

Zondag 31 juli

'Mozes zag dat de struik in brand stond en toch niet door het vuur werd verteerd' (Exod. 3:2)(NBV).

Burn-out vermijden.

Denk nog even aan het verhaal van het brandende braambos. Het stond in brand, maar brandde niet op. Sommige mensen die ooit in vuur en vlam stonden voor God, zijn nu opgebrand. Gemeenteleden die jarenlang trouw hun steentje hebben bijgedragen, verdwijnen plotseling van het toneel. Psycholoog Herbert Freudenberger beschrijft burn-out als 'vermoeidheid teweegebracht door toewijding aan een zaak die de verwachte beloning niet opracht.' Hoe kun je burn-out vermijden? Zoek ten eerste Gods input. 'Komt een van u wijsheid tekort? Vraag God erom en hij, die aan iedereen geeft, zonder voorbehoud en zonder verwijt...' (Jak. 1:5). God is een expert, raadpleeg hem. Kijk ten tweede nog eens goed naar je prioriteiten. Teveel ijzers in het vuur betekent dat niets adequate aandacht krijgt. Leer nee te zeggen. Je gezin zal dat waarderen, zelfs als anderen het niet doen. Oefen je ten derde in de kunst van dankzegging. Freudenberger zegt: 'Maak er een gewoonte van oog te hebben voor de niet spectaculaire maar wel goede dingen die je overkomen. En koester die. Leer je vervolgens te ontspannen. Zak aan het eind van de dag eens tien of twintig minuten onderuit in een lekkere stoel. Probeer alles een moment los te laten, zowel in je lijf als in je denken. Doe alsof je ligt te zonnen op een warm strand. Misschien kun je ook wat aan beweging doen? Dat is een van de beste middelen tegen een burn-out. Maar kies wat bij je past, niet iets wat je opnieuw in de stress brengt. Je kunt je eigen ontspanningsmiddelen ontwikkelen, zoals een wandelingetje maken, een goed boek lezen of wat creatief fröbelen. 'Je kunt beter wat hebben aangerommeld en verloren dan dat je nooit hebt aangerommeld,' zei iemand. Zoek ten slotte iemand om dingen mee te delen. Jezelf afsluiten vergroot het probleem en lost het niet op. Zoek een vertrouwd persoon om mee te praten.

*The Word for Today wordt geschreven door Bob and Debby Gass and Ruth Gass Halliday.
UCB Europe web site: www.ucb.co.uk (Tel: +44 (0)1782 642000) Copyright 2011. All rights reserved.
Vertaling: Toos Kleinhout - Wijnstokgemeente Berkel en Rodenrijs.
Voor belangstellenden is het Woord voor Vandaag aan te vragen via:
tel: 010-5190444 of e-mail: info@wijnstokgemeente.nl of kijk bij www.wijnstokgemeente.nl
Referenties van The Word for Today zijn op de website vermeld.*

Maandag 25 juli

'Gebruik uw dagen goed...' (Efez. 5:16)(NBV).

Gebruik je tijd goed.

Als je verstandig bent, zul je regelmatig willen nagaan hoe je je tijd gebruikt. Charles Swindoll schrijft: 'In een boek over tijdmanagement kwam ik een lijstje tegen met de meeste populaire tijdvreters. Heel nuttig, want het maakte me bewust van terreinen waarop ik inefficiënt bezig zou kunnen zijn. Wie heeft het niet het ware verhaal van Charles Schwab en Ivy Lee gehoord? Schwab was de directeur van een staalbedrijf. Lee was consultant en kreeg de ongebruikelijke uitdaging voorgeschoteld Schwab een manier te laten zien om zijn tijd efficiënter te gebruiken. Als Lee's voorstellen werkten, wilde Schwab hem er ruim (mits redelijk) voor betalen. Een poosje later overhandigde Lee de directeur een stuk papier met het plan: 'Schrijf de belangrijkste taken op die u morgen moet doen. Zet ze in volgorde van belangrijkheid. Begin 's ochtends gelijk bij aankomst bij punt 1 en blij eraan werken tot het klaar is. Check opnieuw uw prioriteiten en begin dan met punt 2, vervolgens met punt 3. Maak dit tot een gewoonte voor elke werkdag. Geef het ook door aan uw ondergeschikten. Probeer het zolang u wilt en stuur me dan uw cheque voor wat u denkt dat het waard is.' Dat idee maakte Bethlehem Steel Corporation binnen 5 jaar tot de grootste onafhankelijke staalproducent ter wereld. Hoeveel heeft Schwab zijn consultant betaald? Een paar weken na de ontvangst van zijn plan stuurde hij Lee een cheque voor 25.000 dollar, waarbij hij toegaf dat het de meest winstgevende les was die hij ooit geleerd had. Probeer het zelf ook maar uit. Als het werkt, ben ik blij voor je. Stuur me echter geen geld voor dit idee. Dat zou ik maar besteden aan het zoveelste boek over timemanagement... en ik zou niet eens tijd hebben om het te lezen.'

Dinsdag 26 juli

'... laten wij de waarheid spreken in liefde...' (Efez. 4:15)(WB).

Vertel de hele waarheid.

Een tiener die net zijn rijbewijs had gehaald, zei tegen zijn ouders dat hij zijn vrienden zou ontmoeten bij een restaurant in de buurt. Maar dit restaurant zat op diverse locaties en hij reed naar een vestiging 90 km verderop. Men zegt wel: wat jij niet onthult, zal jou ontmaskeren. Helaas waren zijn ouders die avond juist daar aan het winkelen. Kun je je voorstellen wat er door hem heenging toen hij bij een kruising stopte en de speciale blik zag die zijn moeder hem toewierp. De blik die gereserveerd wordt voor de ergste overtredingen! We moeten de 'waarheid openlijk bekend maken' (zie 2 Kor. 4:2). We moeten onverbloemd en duidelijk de waarheid spreken, zodat mensen niet tussen de regels door hoeven lezen of naar verborgen bedoelingen hoeven zoeken (zie 2 Kor. 1:13). Er zijn beweringen waar we instinctief geen geloof aan hechten, zoals 'ik heb de cheque naar je opgestuurd... de puppy geeft echt geen overlast... ik zal het niet verder vertellen.' Dan heb je de leugens die zo slim overkomen dat ze als de waarheid klinken (zie Efez. 4:14). We willen bijvoorbeeld goed overkomen, dus laten we informatie achterwege die ons in een kwaad daglicht zou kunnen stellen. Of om verwarring te voorkomen verdraaien we de waarheid een beetje. Iemand schrijft: 'Problemen oplossen in een relatie is een van de belangrijkste vaardigheden die je ooit zult leren. Het staat voor succes in gezin, werk, school en sociaal leven. Zonder deze vaardigheden zullen we nooit echt gelukkig zijn. Heb je een probleem met iemand, kaart het dan op een vriendelijke, positieve manier aan. Als je niet goed van start gaat, heb je weinig kans het tot een goed einde te brengen.' Spreek dus de waarheid in liefde, dan zullen we samen volledig toegroeien naar hem die het hoofd is: Christus (zie Efez. 4:15).

Woensdag 27 juli

'Zodra zij jubelend hun lofzang aanhieven...' (2 Kron. 20:22)(NBV).

Uit de (geestelijke) put (1).

Ik doe je een simpele maar effectieve formule aan de hand voor als je geestelijk in de put zit. Zing je eruit! David begint psalm 22 door te vragen 'Mijn God, mijn God, waarom hebt u mij verlaten?' en zegt vervolgens 'U bent de Heilige, die op Israëls lofzangen troont' (v. 4). Je hebt niet altijd zin om God te prijzen, vandaar dat het ook een offer van lof wordt genoemd (Hebr. 13:15). Maar als je in de put zit, heb je de discipline van een stuk lofprijzing meer dan ooit nodig. Het brengt een ongekend besef van Gods macht en aanwezigheid teweeg. Dat is waarom de psalmist schreef: 'De Heer wil ik prijzen, elk uur van de dag, mijn mond is altijd vol van zijn lof' (Ps. 34:2). Door God vooraf te prijzen voor zijn overwinning, baan je voor hem de weg om in te grijpen in je omstandigheden; er ontstaat hoop in je ziel en het is onmogelijk om down en verslagen te blijven. En lofprijzen kun je op allerlei manieren. Er is voor elk wat wils, dus je hebt geen excuus! Je kunt in je handen klappen en juichen (Ps. 47:2), muziek maken en dansen (Ps. 150:4), psalmen, liederen en hymnen zingen (Efez. 5:19), uitbreken in gejuich (Ps. 98:4), je handen opheffen (Ps. 134:2), stil zijn voor de Heer (Ps. 4:3-5) en je kunt het zelfs luid doen (Ps. 33:3: onder geschal/NBG; 95:1-6)! Jouw lofprijzingen dwarsbomen het beste plan van de vijand! Toen de Israëlieten in de minderheid waren, baden ze en God zei tegen hen dat het zijn strijd was en hij het gevecht zou aangaan. Juda (wat lofprijzing betekent) ging voor het leger uit en 'zodra zij begonnen te juichen en te zingen, bracht de Heer [de vijand] in verwarring en stortten ze zich op elkaar' (WB/NBV). Zodra jij God gaat prijzen, maakt hij zijn kracht vrij om voor jou in actie te komen.

Donderdag 28 juli

'Jakob richtte op de plaats waar God met hem gesproken had een gedenkteken op...' (Gen. 35:14)(HSV).

Uit de (geestelijke) put (2).

Wanneer je denkt aan Gods trouw, krijg je weer hoop in je ziel. Het stelt je in staat de toekomst met vertrouwen tegemoet te zien en te zeggen: '... hij houdt woord; hij komt zijn beloften na en is trouw aan ieder die hem liefheeft en die doet wat hij gebiedt, tot in het duizendste geslacht' (Deut. 7:9). Terugkijken en in herinnering brengen is een bijbels principe dat werkt. 'Jakob richtte op de plaats waar God met hem gesproken had een gedenkteken op'; 'Jozua richtte ook twaalf stenen op in het midden van de Jordaan...' (Joz. 4:9); '... Samuel plaatste... een steen en noemde die Eben-Haëzer. 'Want,' verklaarde hij, 'tot hier toe heeft de Heer ons geholpen' (1 Sam. 7:12). De Bijbel zegt: 'U hebt geen beproevingen te doorstaan die niet voor mensen te dragen zijn. [Het enige wat u hoeft te onthouden is dat] God trouw is... en u mét de beproeving ook de uitweg geeft...' (1 Kor. 10:13). Als je terugbladert in de Bijbel en denkt aan de ups en downs van Gods volk en hoe hij hen steeds weer tegemoet kwam, biedt het je een verfrissend perspectief op je eigen situatie en stelt het je in staat het grotere plaatje te zien. In Psalm 22 begint David te zeggen: 'Mijn God!' roep ik overdag, en u antwoordt niet' (v. 2). Maar zo gauw hij zich Gods trouw herinnert, maakt hij een ommezwaaai van 180 graden en zegt: 'Op u hebben onze voorouders vertrouwd... en u verlost hen, tot u geroepen... en zij werden niet beschaamd' (v. 4-6). Als je geestelijk gezien in een neerwaartse spiraal zit, focus dan niet langer op jezelf en je teleurstellingen, maar focus op God. 'Niet één van de beloften die hij... heeft gedaan, is onvervuld gebleven' (1 Kon. 8:56). Hij is nog steeds dezelfde. Hij is niet veranderd.

Vrijdag 29 juli

'Hiervoor ben Ik geboren en hiervoor ben Ik in de wereld gekomen...' (Joh. 18:37)(HSV).

Weet jij waarvoor je leeft?

Jesus wist precies waarvoor hij leefde: 'Hiervoor ben Ik geboren en hiervoor ben Ik in de wereld gekomen: om voor de waarheid te getuigen.' Dat is waaraan hij dacht, waarvoor hij bad, waarvoor hij plande, waar hij naartoe werkte, waarvoor hij offers bracht, waarvoor hij stierf en weer opstond en wat hij uiteindelijk vervulde. Door zijn bestemming te vervullen heeft hij de wereld voorgoed veranderd. En jij, weet jij wat je bestemming is? Wat doe jij om die te bereiken? '[Wij zijn] in Christus Jezus geschapen om de weg te gaan van de goede daden die God heeft voorbereid' (Efez. 2:10). Klinkt dat als een leven van doelloos rondzwerven, bestemming onbekend? De Bijbel zegt: 'Een mens stippelt zijn weg uit, de Heer bepaalt de richting die hij gaat' (Spr. 16:9). Plan goed, maar blijf altijd open staan voor Gods leiding. '... in uw boek waren zij alle opgeschreven, de dagen, die geformeerd zouden worden, toen nog geen daarvan bestond' (Ps. 139:16). Gods plan voor je leven was al lang voor jouw tijd bepaald! Als jij er niet in slaagt zijn plan te volgen, loop je het beste voor je leven mis. De Bijbel staat vol voorbeelden van mensen die op enig moment vastliepen of opbrandden. Koning Saul is hier een goed voorbeeld van. Hieraan gedachtig bad zijn opvolger David allereerst: 'Uw wil te doen, mijn God, verlang ik' (Ps. 40:9). Jouw verlangens zijn de drijvende kracht in je leven, zorg dus dat ze in harmonie zijn met God. Ten tweede bad David: 'Leer mij uw wil te volbrengen' (Ps. 143:10). De psalmist erkende dat hij Gods hulp nodig had om Gods wil te volbrengen. Datzelfde geldt voor jou.

Zaterdag 30 juli

'... opdat ik mijn loop met blijdschap mag volbrengen...' (Hand. 20:24)(HSV).

Leven zonder spijt.

Stel dat je leven voorbij is en dat je voor een grote DVD speler staat. God doet er een schijfje in met je naam erop en met de titel: 'wat had kunnen zijn'. Tot in detail wordt getoond wat hij door jou heen had willen bereiken: hoe hij je financieel had willen zegenen, terwijl jij bang was te zaaien in het Koninkrijk en niet vrijgevig durfde zijn; hoe hij jou je gaven wilde laten gebruiken, terwijl jij de discipline niet had om ze te ontwikkelen noch de moed om ze te gebruiken; hoe hij je geweldige relaties schonk, terwijl jij niet trouw en liefdevol genoeg was om ze in stand te houden; hoe hij ernaar verlangde het karakter van Christus in jou te reproduceren, terwijl jij weigerde met je zonde af te rekenen, verleiding te weerstaan en geestelijke groei na te jagen. Iemand dichtte: 'Van alle droeve woorden, gesproken of geschreven, zijn dit toch wel de droevigste - zo had het kunnen wezen.' Maar er is een zonnige kant. Zolang je ademt, kun je het gat dichten tussen wat is en wat kan zijn. Ga je daarom eens afvragen wat je nu kunt doen om later zonder spijt te leven. Ik weet wel iets: ga dagelijks je denken vernieuwen met Gods Woord in plaats van het vol te stoppen met rommel. Gebruik je gaven en goederen om te gaan bouwen aan het koninkrijk van God en niet aan dat van jezelf. Als je dat doet, zul je ontdekken dat God zaad aan de zaaier geeft (2 Kor. 9:10). Hoe meer zaad je zaait, hoe meer zaad God je zal geven. En wat dacht je ervan tijd vrij te maken om iemand te discipelen? Op die manier zal je nalatenschap verder reiken dan je leven. Het is niet te laat om de persoon te worden die je had kunnen zijn, als je bereid bent vandaag te beginnen.