

HET
GEHEIM
VAN ECHT
GELUKKIG
ZIJN

GENIET VAN VANDAAG,
ZIE UIT NAAR MORGEN

Joyce Meyer

Oorspronkelijke Titel: The Secret To True Happiness
Subtitel: Enjoy Today, Embrace Tomorrow
Copyright: 2008 – Joyce Meyer
Uitgever: Warner Faith
Hachette Book group USA
237 Park Avenue
New York, NY 10169
www.faithwords.com

Titel: Het Geheim Van Echt Gelukkig Zijn
Subtitel: Geniet Van Vandaag, Zie Uit Naar Morgen
Copyright: 2011
Uitgever: Dunamis Media
Postbus 1095
6040 KB Roermond

CIP-Gegevens Koninklijke Bibliotheek
Den Haag

Joyce Meyer
Het Geheim Van Echt Gelukkig Zijn
Subtitel: Geniet Van Vandaag, Zie Uit Naar Morgen
Vertaald door Daniëlle van Westen
ISBN 978 90 74 -115 -75-9
NUR 707

Alle bijbelteksten komen uit De Nieuwe Bijbelvertaling tenzij anders vermeld. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming van de uitgever worden gebruikt of vermenigvuldigd.

INHOUD



| | | |
|----|--|-----|
| | INLEIDING | 7 |
| 1 | GENIET VAN JE DAGELIJKS LEVEN | 11 |
| 2 | BEGIN MET GOD | 20 |
| 3 | MAAK DE KEUZE | 29 |
| 4 | LACH VEEL | 39 |
| 5 | WEET WIE JE BENT | 46 |
| 6 | DOE EEN STAP IN GELOOF | 56 |
| 7 | VERTROUW OP GOD IN MOEILIJKE OMSTANDIGHEDEN | 66 |
| 8 | NEEM EENS WAT RUST | 76 |
| 9 | MAAK DE JUISTE KEUZE | 83 |
| 10 | ROUW OM WAT JE HEBT VERLOREN | 92 |
| 11 | EEN GEZONDE KIJK OP MATERIEËLE ZAKEN | 102 |
| 12 | WEES VRUCHTBAAR | 111 |
| 13 | WORD WIJS! | 119 |
| 14 | LEG DE LAT HOOG | 129 |
| 15 | LEEF GEZOND | 139 |

| | | |
|----|--|------------|
| 16 | HOUD HET EENVOUDIG | 148 |
| 17 | WEES CREATIEF | 158 |
| 18 | GA EVEN ZITTEN | 168 |
| 19 | VOLG AANWIJZINGEN OP | 177 |
| 20 | MAAK HET DE MENSEN OM JE HEEN NIET TE MOEILIJK! | 184 |
| 21 | BLIJF POSITIEF | 194 |
| 22 | LAAT DE TOUWTJES VIEREN | 206 |
| 23 | ONTWIKKEL GOEDE GEWOONTEN | 216 |
| 24 | GEEF GOD DE LEIDING | 227 |
| 25 | VERWACHT OVERVLOED | 236 |
| 26 | WEES GEDISCIPLINEERD | 247 |
| 27 | LAAT HET LOS | 259 |
| 28 | ZIE UIT NAAR MORGEN HET GEHEIM | 268 277 |
| | WEET WIE JE BENT IN CHRISTUS! | 279 |
| | EINDNOTEN | 285 |

INLEIDING



Je kunt leren om er elke dag voor te kiezen om gelukkig te zijn en uit te zien naar de toekomst. Jezus stierf voor ons en daarom kunnen we een gelukkig leven leiden. Het is een van mijn grootste verlangens dat je daadwerkelijk elke dag zult gaan ervaren wat het betekent om gelukkig te zijn, in plaats van er alleen maar over te lezen en te praten.

Veel mensen zijn, net als ik, doelgericht. We zijn zo gericht op de toekomst dat we vergeten te genieten van het nu. We denken altijd vooruit, zijn bezig met het volgende punt op de agenda en gaan ondertussen na wat we van ons lijstje af kunnen strepen. Onze snelle, prestatiegerichte maatschappij stimuleert ons om in korte tijd zo veel mogelijk te bereiken. Door de jaren heen heb ik geleerd dat het mogelijk is een deel van het geluk van het leven mis te lopen, door steeds alleen maar bezig te zijn met het behalen van nieuwe doelen. God heeft een plan met ons leven en we mogen tijdens ons leven hier op aarde doelen stellen, maar Hij wil ook dat we genieten en zo veel mogelijk uit elke dag halen.

Iedereen wil graag genieten van het leven. We verlangen naar vrede, tevredenheid en blijdschap (blijdschap omschrijf ik als 'alles van uitzinnige vreugde tot kalm genoegen'). Laatst las ik dat sommige mensen zo verlangen naar blijdschap dat ze deelnemen aan lachcursussen. Ze komen elke ochtend bij elkaar voor 'lachtherapie' en beginnen dan aan hun dagelijkse bezigheden. Het feit dat deze cursussen bestaan, laat duidelijk

zien dat er veel mensen zijn die naar vreugde snakken.

Er is in Amerika een onderzoek gedaan waarbij werd gevraagd of mensen genoten van hun leven. Wat was de uitkomst, denk je? Maar 34 procent van de ondervraagden gaf aan 'erg gelukkig' te zijn.¹ Dit is ook niet zo verwonderlijk, want we leven in een maatschappij waarin *wat we hebben* belangrijker is dan *wie we zijn*. Als we niet van ons leven kunnen genieten, hebben we nergens iets aan. We hebben dan niets aan veel geld, beroemdheid, een baan, een relatie, talenten en vaardigheden. En jij? Ben jij op dit moment echt gelukkig, terwijl je uitziet naar morgen? Ben jij over het algemeen blij en tevreden met wie je bent en met wat je elke dag doet? Neem je ooit de tijd om stil te staan bij de alledaagse gebeurtenissen die het leven mooi maken? Of ben je de hele dag druk aan het werk? Kun je om dingen lachen, zodat de druk van jouw verantwoordelijkheden geen kans krijgt om je leven te verzuren?

Misschien wil je heel graag genieten van je leven, maar ben je bang dat het niet mag van God, omdat het niet 'heilig' zou zijn. Om de een of andere reden denken veel mensen dat het niet goed is om ergens van te genieten. Vaak zijn ze er niet eens van bewust dat ze dat denken of voelen, maar toch is het zo. De gedachte dat ze niet van hun leven mogen genieten, maar vooral moeten werken, doelen moeten bereiken, zich aan de regels moeten houden, deadlines moeten halen, alles 'goed' moeten doen en, koste wat het kost, iedereen tevreden moeten stellen.

Als jij ook zo denkt, dan heb ik geweldige nieuws voor je: het is Gods wil dat je gelukkig bent, vandaag en elke volgende dag van je leven. Dat is echt zo. Ik vind wat Jezus in Johannes 10:10 zegt over het leven heel bijzonder: *'Een dief komt alleen om te roven, te slachten en te vernietigen, maar ik ben gekomen om hun het leven te geven in al zijn volheid.'*

Wat een prachtige tekst. Jezus wil niet alleen maar dat we leven, maar dat we ten volle leven. Jezus kwam niet alleen naar de aarde om onze harten te laten kloppen en onze hersenen te laten functioneren. Hij kwam niet alleen maar naar de aarde om ons leven te geven of om ons net genoeg kracht te geven om de uitdagingen en moeilijkheden van het leven aan te kunnen.

We zijn niet gemaakt om alleen maar simpelweg te bestaan en te overleven, terwijl we maar wat aan rommelen en opzien tegen elke nieuwe dag. Je bent niet gemaakt om met tegenzin naar je werk te gaan en voortdurend op de klok te kijken. Nee, God schiep ons om te genieten van elk aspect van ons leven, elke dag opnieuw. Dit is wat Hij voor ons op het oog heeft en daarom kwam Jezus naar de aarde. Hij kwam om ons het ware leven te geven; het rijke, diepe, vreugdevolle en radicale leven dat God altijd al voor ons heeft bedoeld; een overvloedig leven.

Ik zal nooit vergeten dat er een vrouw naar me toe kwam om me te bedanken, nadat ik een keer over dit onderwerp had gesproken. Ze bedankte me omdat ze in was gaan zien dat ze van haar leven mocht genieten. Ik weet dat zij veel mensen vertegenwoordigt die zich nooit vrij hebben gevoeld om van hun leven te genieten, dus ik wil heel duidelijk maken dat God wil dat we van ons leven genieten. Je mag genieten van vandaag, terwijl je uitziet naar morgen. Het is God Zelf die je daar de toestemming voor geeft.

Ik daag je uit om meer van je dagelijkse leven te genieten. Neem nu het besluit om te genieten van de dingen waar je vandaag mee bezig bent. Zeg het hardop, plak een briefje op je badkamerspiegel, zet het op je computer: 'Ik ben vastbesloten om van vandaag te genieten!' En daag iedereen in je omgeving uit om hetzelfde te doen.

Wie je ook bent en hoe gelukkig je nu misschien al bent, ik vraag je om je uit te strekken naar nog meer vreugde. Heb meer passie, lach meer, ontspan je meer, glimlach meer, doe meer om andere mensen gelukkig te maken en geniet meer. Je zult later blij zijn dat je deze stap hebt genomen en je zult meer bereiken, want je bent creatiever als je gelukkig bent.

Een aantal jaren geleden hebben we de naam van onze televisieprogramma's en ons blad veranderd van *Life in the Word* (Leven in het Woord) in *Enjoying Everyday Life* (genieten van het alledaagse leven). Een van de redenen voor die verandering was dat ik het onderwerp 'genieten van vandaag, terwijl we uitzien naar morgen' zo enorm belangrijk vind. In Johannes 10:10 zegt Jezus eigenlijk dat Hij naar de aarde is gekomen om ons het leven

te geven, zodat wij een rijk leven zouden hebben. Dat is iets om tot je door te laten dringen. Hij stierf zodat wij werkelijk gelukkig kunnen zijn. Niet tijdelijk, niet maar eventjes, maar altijd. Hij wil niet alleen dat we leven *hebben*, maar dat we ervan *genieten* en dat we het leven dat we van Hem hebben gekregen, waarderen. Het begint ermee dat we ons realiseren dat het echt Gods verlangen is dat we het beste halen uit elke dag van ons leven.

Mijn eigen weg naar *elke dag* werkelijk gelukkig zijn, is niet gemakkelijk geweest en daar zal ik in dit boek meer over vertellen. Genieten van elke dag is iets wat ik heb moeten *leren*, maar nu ik het kan, zou ik niet meer anders willen. Ik deel graag met je wat ik heb ontdekt over het geheim van echt geluk. Door dit boek te lezen en toe te passen wat erin staat, zul je zo veel meer van je leven kunnen genieten, op manieren die je nooit voor mogelijk hebt gehouden! En dat is mijn gebed voor jou!

Joyce Meyer

Hoofdstuk 1

GENIET VAN JE DAGELIJKSE LEVEN



*De meeste mensen zijn niet zo
gelukkig als ze zelf willen zijn*
- Abraham Lincoln -

Je kunt alleen van je eigen leven genieten. Dat lijkt misschien een overbodige opmerking, maar denk er eens over na! Een van de belangrijkste redenen waarom mensen niet van hun leven genieten, is omdat ze er niet blij mee zijn. Als ik tegen deze mensen iets vertel over genieten van je leven, dan is het eerste wat bij hen opkomt: *'Dat zou ik wel kunnen, als ik jouw leven had, Joyce!'* In plaats van de realiteit van hun eigen leven onder ogen te zien en te accepteren, denken deze mensen: *'Ik zou willen dat ik er uit zag zoals hij of zij. Ik zou willen dat ik die baan had. Ik zou willen dat ik getrouwd was. Ik zou willen dat mijn huwelijk niet zo moeilijk was. Ik zou willen dat ik kinderen had. Ik zou willen dat mijn kinderen eindelijk groot waren. Ik zou willen dat ik een nieuw huis had. Mijn huis is te groot, ik zou willen dat ik niet zo veel schoon hoefde te maken. Ik zou willen dat ik iets groots voor God kon doen.'*

Het is belangrijk om de volgende waarheid onder ogen te zien: we moeten het leven dat we hebben gekregen, accepteren.

Dat is de eerste stap die nodig is om van je dagelijkse leven te leren genieten. Sta niet toe dat je door jaloezie en jezelf met anderen te vergelijken meer gericht bent op het leven van anderen, dan op dat van jezelf.

De wijze koning Salomo schreef:

Wanneer een mens geniet van rijkdom en bezit, wanneer hem dat door God wordt toegestaan als zijn rechtmatig deel en hij zich verheugt in alles wat hij moeizaam heeft verworven, is dat een geschenk van God. Dan piekert hij tenminste niet zo veel over het luttel aantal dagen van zijn leven, maar gaat hij van ganser harte op in de vreugde die God hem toebedeelt.

Prediker 5:18,19

Kijk in deze verzen eens naar de woorden 'rechtmatig deel' en 'toebedeelt'. Wat Salomo hier wil zeggen is: geniet van je leven. Neem jouw 'rechtmatig deel' van het leven en geniet ervan. Met andere woorden: accepteer het leven dat God jou heeft gegeven. Daarbij gaat het jouw persoonlijkheid, sterke en zwakke punten, familie, middelen en mogelijkheden, fysieke eigenschappen, gaven en unieke aspecten. Misschien worstel je met zaken waar andere mensen het niet moeilijk mee lijken te hebben. Misschien heb je een lichamelijke of een verstandelijke handicap. Misschien wilde je verder leren, maar was dat niet mogelijk. Misschien denk je dat je niet zo veel bijzondere kwaliteiten bezit als anderen.

Misschien zou je willen dat je partner, kinderen, baan of financiële omstandigheden anders waren. Hoe dan ook, je moet aanvaarden wat je hebt en het besluit nemen om er het beste van te maken. Jouw leven zal niet veranderen als jij niet verandert.

God vraagt jou om goed om te gaan met jouw eigen leven, niet met het leven van iemand anders. In Matteüs 25 lezen we dat een man talenten gaf aan zijn drie dienaren (talenten waren in de tijd van het Nieuwe Testament een betaalmiddel). Aan de eerste dienaar gaf hij vijf talenten, de volgende dienaar gaf hij er twee en aan de laatste gaf hij één talent. De Bijbel zegt dat de

man bij het uitdelen van de talenten uitging van wat de dienaren aankonden.

De man ging op een lange reis en toen hij terugkwam, moesten de dienaren rekenschap afleggen van wat ze met de talenten hadden gedaan. De man die vijf talenten had gekregen, had er vijf talenten bijverdiend. Hij was niet alleen in staat om zijn baas alles terug te geven wat hem was toevertrouwd; hij kon twee keer zoveel teruggeven. Dat was ook het geval bij de dienaar die twee talenten had ontvangen. Maar de man die maar één talent had gekregen, raakte in paniek en begroef zijn ene talent, en dat gaf hij vervolgens aan zijn meester terug. De baas was erg tevreden met de eerste en de tweede man, maar de derde man wees hij streng terecht. Als de man zijn talent had aangenomen en had geïnvesteerd, zou hij zijn meester meer terug hebben kunnen geven dan hij in eerste instantie had ontvangen. Deze zou tegen hem gezegd hebben: 'Voortreffelijk, je bent een goede en betrouwbare dienaar'. Maar hij kreeg die woorden niet te horen, omdat hij niets had gedaan met wat hij had gekregen.

De derde man had niet zo veel gekregen als de eerste twee mannen, maar dat zou geen invloed hebben gehad op zijn beloning, als hij goed met zijn talent was omgegaan. God stelt ons verantwoordelijk voor onze gaven, niet voor de gaven van een ander. Wat doe jij met wat je hebt gekregen? Ik geloof dat dit een vraag is die we onszelf regelmatig moeten stellen.

MAAK HET BESTE VAN WAT JE HEBT

Ik hoor vrouwen vaak zeggen: 'Zag ik er maar zo uit als mijn vriendin!' Ik zou dan willen antwoorden: 'Weet je? Dat is niet zo. Neem wat je wel hebt en maak er het beste van.' Door de jaren heen heb ik zelf ook moeten leren om goed om te gaan met de neiging om mezelf met anderen te vergelijken.

Ik leerde deze les toen Dave en ik met twee van onze vrienden een vliegreis gingen maken. Dave en ik nemen altijd veel bagage mee. Die dag hadden we negen koffers bij ons. Omdat we veel reizen had ik al veel eerder besloten om het

mezelf gemakkelijk te maken en altijd alles mee te nemen wat ik nodig zou kunnen hebben, dus ik neem altijd teveel mee.

Onze vrienden hadden maar twee koffers bij zich; een middelgrote, die ze achter zich aan trokken en een kleine, die ze droegen. Toen ik hen zag, dacht ik: 'Wacht eens even, Dave en ik zijn maar met ons tweeën en onze vrienden ook. Wij hebben negen koffers en zij maar twee. Wat doe ik verkeerd?' Ik zei toen plagend tegen mijn vriendin: "Weet je? Een van de redenen waarom ik meer bagage bij me heb dan jij, is dat ik er gewoon veel meer voor moet doen om er goed uit te zien. Ik heb meer make-up nodig en meer krultangen, hairspray, mousse en andere dingen."

Sommige mensen moeten er nu eenmaal meer voor doen dan anderen om er op hun best uit te zien. Mijn vriendin heeft mooi, dik, natuurlijk krullend haar. Ze hoeft bijna niets te doen om het er prachtig uit te laten zien. Ik moet mijn haar wassen, er van alles in doen, het drogen en er daarna nog haarspray op spuiten. Ik heb allerlei flesjes en potjes bij me om mijn haar te kunnen doen, maar mijn vriendin hoeft het alleen maar te wassen en ze is klaar.

Ik zou wel willen dat ik niet zo veel tijd en aandacht aan mijn haar hoefde te besteden. Dat is echt zo, maar daar verandert het niet door. Ik mag blij zijn met wat God me heeft gegeven. Als het me dan meer tijd kost, moet ik dat gewoon accepteren.

Op dezelfde manier mag jij blij zijn met *jouw* leven. Alles wat jij hebt gekregen, heeft God met opzet aan jou gegeven. Hij heeft er een reden voor. God heeft alles ontworpen. Ik moedig je niet aan om je te schikken in omstandigheden die verbeterd moeten worden, maar ik spoor je aan om het leven wat God je heeft gegeven en hoe Hij jou heeft gemaakt, te accepteren. Klaag niet, vergelijk jezelf niet met anderen, wees niet jaloers op het leven van iemand anders en verdoe je kostbare tijd niet met wensen dat jouw leven anders was. Realiseer je dat elk leven goede en slechte kanten heeft, dat iedereen blijdschap en verdriet kent, gemakkelijke en moeilijke omstandigheden, kracht en zwakheid. Als je het vanaf een afstandje bekijkt, is jouw leven niet anders dan het leven van alle andere mensen. Er zijn misschien

wel specifieke verschillen, maar *niemand heeft een perfect leven*. Neem vandaag de beslissing om te leren van je dagelijkse leven te genieten, door het beste te maken van *jouw* leven. Omarm je eigen leven, want God zal je nooit het leven van iemand anders geven!

OMARM HET ALLEDAAGSE

Een andere sleutel tot echt geluk is het begrijpen dat het grootste deel van het leven maar heel gewoon is. Het grootste gedeelte van ons leven is routine; een serie van handelingen en gebeurtenissen die dag na dag, jaar na jaar op het programma staan. Dus als we echt willen genieten van elke dag, moeten we leren om het alledaagse te omarmen; om blij te zijn met kleine dingen, kleine zegeningen te waarderen en om genoeg te scheppen in omstandigheden en situaties die andere mensen misschien over het hoofd zouden zien.

Sommige mensen denken dat van het leven genieten het volgende inhoudt: speciale gebeurtenissen vieren, stil staan bij belangrijke mijlpalen, loonsverhogingen en promoties krijgen, op vakantie gaan, iets nieuws kopen, een grote prijs winnen of zakelijk succes hebben. Maar in werkelijkheid is het leven niet één groot feest. We zullen niet altijd een glimlach op ons gezicht hebben en we kunnen niet steeds blijven wachten op de volgende belangrijke gebeurtenis. Gelukkig gebeuren er wel leuke dingen, maar soms blijven ze uit. Ze gebeuren zeker niet elke dag of elke week of zelfs elke maand. Het is goed om stil te staan bij belangrijke gebeurtenissen en te feesten, maar in de tussentijd moeten we proberen vreugde te vinden in gewone dingen, zoals deelnemen aan het verkeer, werken, schoonmaken, kinderen opvoeden, de vuilnis buiten zetten, rekeningen betalen en omgaan met knorrige burens. We hebben allemaal verantwoordelijkheden en verplichtingen, dus als ik het heb over genieten van elke dag, heb ik het niet over onszelf voortdurend vermaken en naar de zin maken. Ik heb het over de 'allevaagse' situaties die ik in dit hoofdstuk heb genoemd (en alle andere alledaagse situaties die

ik niet heb genoemd), waarbij we echt moeten leren om ervan te genieten. Van je leven genieten begint met een beslissing om dat echt te gaan doen. Wat voor leven je ook hebt, je zult er niet van kunnen genieten als je er niet bewust voor kiest.

Het grootste gedeelte van je leven wordt in beslag genomen door 's morgens opstaan, 's avonds naar bed gaan en in de tussentijd alles doen wat je moet doen. Dit doet me denken aan Markus 4:26,27, waar Jezus zegt: *'Het is met het koninkrijk van God als met een mens die zaad uitstrooit op de aarde: hij slaapt en staat weer op, dag in dag uit, terwijl het zaad ontkiemt en opschiet, ook al weet hij niet hoe.'* Deze verzen laten ons zien dat er iets met het zaad gebeurt wat niemand kan zien (er vindt een groeiproces plaats). Het zaad maakt een grote ontwikkeling door in de grond.

We kunnen dezelfde principes toepassen op ons eigen leven. Een groot gedeelte ervan speelt zich af terwijl niemand kijkt, maar God is altijd aan het werk. Terwijl het lijkt alsof er niets bijzonders gebeurt en alles gaat zoals altijd, ontwikkelt ons karakter en ontwikkelen we de vaardigheid om van het alledaagse leven te genieten. Als we van moment tot moment, van dag tot dag, van week tot week en van jaar tot jaar van het leven genieten, ontdekken we dat het leven rijk en diep is en dat het voldoening geeft. Het ware leven wordt niet gevonden in het bereiken van een bestemming, maar in de reis zelf.

DE VRIJHEID OM GELUKKIG TE ZIJN

Onlangs las ik het verhaal van een vrouw die had geleerd om van elke dag te genieten, nadat ze dat al jaren tevergeefs had geprobeerd. Ter afsluiting van dit hoofdstuk, wil ik haar verhaal met je delen.

Ik ben nooit echt een atleet geweest. Ik was nooit zo geïnteresseerd in sport en toen ik in de pubertijd kwam, stopte ik met voetballen met de jongens. Ik heb tennis geprobeerd. Ik sloeg de ballen te hoog en veel te ver naar achteren. Ik heb softbal geprobeerd.

Gelukkig is die bal groot en 'zacht', maar het was toch niet leuk toen hij tegen mijn oog kwam. Ik heb geprobeerd om te joggen, maar ook dat werd ook een fiasco.

Uiteindelijk besloot ik om te gaan wandelen en jarenlang wandelde ik vijf tot zeven kilometer per dag. Ik weet wel dat er een Olympische sport is die 'wandelen' wordt genoemd, maar toen ik dat probeerde schoot mijn heup uit de kom. Ik ben echt geen atleet, maar ik doe wel aan fitness omdat ik de middelbare leeftijd heb bereikt. Wanneer is dat gebeurd trouwens? Ik weet nog dat ik dertig werd. Ik heb toen zelfs counseling gehad, omdat ik dacht dat mijn leven voorbij was.

Ik weet nog dat ik veertig werd. Toen mijn oudste kind de middelbare school had afgerond en uit huis ging, heb ik opnieuw counseling gehad, omdat ik dacht dat mijn leven voorbij was.

Toen ik vijftig werd vond ik het leuk dat ik lid kon worden van een vereniging voor vijftigplussers. Mijn man vond het leuk dat hij ook lid mocht worden, hoewel hij jonger is dan ik.

Ik vond vijftig een geweldige leeftijd. Ik wist dat ik wel honderd zou kunnen worden als ik gezond kon blijven. Maar toen kreeg ik astma. Goed, dat had ik eigenlijk al, maar na mijn vijftigste werd het levensbedreigend. Toen kreeg ik fibromyalgie, maar dat is niet levensbedreigend. Daarna kreeg ik reuma en op mijn vijfenvijftigste, kreeg ik diabetes. Door dit alles ontwikkelde ik een grote belangstelling voor medicijnen. Maar op een dag deed ik een geweldige ontdekking.

Het begon ermee dat de zonsondergangen me op begonnen te vallen en ik de tijd begon te nemen om er stil bij te staan en de schoonheid en pracht ervan in me op te nemen. Toen ging ik ook letten op de zonsopgangen en ik kwam er al snel achter dat ik het mooiste gedeelte van de dag miste, als ik

niet vroeg opstond om de zonsopgang te kunnen zien. Toen viel me op hoe dankbaar ik was dat ik de overgang van de seizoenen mee mocht maken. De eerste tekenen van het voorjaar, het knisperen van de bladeren onder mijn voeten tijdens de herfst.

Als ik ziek was, viel het me op dat ik genoot van de eenzaamheid; het gaf me tijd om na te denken en te bidden. Ik kwam erachter dat ik deze tijd van mijn leven echt bewust meemaakte en ik niet langer alles miste omdat ik me zorgen maakte en nadacht over wat er nog zou kunnen gebeuren. Ik kwam erachter ik de dagelijkse zegeningen over het hoofd had gezien, door me zorgen te maken over de toekomst.

Het is niet altijd gemakkelijk. Het kost me een hele dag om een paar wassen te draaien en een grote afwas te doen, maar ik geef mezelf de ruimte. Dus ik mag vergeten om het bed op te maken, als ik de rode gloed van de opkomende zon zie. Ik heb de tijd om door ons stukje bos te wandelen, terwijl onze kleine teckel voor me uit loopt en de lijn strak trekt.

Elke dag begroet ik de ochtend. Ik wens de zonsondergang goedenacht. Ik heb de laatste vijf jaar veel zonsondergangen bestudeerd, maar ik heb er nooit twee gezien die hetzelfde waren. Ik leer mijn Schepper op een hele nieuwe manier kennen en ik heb mijn gedachten met betrekking tot een aantal mysteries van het leven op een rijtje kunnen zetten. Ik heb de overtuiging gekregen dat het allemaal geen toeval was.

Ik geef de vogels te eten en ik geniet enorm van hun prachtige kleuren, vooral in het voorjaar. Ik pak een stoel, zodat ik erop kan staan om de voederbakjes tot de rand te vullen. Ik zeg een schietgebedje als ik wiebel, met een schuin oog op de stoel en ik lach om mezelf en alle pretenties die ik had toen ik jonger was. Ik geniet enorm van mijn leven.

Ik dank God voor alle kostbare kleine dingen van elke dag. Vrienden. Familie. Buren. En gezondheid - gezondheid van de ziel - want ik ben in gaan zien wat echte gezondheid is, en als je echt gezond bent, heb je werkelijk alles.¹

De schrijver van dit verhaal genoot niet werkelijk van het leven, totdat ze ziek werd. Vaak zijn we zo druk dat we geen tijd hebben om te genieten van de dag. Als we dan in een crisis komen, worden we eindelijk gedwongen om tot rust te komen en leren we genieten van het leven, van familie, vrienden, werk en het leven van alledag.

Ik wil niet dat er voor jou ook een crisis of een ziekte nodig is, om je te helpen van elke dag van je leven te genieten. Ik wil dat je op dit moment voor geluk kiest, want het is een keuze! Jouw leven is een geschenk van God, zelfs wat voor jou routine en gewoon! Kies er vandaag voor om jouw geluk niet af te laten hangen van belangrijke momenten en opwindende gebeurtenissen. Sterker nog: kies er voor om vandaag iets te doen waardoor je gelukkiger zult zijn in je alledaagse leven.