

## Maandag 1 juli

*'Kijk niet om...'* (Gen. 19:17)(NBV21).

### Blijf niet hangen in het verleden.

Voordat God Sodom en Gomorra verwoestte, stuurde Hij engelen om Lot en zijn gezin te waarschuwen om de stad te verlaten: 'Toen zei een van hen: Vlucht, uw leven is in gevaar! Kijk niet om en sta nergens in de vallei stil. Vlucht de bergen in, anders komt u om.' De vrouw van Lot, die achter hem liep, keek om en veranderde in een zuil van zout' (v. 17, 26). Door om te kijken was Lots vrouw ongehoorzaam aan een directe instructie van God. Als gevolg daarvan stierf ze - vastgeroest aan het verleden. Er zijn hier drie belangrijke lessen voor ons. 1) 'Sta nergens in de vallei stil.' We maken allemaal dal-ervaringen mee in het leven, maar we moeten er niet in blijven steken of er een verblijfplaats in vestigen. 2) 'Kijk niet om.' De reden dat de voorruit van je auto groter is dan de achteruitkijkspiegel, is omdat je het grootste deel van je tijd door die ene moet kijken, en slechts af en toe in de andere om correcties aan te brengen zodat je veilig verder kunt reizen en je bestemming kunt bereiken. Zie je wat ik bedoel? 3) 'Vlucht de bergen in, anders komt u om.' Wanneer iemand je pijn doet, heb je twee keuzes: de hoge weg nemen of de lage weg. Wanneer je de lage weg kiest en wraak neemt, begint er geestelijk iets in jou af te sterven. Maar wanneer je de hoge weg kiest, word je sterker, wijzer en volwassener. Wanneer je vastloopt in het verleden, gaat dat altijd ten koste van de toekomst. Altijd! God heeft betere dagen en betere dingen voor je in petto. Dus vergeef, vergeet en ga verder.

## Dinsdag 2 juli

*'... en dan moet je naar hem toe gaan, de deken aan zijn voeteneinde terugslaan en daar gaan liggen. Hij zal je dan wel vertellen wat je moet doen'* (Ruth 3:4)(NBV21).

### Begin aan zijn voeten.

Volgens de wet mocht Ruth als Moabitische zich niet onder Joden begeven. '... Ammonieten en Moabieten: nooit ofte nimmer zullen ze tot de gemeenschap van Heer worden toegelaten' (Deut. 23:3). Maar wanneer God een plan voor je leven heeft, komt Hij tussenbeide en zegt: 'Ik heb je bij je naam geroepen, je bent van Mij... Jij bent zo kostbaar in mijn ogen... en Ik houd zoveel van je dat Ik de mensheid geef in ruil voor jou' (Jes. 43:1, 4). Toen Boaz Ruth met vriendelijkheid begon te overladen, knielde ze voor hem neer en zei: 'Waarom bent u zo vriendelijk voor mij?' (Ruth 2:10). Merk op hoe Boaz antwoordde: 'Meer dan eens is mij verteld over alles wat je voor je schoonmoeder hebt gedaan...' (v. 11). Naomi is zich ervan bewust dat Ruth het voorwerp van Boaz' genegenheid is geworden en geeft haar de opdracht: 'Vanavond zal hij op de dorsvloer gerst wannen. Baad je, wrijf je in met olie, kleeft je aan en ga naar de dorsvloer. Zorg dat hij je niet ziet voordat hij klaar is met eten en drinken. Als hij gaat slapen moet je goed opletten waar hij zich neerlegt, en dan moet je naar hem toe gaan, de deken aan zijn voeteneind terugslaan en daar gaan liggen. Hij zal je dan wel vertellen wat je moet doen' (Ruth 3:2-4). Ze begon aan zijn voeten en eindigde aan zijn zij. Dring niet aan bij God, probeer geen indruk op Hem te maken met je optreden, blij gewoon aan zijn voeten en Hij zal je brengen aan zijn zij. 'Onderwerp u dus nederig aan Gods grote macht, dan zal Hij u op de bestemde tijd verheffen' (1 Petr. 5:6).

## Het Woord voor Vandaag – week 27

### Woensdag 3 juli

*‘Onze strijd is niet gericht tegen mensen maar tegen... de kwade geesten in de hemelsferen’  
(Efez. 6:12)(NBV21).*

#### Worstelen met Satan!

Voordat hij de strijd met Syrië aanging, zei Joab tegen zijn broer: ‘Als de Arameeërs sterker blijken dan ik, kom jij mij te hulp, en als de Ammonieten sterker blijken dan jij, zal ik jou helpen’ (1 Kron. 19:12). Als de een overweldigd werd, kon de ander tussenbeide komen en helpen. Geestelijke oorlogvoering is echter anders. ‘Onze strijd (‘worsteling’ zegt de NBG) is niet gericht tegen mensen maar tegen hemelse vorsten, de heersers en de machthebbers van de duisternis, tegen de kwade geesten in de hemelsferen.’ En worstelen is een man tegen man gevecht, wat betekent dat het dan wel heel dichtbij komt wanneer je de strijd moet aangaan met je tegenstander. Toen David tegenover Goliath stond, was de reus zo zeker van zichzelf dat hij tegen heel Israël aankondigde: ‘Als hij me aankan en me verslaat, zullen wij aan jullie onderworpen zijn, maar als ik hem aankan en hem versla, zullen jullie aan ons onderworpen zijn en ons als slaven dienen’ (1 Sam. 17:9). Denk eens na over de gevolgen hiervan op de langere termijn. Als Goliath de overhand zou krijgen, zou Gods volk levenslang de vijand moeten dienen! De inzet was ongelooflijk hoog voor Israël - en dat geldt ook voor jou. Satan is erop uit om je te verslaan, en als je worstelt volgens de regels van je oude natuur, zul je verliezen. Net zoals professionele worstelaars regels hebben waaraan ze zich moeten houden, zijn er gewaarborgde geestelijke regels die zijn ontworpen om je te helpen. Paulus zegt: ‘De wapens waarmee wij ten strijde trekken zijn niet de wapens van deze wereld; ze zijn zo krachtig dat ze bolwerken kunnen slechten voor God’ (2 Kor. 10:4). De enige hoop die je hebt om Satan te verslaan ligt in gebed, christelijke gemeenschap, Gods Woord, de naam van Jezus en het bloed van Jezus. Deze vijf dingen staan bovenaan de lijst met krachtige wapens die je krijgt om de vijand te verslaan. Gebruik ze dus vandaag nog!

### Donderdag 4 juli

*‘U moet uzelf niet aanpassen aan deze wereld, maar u veranderen door uw gezindheid te vernieuwen, om zo te ontdekken wat God wil en wat goed, volmaakt en welgevallig is’  
(Rom. 12:2)(NBV21).*

#### Blijf je denken vernieuwen met Gods Woord.

Hoe vernieuwen we ons denken? Een voorganger schrijft: ‘De manier om je denken te verbeteren is door de Bijbel tot je nemen. Er is een fascinerend onderzoek uitgevoerd waarbij proefpersonen een eenvoudige motorische taak moesten uitvoeren: een oefening met het tikken van de vingers. Terwijl de proefpersonen tikten, voerden de artsen een MRI-scan uit om te identificeren welk deel van de hersenen werd geactiveerd. Vervolgens oefenden de proefpersonen de vingertik-oefening vier weken lang dagelijks. Aan het einde van de periode van vier weken werd de hersenscan herhaald. In alle gevallen bleek dat het hersengebied dat bij de taak betrokken was, was vergroot. Die eenvoudige taak - een oefening met het tikken van de vingers - zorgde letterlijk voor nieuwe zenuwcellen en herbekabelde neurale verbindingen. Wanneer we de Bijbel lezen, maken we ook nieuwe zenuwcellen aan en herbedraden we neurale verbindingen. In zekere zin downloaden we een nieuw besturingsstelsel dat de geest opnieuw configureert. Waardoor we meer en meer gaan denken zoals God denkt.’ ‘Laat onder u de gezindheid heersen die Christus Jezus had’ (Fil. 2:5). Hoe geven wij invulling aan dat gebod? Paulus vertelt ons hoe: ‘Laat Christus’ woorden in al hun rijkdom in u wonen; onderricht en vermaan elkaar in alle wijsheid, zing voor God met heel uw hart psalmen, hymnen en liederen die de Geest u vol genade geeft’ (Kol. 3:16). Of het nu gaat om preken, onderwijzen, lezen of zingen, onze hersenen worden opnieuw bedraad in overeenstemming met Gods Woord, en we ontwikkelen de geest van Christus. Wij denken zijn gedachten. Het gevolg is dat we uiteindelijk zijn wil doen in plaats van dat we ons laten leiden door onze eigen wil. Blijf dus je denken vernieuwen met Gods Woord.

**Vrijdag 5 juli**

*‘Dan... zul je staan als een toren en niet meer vrezén’ (Job 11:15)(NBV21).*

Ben je gestrest? (1)

Wanneer je de waarschuwingssignalen negeert, kan chronische stress zijn tol eisen van je lichaam. Dus wat zijn enkele signalen? Om te beginnen giert bij elke vorm van onenigheid de stress door je lijf. Wanneer je geen uitlaatklep kunt vinden voor opgekropte frustratie, kun je je toevlucht nemen tot te veel eten, roken, drinken, drugs gebruiken en je lichaam gaan verwaarlozen. Je isoleert jezelf, wat gevolgen heeft voor je dierbaren. Debora Coty schrijft over stress in het leven, over je druk maken, opgekropte boosheid en chronische vermoeidheid. Ze grapt: ‘Ik wist dat het tijd was om mijn stressproblemen aan te pakken toen mijn gegrom luider werd dan dat van de hond, en mijn familie tactvol voorstelde dat ik een injectie tegen hondsdolheid zou krijgen.’ De seintjes echter die je niet ziet, kunnen de meeste schade aanrichten. Cortisol, een hormoon dat in ons lichaam vrijkomt bij stress, draagt bij aan oncontroleerbare gevoelens van machteloosheid en hopeloosheid. En onderzoeken bevestigen dat stress na verloop van tijd je bloeddruk verhoogt, bijdraagt aan migraine en spanningshoofdpijn, en resulteert in de plaque die tot hartziekten leidt. Er is waargenomen dat chronische stress het cardiovasculaire risico met bijna 50 procent verhoogt! Om nog maar te zwijgen van gedocumenteerde verbanden met alcoholisme, angstaanvallen, astma, kanker, verkoudheid, depressie, griep, slapeloosheid, zwaarlijvigheid, beroertes en maagzweren. En die ongecontroleerde huilbuien die je overkomen wanneer je uitgeput bent, zijn geen toeval. Stress verlaagt de oestrogenspiegels, wat emotionele uitbarstingen kan veroorzaken. Herken je je hierin, onderneem dan actie! Herschik je prioriteiten, doe het rustiger aan, zoek eventueel hulp bij een arts en wend je tot God. ‘Keer je naar Hem toe, hef je handen naar Hem op... Dan kun je je hoofd oprichten, zonder smet, en zul je staan als een toren en niet meer vrezén’ (v. 13, 15).

**Zaterdag 6 juli**

*‘Vol vreugde zullen jullie uittrekken en in vrede zul je huiswaarts keren’ (Jes. 55:12)(NBV21).*

Ben je gestrest? (2)

Laten we eens kijken naar drie bewezen en effectieve strategieën voor het omgaan met stress. 1) Zorg voor jezelf, dagelijks. Trek er tijd voor uit om jezelf te herpakken en verfrissen. Probeer even afstand te nemen van de stressbron, ook al betekent dat simpelweg even naar buiten gaan en een wandeling maken om je hersenen op te frissen. Zing je favoriete liedje of doe wat je maar helpt om te relaxen. En houd vol wanneer andere gebeurtenissen je weer helemaal in beslag dreigen te nemen. Jij bent belangrijk - leer jezelf waarderen. 2) Kop op! Nehemia 8:10 zegt: ‘De vreugde die de Heer u geeft, is uw kracht’ (Neh. 8:10), en wanneer je vreugde verdwijnt, verdwijnt ook je kracht en vermogen om ermee om te gaan. Sommige mensen vinden dat christenen altijd nuchter en humorloos moeten zijn en moeten zwijgen als het graf. Maar Jezus stond op uit het graf - en dat is een van de beste redenen ter wereld ‘voor een feestje’. 3) Ontspan je stijve spieren gedurende de dag eens af en toe. Even stoppen met denken en bewegen! Strek je uit, buig voorover, rol je gespannen schouders, ren achter de hond aan - laat dat verkwikkende bloed door je lichaam stromen terwijl je geest een korte pauze neemt. Zet de muziek wat harder, beweeg eens swingend tijdens het stofzuigen, doe een dansje terwijl je bij het fornuis in de pan roert en huppel met het winkelwagentje door de gangpaden! Lichamelijke activiteit zorgt ervoor dat je hersenen bèta-endorfine afscheiden, wat je helpt kalmeren. Het was niet de bedoeling dat je onder stress zou leven. De Bijbel zegt: ‘Vol vreugde zullen jullie uittrekken en in vrede zul je huiswaarts keren.’ En dat kwam regelrecht uit de mond van Degene die jou heeft geschapen en verlost.

**Zondag 7 juli**

*'Ik heb dit gezegd opdat jullie vrede vinden bij Mij' (Joh. 16:33)(NBV21).*

Ben je gestrest? (3)

Stress is als kryptoniet (de zwakte van Superman, de stof die hem zijn krachten ontnemt) en is erop uit om je (Superman) cape van je af te nemen en je te reduceren tot een hoopje trillende, nutteloze brij. Wat zou je eraan kunnen doen? 1) Dompel je uitputting letterlijk onder. Probeer een bubbelbad. Zelfs simpelweg onder de douche staan kan helpen bij het wegspoelen van vermoeidheid en het doen herleven van je uitgeputte lichaamsweefsels en hersencellen. Beleef het moment en concentreer je op de verkwikkende zintuiglijke bijdrage van water op je huid; laat het inwerken op je geest en je nieuwe veerkracht geven. Vind je dat niet erg geestelijk klinken? Jobs vriend Zofar zou het niet met je eens zijn - hij zei tegen Job, die meer problemen had dan jij ooit zult zien: 'Je zult je ongeluk vergeten, het zal zijn als water dat is weggestroomd' (Job 11:16). 2) Vraag hulp! Delegeer verantwoordelijkheden en taken. Wanneer ieder zijn deel doet, blijft niemand uitgeput achter. 'Je kunt beter met zijn tweeën zijn dan alleen zijn, want samen zwoegen loont. Wanneer twee vrienden samen zijn en een van beiden valt, helpt de ander hem weer overeind, maar wie alleen is en ten val komt is beklagenswaardig, want hij heeft niemand die hem op de been helpt' (Pred. 4:9-10). 3) Laat perfectionisme los. Niemand is volmaakt behalve Jezus, en jij bent Jezus niet. Laat sommige dingen los. En stapje voor stapje nog wat meer dingen. Na verloop van tijd zullen die taken niet langer aan je knagen, en zul je echt voelen dat de stress in je maag verdwijnt. Je zult nooit helemaal vrij zijn van stress, maar je kunt er wel mee leren omgaan en het overwinnen. Jezus zei: 'Ik heb dit gezegd opdat jullie vrede vinden bij Mij. Jullie zullen het zwaar te verduren krijgen in de wereld, maar houd moed: Ik heb de wereld overwonnen' (Joh. 16:33).

*The Word for Today is geproduceerd door Bob and Debby Gass.*

*UCB Europe web site: [www.ucb.co.uk](http://www.ucb.co.uk) (Tel: +44 (0)1782 642000) Copyright 2024. All rights reserved.*

*Vertaling: Wijnstokgemeente Berkel en Rodenrijs. Voor belangstellenden is het Woord voor Vandaag aan te vragen via:  
e-mail: [woordvoorvandaag@wijnstokgemeente.nl](mailto:woordvoorvandaag@wijnstokgemeente.nl) of kijk bij [www.wijnstokgemeente.nl/woord-voor-vandaag/](http://www.wijnstokgemeente.nl/woord-voor-vandaag/)*