wel een stuk van je opgeslokt.

Er is een uitspraak van Jezus die Zijn leerlingen van Hem hebben opgetekend en die Hij vaak heeft gebruikt. Die woorden geven me elke keer als ik ze lees, weer nieuwe kracht: 'Houd moed.'

Jezus zegt 'houd moed' tegen een vrouw die een probleem heeft met bloed (Mat. 9:22), tegen een verlamde (Mat. 9:2) en tegen Zijn leerlingen (Mat. 14:27). In verschillende situaties, of er nu angst in het spel is, ontmoediging, of de kracht van de zonde, fluistert Jezus: 'Houd moed.'

En als die woorden van Jezus komen, zijn die geen schrale bemoediging. Tegen het deel van jou dat constant angst voelt, het deel van jou dat hyperalert is en niet tot rust kan komen, fluistert Jezus: 'Houd moed.'

Houd moed, lieve jij. Wat je omstandigheden ook zijn, ik wil dat je dit weet: het bloed van Jezus is sterker. Zijn offer aan het kruis stort hemelse genezing uit in ons leven. Houd moed.

Even stilstaan

Geloof ik echt dat Jezus de balsem van Gilead is in mijn leven?

Gebed

Heer Jezus, mijn balsem van Gilead, ik schenk U mijn gewonde hart. Ik geef U mijn kneuzingen, mijn littekens, mijn angsten, mijn gebrokenheid. Jezus, bedek mij met Uw heilige bloed. Genees mij. Help me om moed te houden.

Oase

Jezus, wilt U me helpen om, te midden van al mijn angsten, moed te houden?

MATTEÜS 14:27

Rust

Om onze zonden werd Hij doorboord, om onze wandaden gebroken. De straf die Hij onderging bracht ons vrede, Zijn striemen gaven ons genezing.

JESAJA 53:5

Heer, ik vind rust in Uw vrede. De vrede die U aan het kruis voor mij hebt betaald. Door Uw wonden ben ik genezen.



Wat je omstandigheden ook zijn, weet: het bloed van Jezus is sterker.

‘Ik bid dat je op de bladzijden van
dit boek een vredige oase zult aantreffen,
een plaats van rust in jouw woestijn.’

Eindeloze to-dolijstjes, een agenda die voortdurend volloopt en een hoofd dat niet meer stil kan staan… Tessa Afshar weet hoe het voelt om over je grenzen heen te gaan, en ook welke prijs je daarvoor moet betalen. In 30 overdenkingen laat ze zien dat je op elk moment van de dag rust kunt vinden bij God, zelfs als Hij ver weg lijkt. Elk hoofdstuk wordt afgesloten met een vraag, gebed en een bemoediging om de dag mee in te gaan.

Rust voor je ziel is een inspirerend boek voor iedereen die verlangt naar stilte, herstel en geestelijke rust.



TESSA AFSHAR groeide op in Iran als moslim, maar kwam in de Verenigde Staten tot geloof. Met haar populaire bijbelshistorische romans weet ze lezers wereldwijd te inspireren en bemoedigen. Haar doel is om de lezer niet alleen dichter bij God, maar ook dichter bij hun ware zelf te brengen.

NUR 707

KokBœkencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT

9 789029 741231