

Maandag 2 augustus

‘Belijden we onze zonden, dan zal hij... ons onze zonden vergeven’ (1 Joh. 1:9)(NBV).

Belijden is goed voor de ziel.

Een zondagsschoollerares schrijft: “Ik probeerde de kinderen te leren dat we allemaal Gods vergeving nodig hebben. Dus ik vroeg een van de meisjes: ‘Lisa, wanneer zou je Gods vergeving nodig kunnen hebben?’ Haar lege blik leidde tot een reactie van mijn zoon: ‘Het is oké, Lisa. Je hoeft het haar niet te vertellen.’ Toen wendde hij zich tot mij en zei: ‘We hoeven jou onze problemen toch niet te vertellen. Dit is geen tv show.’ Nee, je hoeft ánderen niet over je zonden te vertellen, maar je moet het wel aan God vertellen. David zei: ‘Zolang ik zweeg... drukte uw hand zwaar op mij...’ (Ps. 32:3-4). Belijden doet vier dingen: 1) Het laat je Gods vergeving ervaren. Hij kent je zonde al, maar hij kan je niet vergeven wanneer je de schuld van de hand wijst en met uitvluchten komt. ‘Belijden we onze zonden, dan zal hij... ons onze zonden vergeven.’ De eerste stap is aan jou. 2) Het herstelt je emotionele en fysieke energie. Niets is uitputtender dan ontkenning, en niets is stimulerender dan een schone lei. David zei: ‘... door eigen schuld slinken mijn krachten...’ (Ps. 31:11). Naar aanleiding van zijn affaire met Batseba, zei hij: ‘Zolang ik zweeg, teerden mijn botten weg... Toen beled ik u mijn zonde... en u vergaf mij mijn zonde’ (Ps. 32:3-5). 3) Het laat je verder gaan. Belijden laat je op de ‘reset’-knop drukken en opnieuw beginnen. Het is belangrijk om een lijn te trekken tussen het verleden en de toekomst voor het geval je in de verleiding komt om terug te vallen. 4) Het laat je groeien. Denk aan de befaamde uitspraak van Thomas Edison, de uitvinder van de gloeilamp: ‘Ik heb niet gefaald, ik heb alleen 10.000 manieren gevonden die níet werken.’ Fouten vóór je laten werken in plaats van tégen je, begint met het belijden ervan aan God en het aanvaarden van zijn vergeving.

Dinsdag 3 augustus

‘Schenk aandacht aan alles wat... lof verdient’ (Fil. 4:8)(NBV).

Richt je op wat goed is.

Laten we eerlijk zijn, we hoeven niet ver te zoeken om dingen te vinden om over te klagen. God plaatste Adam en Eva in de tuin van het Paradijs waar ze alles hadden wat ze nodig hadden om gelukkig te zijn. Maar waar richtten ze zich op? Op die ene boom die ze niet konden hebben! God scheidde op wonderbaarlijke wijze de Rode Zee, leidde de Israëlieten door de woestijn en zorgde elke dag voor voedsel uit de hemel zodat ze nooit honger hoefden te lijden. En waardeerden ze het? Ja, voor een tijdje. ‘Ze bezongen zijn roem, maar snel vergaten zij wat hij gedaan had’ (Ps. 106:12-13). Daarom schrijft Paulus: ‘Schenk aandacht aan alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat rechtvaardig is, alles wat zuiver is, alles wat lieflijk is, alles wat eervol is, kortom, aan alles wat deugdzaam is en lof verdient... dan zal de God van de vrede met u zijn’ (Fil. 4:8-9). Generaal Robbie Risner beschreef de zeven jaar die hij als krijgsgevangene in een Vietnamees kamp doorbracht als ‘pure wanhoop’. Maar hij overleefde het. Hoe? Hij wrikte het deksel los van een afvoerputje in zijn cel en zag een eenzame grasspriet, het enige vleugje kleur in zijn kleurloze wereld. Risner noemde het ‘een bloedtransfusie voor de ziel’ en begon elke dag in gebed, liggend op de grond met zijn hoofd naast de ventilatieopening, gericht op dat ene grassprietje. Wanneer dingen niet goed gaan in je leven moet je kiezen waar je je op richt: op angst of op geloof, op wanhoop of hoop, op problemen of oplossingen. Zelfs wanneer het probleem niet helemaal naar jouw zin wordt opgelost, helpt het wanneer je je op God richt; dan tilt hij je boven je omstandigheden uit en geeft je vrede desondanks.

Woensdag 4 augustus

‘Maar jullie hoeven niet overhaast te gaan...’ (Jes. 52:12)(NBV).

God zal je leiden.

Wanneer je onder druk staat en in de verleiding komt om te snel te handelen maar éérst gaat bidden, dan zal je God horen zeggen: ‘Maar jullie hoeven niet overhaast te gaan... want de Heer gaat voor jullie uit... vormt je achterhoede.’ Wat een geweldige belofte! God gaat voor je uit om de weg te bereiden en komt achter je aan om je fouten te corrigeren en je stappen bij te sturen. Wanneer je op het punt staat een verkeerde afslag te nemen, zegt zijn Woord: ‘Een mens stippelt zijn weg uit, de Heer bepaalt de richting die hij gaat’ (Spr. 16:9). Met jouw toestemming zal God eventuele ongunstige beslissingen van jou herroepen en je indien nodig een andere weg wijzen. Wanneer je niet in huis hebt wat nodig is om de klus te klaren, is zijn belofte: ‘De Heer zal je voortdurend leiden, hij zal je verkwikken in dorre streken, hij maakt je botten sterk en krachtig. Je zult zijn als een goed bevoeide tuin, als een bron waarvan het water nooit opdroogt... Dan zal men je noemen ‘Hersteller van muren’, ‘Herbouwer van straten’ (Jes. 58:11-12). Wanneer je geen antwoorden meer hebt en niet weet wat je doen moet, stelt hij je gerust: ‘Ik geef inzicht en wijs de weg die je moet gaan. Ik geef raad, op jou rust mijn oog’ (Ps. 32:8). Wanneer de last die je draagt te zwaar is om te dragen, hoor je zijn stem zeggen: ‘Leg uw last op de Heer, en hij zal u steunen, nooit zal hij dulden dat een rechtvaardige ten val komt’ (Ps. 55:23). Maar om zijn stem te kunnen horen moet je misschien wel je prioriteiten opnieuw ordenen, kleinere dingen opofferen en andere stemmen uitschakelen. Maar het is de moeite waard om te doen, want niets is belangrijker dan in je hart te weten dat God je leidt.

Donderdag 5 augustus

‘Wees stil!’ (Marc. 4:39)(NBV).

Wat heeft God je beloofd? Sta daarop!

‘... Hij [Jezus] zei tegen hen: ‘Laten we het meer oversteken.’ Ze... namen hem mee in de boot... en voeren... het meer op. Er stak een hevige storm op en de golven beukten tegen de boot, zodat die vol water kwam te staan. Maar hij lag achter in de boot op een kussen te slapen. Ze maakten hem wakker en zeiden: ‘Meester, kan het u niet schelen dat we vergaan?’ Toen hij wakker geworden was, sprak hij de wind bestraffend toe en zei tegen het meer: ‘Zwijg! Wees stil!’ De wind ging liggen en het meer kwam helemaal tot rust. Hij zei tegen hen: ‘Waarom hebben jullie zo weinig moed? Geloven jullie nog steeds niet?’ ... ze zeiden tegen elkaar: ‘Wie is hij toch, dat zelfs de wind en het meer hem gehoorzamen?’ (v. 35-41). Het volgen van Jezus vrijwaart je niet van de stormen van het leven, dus het is ten eerste goed om jezelf eraan herinneren wie er bij je is - Jezus! Denk je eens in: als Jezus de storm tot bedáren kan brengen, kan hij hem zeker ook voorkómen. Maar hij laat ons soms door stormen heengaan om te bewijzen dat we geen probleem hebben dat hij niet kan oplossen. Jij staat misschien machteloos in de situatie, maar hij zeker niet, en daardoor zul je hem op een compleet nieuwe manier leren kennen. Het is zijn doel is om je er sterker uit te laten komen. Ten tweede is het goed om te vertrouwen op wat hij je heeft verteld. Wanneer Jezus je zegt: ‘Laten we het meer oversteken,’ is er geen golf groot genoeg om je eronder te krijgen. Waar het om gaat is dat we niet in de stormen van het leven kunnen blijven staan op basis van het geloof van iemand anders. We moeten er zelf van overtuigd zijn in ons eigen hart en verstand (zie 1 Joh. 5:14-15). Wat heeft God je beloofd? Sta daarop!

Vrijdag 6 augustus

'... goede en waar nodig opbouwende woorden...' (Efez. 4:29)(NBV).

Bouw anderen op (1).

De apostel Paulus schrijft: 'Laat geen vuile taal over uw lippen komen, maar alleen goede en waar nodig opbouwende woorden, die goed doen aan wie ze hoort' (Efez. 4:29). Eugene Peterson parafraseert het als volgt: 'Zeg alleen wat helpt, laat elk woord een geschenk zijn.' Denk eens aan de mensen met wie je het liefst tijd doorbrengt. Hoe zou je ze omschrijven? Chagrijnig? Verbitterd? Negatief? Natuurlijk niet! Het zijn waarschijnlijk mensen die het leven vieren en niet altijd lopen klagen. Ze hebben een passie voor het leven. Sta er eens bij stil dat iedereen die je vandaag ontmoet daarna óf beter af is, óf slechter af is, of onveranderd blijft. De manier om anderen op te bouwen is door ze te zien als kansen in plaats van obstakels of verplichtingen. Een leiderschapsexpert schrijft: 'Een van de beste dingen die je voor mensen kunt doen - en wat er tevens voor zorgt dat ze zich ook aangetrokken voelen tot jou - is het beste van ze verwachten. Ik noem het mensen een 10 geven. Het helpt ze om beter over zichzelf te denken, en tegelijkertijd helpt het jou ook.' Een onderzoek onder honderd selfmade multimiljonairs toonde slechts één gemeenschappelijke noemer. Deze zeer succesvolle mensen zochten routinematig het beste in anderen. Benjamin Disraeli, een van de beste premiers van Groot-Brittannië, verwoordde het zo: 'Het grootste goed dat je voor een ander kunt doen, is niet alleen je rijkdommen delen, maar hem ook de zijne laten zien.' En dat doe je door anderen te waarderen en te bemoedigen en hen te helpen hun potentieel te bereiken. Napoleon beschreef leiders als 'handelaren in hoop'. Hij begreep dat hoop een van de grootste van alle bezittingen is. Als jij de persoon kunt zijn die dat geschenk aan anderen geeft, zullen ze zich niet alleen tot je aangetrokken voelen, ze zullen je eeuwig dankbaar zijn.

Zaterdag 7 augustus

'Laat ieder van ons zich richten op het belang van anderen, op wat goed en opbouwend voor hem is' (Rom. 15:2)(NBV).

Bouw anderen op (2).

Albert Schweitzer zei ooit: 'Ik weet niet hoe je toekomst eruit zal zien, maar één ding weet ik wel: de enigen onder jullie die echt gelukkig zullen zijn, zijn degenen die geprobeerd hebben te ontdekken hoe ze kunnen dienen.' Voelen mensen zich van nature tot je aangetrokken? Mogen mensen je graag? Als dat niet zo is, dan kan dat komen door: a) Trots. Niemand wil iemand volgen die denkt dat hij beter is dan alle anderen. b) Onzekerheid. Als jij niet blij bent met jezelf straalt dat af op anderen. c) Humeurigheid. Wanneer mensen nooit weten wat ze van je kunnen verwachten, verwachten ze uiteindelijk ook niets meer. d) Perfectionisme. Mensen respecteren het verlangen naar uitmuntendheid, maar vrezen onrealistische verwachtingen. e) Cynisme. Mensen zitten niet te wachten op een koude douche van iemand die in plaats van de zilveren rand alleen de donkere wolk ziet. Dus, hoe bouw je mensen op? Verander ten eerste je focus. Als je egocentrisch bent, kun je anderen niet versterken en bemoedigen. Kijk de komende dagen eens hoe je met mensen omgaat. Let eens op hoe vaak je het tijdens een gesprek over jezelf hebt en besluit dan de balans te laten doorslaan naar de andere kant en je op anderen te concentreren. Probeer ten slotte een goede eerste indruk te maken. Vraag bij een volgende ontmoeting mensen eens bewust naar hun naam, concentreer je op hun interesses, luister naar hen zonder hen te onderbreken en wees bemoedigend. Als dit je één dag lukt, lukt het je ook dagelijks. 'Wanneer we sterk zijn, dan is dat bedoeld voor dienstbaarheid, niet voor status. Ieder van ons moet letten op het welzijn van de mensen om hem heen en zich afvragen hoe hij kan helpen' (naar Rom. 15:2).

Zondag 8 augustus

'... waak vooral over je hart...' (Spr. 4:23)(NBV).

Wil je het goede doen?

Salomo zei: 'Van alles waarover je waakt, waak vooral over je hart, het is de bron van je leven.' Let op de voortgang van de gebeurtenissen die leidden tot Davids ondergang: 'Beneden zag hij een vrouw die aan het baden was... Hij liet uitzoeken wie ze was... liet haar bij zich komen...' (2 Sam. 11:2-4). Hij zag... hij vroeg... hij nam. Als jij verlangt naar iemand die niet van jou is, wend je ogen dan onmiddellijk af. 'We maken iedere gedachte krijgsgevangene om haar aan Christus te onderwerpen' (2 Kor. 10:5). Behoed je denken. Vul je geest niet met fantasieën uit tijdschriften, tv of internet, vul je geest met Gods Woord en herinneringen aan je beste momenten met je partner. Werk aan het versterken van je huwelijksband. Besluit om lief te hebben - zelfs wanneer je er geen gevoel bij hebt - en je liefde zal beginnen te bloeien. Jezus zei: 'Iedereen die naar een vrouw kijkt en haar begeert, heeft in zijn hart al overspel met haar gepleegd' (Matt. 5:28). Waarom zei Jezus dit? Omdat elke wellustige blik je relatie bedreigt. Hoe minder je naar je partner verlangt, hoe meer je op zoek gaat naar redenen om je fantasieën te rechtvaardigen. En het meest trieste is dat je nooit zult weten hoe goed je relatie had kunnen zijn. Nadat David was geconfronteerd, gereinigd en gecorrigeerd, zei hij: 'Uw belofte heb ik in mijn hart geborgen, zo zal ik niet tegen u zondigen' (Ps. 119:11). Als je een probleem hebt met lust, zoek dan een gemeenteleider, raadgever of vertrouwd iemand die je kan helpen. De Bijbel zegt: 'Je broer is geboren om te helpen in tijden van nood' (Spr. 17:17). Soms is het verschil tussen overwinning en nederlaag een paar minuten aan de telefoon praten en bidden met iemand die het begrijpt. De vraag is: wil je echt het goede doen?