

## **BILL HYBELS, WIE JE BENT ALS NIEMAND KIJKT.**

Uitg. Medema, Vaasen 1996

### **Karaktereigenschappen: algemeen**

7 Karakter is wat we doen wanneer er niemand toekijkt. Karakter is dus wie we zijn. 10 Het vraagt veel hard werk en jaren van stug volhouden voordat een karaktereigenschap consequent bij ons zichtbaar wordt. Gelukkig biedt Christus ons aan zijn karakter in ons tot ontwikkeling te brengen naarmate we Hem volgen. Als we ons aan Hem toevertrouwen en vragen: 'Maak me zoals U', zal Jezus dat doen. Hij zal ons nemen zoals we zijn en ons dan langzaam maar zeker vormen en kneden tot we op Hem lijken.

115 Als God ons uitkiest lid te worden van zijn gezin, worden we het evenbeeld van zijn Zoon, Rom.8:29. God geeft ons eigenschappen zoals die van onze oudere broer Jezus. Hij doet dat door het werk van de Geest, die zijn vertegenwoordiger in ons hart is: 'Wij allen die met onbedekt gezicht de luister van de Heer aanschouwen, zullen meer en meer door de Geest van de Heer naar de luister van dat beeld worden veranderd', 2Kor.3:18. De Geest schrijft Jezus' karaktertrekken op ons hart: 'Liefde, vreugde en vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing (....) Als de Geest ons leven leidt, laten we dan ook de richting volgen die de Geest ons wijst', Gal.5:22,25.

### **1 Moed**

14-21 Verlangen naar moed is bijbels, 2 Tim.1:7 'God heeft ons niet een geest van lafhartigheid gegeven, maar een geest van kracht...' In allerlei verbanden dient er moed te zijn:

Moed in het alledaagse:

- je kiest voor het goede, voor eerlijkheid en niet voor wat jou het beste uitkomt;
- je houdt vast aan je overtuiging en zwicht niet t.w.v. het gemak, hebzucht, andermans goedkeuring;
- je kiest ervoor een doordacht risico te nemen en kruipt niet weg i.e. schulp van veiligheid/zekerheid;

Moed om kwetsbaar te zijn:

- je erkent je zonden tegenover een heilig God, je vertelt God de pijnlijke waarheid over jezelf; dus:
- je vertelt God wie je werkelijk bent, al heb je daarvoor eigenlijk niet het lef omdat je laf en bang bent.

Moed om te volgen:

- je maakt de keus in God te geloven en Hem te vertrouwen, zelfs al begrijp je zijn wegen niet altijd;
- je blijft Christus volgen, al lijkt zijn leiding jou onlogisch, dwaas en kosten zijn opdrachten jou veel.

Moed in relaties:

- je durft onder ogen te zien dat er iets fout zit in je relatie en dat daaraan iets gedaan moet worden;
- je durft discipline toe te passen tegenover je kinderen, tegen hun afwijzing in.

Je groeit in moed wanneer je je verlamdende angsten onder ogen ziet in plaats dat je ervoor wegloopt.

Elke angst die we onder ogen zien en overwinnen, vormt een bouwsteen, laat ons vertrouwen groeien.

### **2 Discipline**

23-34 Discipline is uitgestelde behoeftenbevrediging: doelbewust de pijn het eerst inplannen, in het vertrouwen dat een prettiger periode volgt. Als je eerst de pijn ondergaat van wat nog moet gebeuren en daarmee afrekent, versterk je het genot van het mooie dat dan komt. Wie gedisciplineerd is:

- zal thuis eerst z'n schoolwerk aanpakken en pas daarna gaan genieten van de rest van de avond;
- brengt het op 's ochtends eerst stille tijd te houden, waarna de verdere dag meer voldoening geeft;
- zet zich ertoe om 's zondags naar de kerk te gaan in het besef dat dit goed is voor z'n geloof;
- is bereid eerst hard aan z'n huwelijk te werken en accepteert dat pas later de voldoening komt;
- is bereid tot offers te brengen om te voorzien in de grootste behoeften van z'n kind: aandacht;
- ontzegt zich bepaalde geneugten/inkopen om een betere gezondheid/financ.situatie te bereiken.

Wie ongedisciplineerd is, laat de zaak versloffen, stelt uit wat hij had moeten doen - in plaats dat hij ervoor kiest het huidige ongemak te verdragen in het belang van een toekomstig geluk.

De sleutel voor het in praktijk brengen van discipline is: vooraf iets met jezelf afspreken en je er dan aan houden. Je plant de pijn en de taaie uitdaging het eerst in, je maakt met jezelf de afspraak dat ene zonder meer te gaan doen, zodat je later kunt genieten van de beloning die dit oplevert. Ofwel, je bent bereid eerst het ongemak en de pijn van de investeringsperiode door te maken, zodat je vervolgens de zegen hiervan kunt ervaren. Je neemt van tevoren de beslissing om zolang als nodig is je bevrediging uit te stellen om de resultaten te bereiken waarnaar je het meest verlangt.

Geestelijke discipline resulteert in een stabiel christelijk leven, relationele discipline in bloeiende relaties, lich.discipline in een betere gezondheid, financ.discipline in een betere financ.positie. De voordelen van discipline komen zelden onmiddellijk. Nu de wereld uit is op directe bevrediging en makkelijke oplossingen, is het moeilijk voor de weg van de discipline te kiezen, maar het moment van de beloning komt.

### **3 Visie**

35-46 Voorbeeld: twee gevangenen kijken omhoog door hetzelfde getraliede raam: de een ziet enkel de tralies en raakt daardoor al meer ontmoedigd en verbitterd; de ander ziet de sterren achter de tralies en krijgt daardoor al meer hoop op een leven in vrijheid. Visionair zijn kost veel. Het is makkelijker en veiliger om maar gewoon met de stroom mee te drijven en te doen wat van je verwacht wordt. Het vereist:

- moed om los te breken uit de conventionele denkpatronen;
- vertrouwen en lef om met het risico van mislukking een nieuw idee uit te proberen;
- volharding en discipline om door te gaan tot je gevonden hebt wat je zocht, bereikt hebt wat je wilde.



Visie is een karaktereigenschap die gestimuleerd en ontwikkeld kan worden, want iedereen kan ervoor kiezen naar de tralies of naar de sterren te kijken. Wat is overigens visie?

a) Visie is de door God gegeven bekwaamheid om oplossingen te zien voor de dagelijkse problemen van het leven. Zie Luc.16:1-9, de gelijkenis over de achterbakse boekhouder die door creatief boekhouden zorgdroeg voor de tijd na z'n ontslag. Hij werd door z'n baas gecompimenteerd omdat hij z'n probleem onder ogen zag en een scherpzinnige manier bedacht om het op te lossen. Visie hebben betekent dat je in confrontatie met een probleem je niet in zelfmedelijden wentelt, je daardoor niet laat overweldigen, jezelf niet laat verlammen, maar: dat je oplossingsgericht wordt, dus dat je je hardnekkig en vastberaden vastbijt in het zoeken naar een oplossing. Daarbij is het volgende van belang:

- Je vertrouwt o.d. belofte dat bij God alles mogelijk is, want geen probleem is groter dan Hij, Mt.19:26.
- Je vraagt God om wijsheid en ontdekt dan hoe veel creativiteit God zijn kinderen wil geven, Jak.1:5.
- Je bespreekt je situatie met verstandige, oplossingsgerichte vrienden.
- Je maakt in een geest van gebed en openstaan voor de Geest een lijst met mogelijke oplossingen.

b) Visie is het vermogen om onder de oppervlakte van een mensenleven te kijken. Mensen met visie verkrijgen zich niet op andermans buitenkant maar zoeken onder de oppervlakte naar het unieke van de ander. Spr.20:5: 'Wat omgaat in een mensenhart is als diep verborgen water, iemand met inzicht brengt het naar boven.' Er is grootheid in het hart van alle mensen die naar Gods beeld zijn geschapen, maar iemand met visie diept die grootheid op. We moeten niet afgaan op het uiterlijke maar rondgraven tot we juwelen vinden die diep verborgen liggen in de ziel van ons kind, onze partner, onze collega.

#### 4 Uithoudingsvermogen

47-57 Het is nuttig je soms te realiseren welke hoge kosten het meebrengt om ergens voortijdig mee te stoppen. Stoppen lijkt soms veel op te leveren, maar betekent vooral verlies. Zo zijn leven talloze mensen met de littekens die zijn ontstaan doordat ze op een bepaald punt het bijltje erbij hebben neergegoid. Op zich is stoppen begrijpelijk, want het is makkelijker iets op te geven dan vol te houden. Zo is het makkelijker: na je werk voor tv te hangen dan een avondcursus te volgen; de kamer uit te lopen tijdens een ruzie dan te blijven zitten om je door het conflict heen te werken; zondagmorgen uit te slapen dan naar de kerk te gaan; het volgen van Jezus op te geven dan het pijnlijke proces van dagelijkse overgave door te maken. Zie Jak.1:12: 'Gelukkig is de mens die in de beproeving staande blijft. Want wie de proef doorstaat, ontvangt als lauwerkrans het leven, zoals God heeft beloofd aan iedereen die hem liefheeft.' Tegenslag helpt ons bij het ontwikkelen van uithoudingsvermogen.

Tegenwoordig verlangen we van de ene op de andere dag iets te bereiken of te krijgen; wordt niet meteen aan onze verwachtingen voldaan, dan hebben we de sterke neiging het maar op te geven. Daar-tegenover geldt dat uithoudingsvermogen essentieel is om de uitdagingen van het leven onder ogen te zien. Uithoudingsvermogen houdt de moed erin om op de been te blijven, geeft de kracht om te volharden in discipline en zet visie om in werkelijkheid.

Uithoudingsvermogen bouw je op door te leren hoe je jezelf door afhaakpunten heen kunt storten. Het gebeurt immers in je werksituatie, je relatie, je strijd tegen een zonde, je wandel met God, je psychische situatie dat de druk zo oploopt dat je niks liever wilt dan kappen. Wat doe je dan? Laat je je leiden door je neiging het voor gezien te houden of laat je je aanspreken door Jak.1:12 of door Mat.24:13: 'Wie standhoudt tot het einde, zal worden gered'? Al hebben we het gevoel geen stap verder te kunnen, we moeten niet er tussenuit knijpen maar met Gods hulp doorzetten. Misschien lijkt volhouden je niks op te leveren voor je huwelijk, je werk, je geloofsbeleving, je gevecht tegen een zonde. Toets dan toch Gods waarheid en trouw door vol te houden en erop te vertrouwen dat je je afhaakpunt te boven komt. Altijd weer zul je merken dat afhaakpunten niet van baksteen gemaakt zijn maar van vloeipapier zodat je er met Gods hulp doorheen kunt breken. Afhaakpunten zijn pijnlijk; daardoor wordt je toegeschreeuwd: 'Geef het op!' Maar dank zij kracht van boven en je eigen vastberadenheid kun je je er doorheen worstelen. Laten we hierin Christus navolgen: 'denkend aan de vreugde die voor hem in het verschietslag, liet hij zich niet afschrikken door de schande van het kruis. Hij hield stand', Hebr.12:2.

#### 5 Tedere liefde

59-68 Paulus: 'Wees goed voor elkaar en vol medeleven; vergeef elkaar zoals God u in Christus vergeven heeft', Ef.4:32. Terwijl de een haast automatisch zachtaardig, teerhartig is (de Samaritaan uit de gelijkenis), is de ander meer hard van karakter (de priester en de leviet). Toch moet ook de harde christen tedere liefde leren (zoals de zachte christen onverzettelijke liefde moet leren, = 6). Een harde benadering kan schade aanrichten: je neemt mensen in de maling en bent verbaast als die zich dan gekwetst voelen; je luistert niet naar de ander maar zit meteen al een antwoord te bedenken; je gebruikt mensen en dankt ze af wanneer ze hun nut voor jou gehad hebben; je stelt je superieur of gelijkhebbend op.

Veranderd door de liefde en Geest van Christus word je een liefdevoller mens. Wat is daarvoor nodig?  
- Allereerst moeten we de ander zien als Gods beeld, als voorwerp van God liefde, als woning van de Geest, kortom zoals hij/zij voor God, dus werkelijk is. Harde mensen zien anderen als noodzakelijke middelen om hun doel te bereiken of als nutteloze obstakels die hun voortgang belemmeren. Zij zien alleen maar winnaars en verliezers, slimmerikken en dommerikken. Ze kunnen zich moeilijk realiseren dat de ander een kleinood is in Gods ogen, Gods geliefde schepsel - wat die persoon ook is of doet. Ook geldt voor allen de uitnodiging om vergeving te ontvangen bij het kruis; iedereen die we tegenkomen is een potentiële broeder of zuster. Als we die waarheid doorkrijgen, beginnen we milder te worden en hen met zachtheid te behandelen. Gods schatten horen nu eenmaal liefdevol behandeld te worden.



- Daarnaast moeten we ons ertoe zetten een eind in de schoenen van de ander te lopen, dus ons af te vragen hoe het zou voelen om ons in de situatie van de ander te bevinden. Als we de tijd nemen ons in te leven in anderen, dan beginnen er barsten te verschijnen in het beton om ons harde hart. Kortom, laten we de ander zo behandelen als we zelf behandeld willen worden: luister met een open hart, wees vergevingsgezind tegenover de ander, geef steun aan wie zich onzeker of verdrietig voelt. God wil niet dat zijn kinderen zich afvragen of ze wel geliefd zijn; Hem navolgend moeten wij onze liefde regelmatig uiten zodat de mensen in onze omgeving weten hoe onze gevoelens tegenover hen zijn.

## 6 Onverzettelijke liefde

69-82 In Mat.23:12-33 spreekt Jezus de schriftgeleerden en Farizeeën aan: hard om te horen, moeilijk te slikken, maar waar. Dat was een demonstratie van zijn onverzettelijke liefde voor hen, waardoor Hij wilde tegengaan dat ze hun eeuwige toekomst op het spel zouden zetten. Het is vaak nodig om rechtuit en zonder mogelijkheid voor misverstand de waarheid te zeggen om ernstiger schade te vermijden. Juist uit liefde moet je soms zonder omwegen de pijnlijke waarheid uitspreken om zo tegen te gaan dat relaties stagneren of dat mensen een mislukking van hun leven maken. Zonder onverzettelijke liefde kan tedere liefde degenereren tot sentimentaliteit die de weg vrijmaakt voor misleiding en voor verval van de relatie. Daarom moeten ook zachtvaardige christenen deze liefde leren. Ze kunnen wel denken dat met voldoende knuffels de problemen misschien tot een oplossing komen. Maar vaak is hardheid nodig om te bereiken dat er iets ten goede verandert in iemands leven, dat iemand niet meer in een kringetje van zelfmisleiding en zelfdestructie rond loopt. Het moet mensen verteld worden als ze in een mallomolen op weg naar nergens zijn; ze moeten door elkaar geschud worden: 'God heeft een betere weg voor je.' Of: 'Ik houd te veel van je om aan te zien hoe jij je leven, je huwelijk, je gezin, je baan, je ziel kapotmaakt. Luister naar me, want ik ga harde dingen tegen je zeggen. Ik vind het niet leuk, maar ik moet wel omdat het de waarheid is en omdat ik te veel om je geef om me stil te houden als ik zie dat jij jezelf schade toebrengt.' Om deze liefde te kunnen toepassen moet je van twee dingen overtuigd zijn:

- Je moet geloven dat de waarheid zeggen belangrijker is dan de vrede bewaren. Zachtmoedige mensen gaan ver om elke vorm van spanning, onrust of opschudding in een relatie te vermijden; zij doen het liefst alsof er niks aan de hand is. Wie zo de vrede wil bewaren in plaats van de waarheid te zeggen, is fout bezig, want onder de oppervlakte van de vrede wroet het probleem wel door. Vrede tot elke prijs is zo een duivelse vorm van misleiding: 'Hou de waarheid voor je. Het is veel te pijnlijk en maakt de situatie alleen maar erger.' Hiertegenover zegt Paulus: 'Leg de leugen af en spreek de waarheid tegen elkaar, want wij zijn elkaars ledematen', Ef.4:25. Het vereist moed de waarheid te spreken wanneer we weten dat dit deining veroorzaakt. Maar elke andere benadering dan het spreken van de waarheid zal op den duur de zuiverheid van onze relaties aantasten. Onverzettelijke liefde kiest ervoor de waarheid te zeggen in plaats van de (in feite ogenschijnlijke) vrede te bewaren, en vertrouwt op God voor de uitkomst.

- Je moet je realiseren dat het welzijn van de ander belangrijker is dan de geriefelijkheid die de verhouding op dit moment kent. Bij onverzettelijke liefde hoort ook dat je opkomt voor het welzijn van de geliefde, al gaat dat ten koste van het prettige van je relatie van dat moment: 'Ik hou zoveel van je dat ik niet zwiingend kan toezien hoe jij jezelf doodwerkt, hoe jij deze foute keuze maakt, hoe jij onrecht doet aan die ander.' Telkens als je opkomt voor iemands welzijn, neem je een risico. Je voelt je minder op je gemak met elkaar. Maar in een volwassen relatie zal het resultaat van het op een liefdevolle manier de waarheid zeggen op den duur positief zijn. Het sruikelblok in je verhouding verandert in een bouwsteen: er groeit een dieper vertrouwen tussen jou en de ander. De meesten van ons geven er de voorkeur aan confrontaties te vermijden; we hebben er een weerzin tegen het middel dat God heeft ingesteld om werkelijke onderlinge vrede te herstellen, Mt.18:15: 'Als een van je broeders of zusters tegen je zondigt, moet je die daarover onder vier ogen aanspreken. Als ze luisteren, dan heb je ze voor de gemeente behouden.' Verstop je gevoelens niet, plan een gesprek van hart tot hart en probeer de moeite uit de weg te ruimen. Daarbij moet je wel voorkomen dat je de splinter in andermans oog ziet maar niet de balk in eigen oog; ook moet je zorgvuldig tijd en plaats bepalen voor je gesprek: zorg dat je fit bent, geen haast hebt en alleen bent. Voer het gesprek op een fijngevoelige manier:

- Begin met een welgemeende verklaring van je betrokkenheid bij je relatie: je vindt je huwelijk belangrijk, je waardeert de vriendschap of de collegialiteit; wat je wilt is werken aan een probleem.

- Leg voorzichtig, zonder beschuldigingen uit hoe je de kwestie ziet. Vermijd uitspraken als 'jij ... altijd/nooit', want dan schiet de ander in de verdediging. Zeg: 'Ik voel me...', dan is de kans groot dat de ander luistert, want die kan niet ontkennen dat je die gevoelens hebt.

- Lok dialoog uit. Vraag, nadat je je hart gelucht hebt: 'Zeg ik onzin? Mis ik iets? Ben ik te gevoelig?'

Intussen is met deze aanpak geen succes gegarandeerd. Je kunt diep in de problemen raken doordat de ander kwaad en afwijzend reageert. Vergeet dan nooit dat je al diep in de problemen zat. Dus neem het risico, maak deining en kijk wat God gaat doen. Hoogstwaarschijnlijk zal de betrokkene uiteindelijk je woorden wel serieus nemen en zal je verhouding weer stevig verankerd staan. Het is moeilijk iemand te weerstaan die zich nederig en kwetsbaar opstelt. Maar dat kan tijd vragen en meerdere confrontaties. Misschien wordt een verhouding eerst slechter, voordat er verbetering optreedt. Soms weigert iemand ondanks alles te luisteren; in dat geval kun je iemand die je beiden vertrouwt vragen om te bemiddelen, zodat je weer met elkaar gaat communiceren. Helaas moeten we het soms onder ogen zien dat onverzettelijke liefde tot blijvende verwijdering leidt. Maar nooit moeten we het zonder slag of stoot opgeven.



## 7 Opofferende liefde

83-96 Volgens de huidige opvatting van liefde gaat het er niet om wat ik bijdraag aan een relatie maar wat ik er wijzer van wordt. Volgens de Bijbel daarentegen heeft liefde meer te maken met geven dan met ontvangen. Liefde kost je wat, en gewoonlijk wat jou het meest waard is: tijd, energie en geld, kortom: opoffering. Echte liefde brengt offers, verg. Joh.3:16: 'God had de wereld zo lief dat hij zijn enige Zoon heeft gegeven, opdat iedereen die in hem gelooft niet verloren gaat, maar eeuwig leven heeft.' Zo moeten ook wij, als we begaan zijn met het welzijn van de ander, offers brengen, dus afstand doen van datgene waaraan we gehecht zijn. Dit staat haaks op onze cultuur, waarin tegen ons wordt geroepen: 'Het draait om jou. Zorg goed voor jezelf. Laat anderen je niet beroven van je tijd, energie en geld.' Zwaar, maar tegelijk geldt: je zult nooit werkelijke persoonlijke bevrediging bereiken door te zorgen dat je zelf aan je trekken komt, verg. Marc.8:34-35: 'Wie mijn volgeling wil zijn, moet zichzelf verloochenen, zijn kruis op zich nemen en zo achter mij aan komen. Want ieder die zijn leven wil behouden, zal het verliezen, maar wie zijn leven verliest omwille van mij en het evangelie, zal het behouden.' Dat is de paradox die Jezus ons leert: als je jezelf aan God geeft en zijn kinderen dient met een opofferende liefde, dan zul je een voldoening en bevrediging vinden die de wereld nooit ervaart.

Een voorbeeld: het huwelijk. Het wereldse beeld van het huwelijk legt de nadruk op maximaal genoeg tegen minimale opoffering. Het houdt geen rekening met situaties zoals slopende ziekten, emotionele stoornissen, financiële tegenslag. Daarom mondt deze kijk op het huwelijk vaak uit op echtscheiding. In een bijbels huwelijk is een wedstrijd in dienen gaande, waarbij elk probeert de ander te overtreffen in liefde en inzet. Opofferende liefde is de ruggegraat van een duurzaam huwelijk. Dat alles geldt ook van vriendschappen, kerklid-zijn en collega-zijn. Je geeft jezelf weg voor hen; je investeert tijd, energie en geld in hen. Je bemoedigt en adviseert elkaar, daagt elkaar uit en wijst op elkaars fouten.

Alleen, er zit een moeilijkheid aan opofferende liefde. Als je jezelf werkelijk toewijdt aan anderen, al maar geeft, kun je op een gegeven moment uitgeput raken en je leeg voelen. Dan worden mensen die een appèl op je doen een verplichting, een last. Om in opofferende liefde te kunnen volharden is het dus noodzakelijk telkens bij te tanken:

- Geestelijk bijtanken. Denk aan David, die meemaakte dat zijn stad Siklag was veroverd en alle vrouwen en kinderen waren meegenomen. Z'n woedende soldaten dreigden David af te zetten en zelfs te doden. Toen werd het hem te veel, maar, staat er dan: 'Daarom zocht hij steun bij de HEER zijn God', 1Sam.30:6. Hij liet de mensen met hun onophoudelijke eisen even alleen, nam tijd voor zichzelf, ging er in z'n eentje op uit en had een lang gesprek met God. Een tijdlang koesterde hij zich in Gods liefde - totdat zijn geestelijke energievoorraad weer aangevuld was. Ook Jezus deed dat na lange periodes van dienen, zielszorg en onderwijs: 'Nadat hij de mensen had weggestuurd, ging hij de berg op om er in afzondering te bidden', Mat.14:23; zie ook Luc.5:15-16: 'Grote mensenmassa's verzamelden zich om naar hem te luisteren en zich van hun ziekten te laten genezen. Hijzelf trok zich geregeld terug op eenzame plaatsen om er te bidden.' Hij had tijd nodig om alleen met de Vader te zijn om weer bij te tanken.

Zo moeten ook wij het leren gas terug te nemen, de eenzaamheid te zoeken en onszelf te sterken in God. Dat kan door dagelijks een tijd van afzondering te nemen. Praat met de Heer en lees zijn Woord, luister naar christelijke liederen. Sta Hem toe je geestelijke energie te vernieuwen.

- Emotioneel bijtanken. Belangrijke veranderingen kunnen je emotioneel uitputten: de dood van een geliefde, een ongeluk, ziekte, een verhuizing, maar ook zaken als een vakantie, de geboorte van je kind, een haperend apparaat. Als je emotionele tank leeg is, is de kans groot dat je weinig belangstelling hebt voor het welzijn van anderen, hoe vol je geestelijke tank ook is. Je kunt jezelf emotioneel bijvullen door een tijd van ontspanning, dus door even kalmer aan te doen of door heel iets anders te doen.

- Lichamelijk bijtanken. Velen lijden aan een chronische lichamelijke uitputting; het kan niet anders of dat werkt ondermijnend op hun pogingen anderen lief te hebben. Het kost nu eenmaal lichamelijke energie om te luisteren, te dienen, te confronteren, terecht te wijzen. Er zijn drie regels om lichamelijk fit te blijven: eet gezond, slaap voldoende en doe aan lichaamsbeweging.

## 8 Radicale liefde

97-106 In Mat.5:39-41 zegt Jezus: 'Ik zeg jullie je niet te verzetten tegen wie kwaad doet, maar wie je op de rechterwang slaat, ook de linkerwang toe te keren. Als iemand een proces tegen je wil voeren en je onderkleed van je wil afnemen, sta hem dan ook je bovenkleed af. En als iemand je dwingt één mijl met hem mee te gaan, loop er dan twee met hem op.' Hier vraagt Jezus radicale liefde van ons:

- Door radicale, onwraakzuchtige, twee-mijlsliefde doorbreek je de spiraal van vijandigheid. Lik op stuk geven veroorzaakt afstandelijkheid, wantrouwen, bitterheid, verwijdering. Vergelding is een doodlopende weg; wraak veroorzaakt alleen maar (meer) vijandigheid. We moeten aan zinloze escalatie een eind maken. We moeten een psychische dreun, een belediging, een mep incasseren in plaats van hem terug te geven; we moeten het onrecht dat ons wordt aangedaan nemen in plaats van met gelijke munt terug te betalen; we moeten bereid zijn in ons huwelijk de persoon te zijn die de stilte doorbreekt als er gevoelens gekwetst zijn; we moeten op ons werk vergeving willen vragen en aanbieden alsnog te helpen.

- Door radicale liefde overschrijden we het strikte minimum van dienstbetoon, gaan we dus verder dan waartoe de plicht ons roept en dan nog zeggen we: 'Is er nog iets waarmee ik u van dienst kan zijn?' Deze liefde laat een diepe indruk achter op het leven van geestelijk verharde mensen en is daarom het beste middel om mensen oog te geven voor de radicale liefde van Christus, die niet Gods wraak afriep over zijn beulen maar bad: 'Vader, vergeef hun, want ze weten niet wat ze doen', Luc.23:34.