

Zondag 14 april

'Zo komt het dat een man zich losmaakt van zijn vader en moeder...' (Gen. 2:24)(NBV).

Wortels en vleugels (2).

Op de reis van adolescentie naar volwassenheid zullen je kinderen te maken krijgen met onzekerheden, tegenstrijdigheden en stemmingswisselingen. Zij sturen je tegenstrijdige signalen: ze willen nabijheid, maar toch afstand; contact maar ook onafhankelijkheid, allemaal op hetzelfde moment. Zij zullen je met de ene hand naar zich toetrekken en met de andere van zich afduwen. Je moet begrijpen dat je kinderen nog steeds veel bevestiging nodig hebben, ook al nemen ze afstand van je. Wanneer zij je wegduwen, moet je volwassenheid tonen vanuit het besef dat het niet persoonlijk bedoeld is; het is gewoon hoe ze hun vermogen testen om onafhankelijke volwassenen te worden. Minuten, uren of dagen later zijn ze je kind weer, willen ze weer nabijheid. Het is de krachtproef van het ouders zijn van tieners, en het zal zich vanzelf oplossen op de juiste manier als jij er met begrip mee omgaat. Boven alles, houd je pijn en boosheid voor jezelf. 'Vaders [moeders], maak uw kinderen niet verbitterd (Efez. 6:4). Het ergste gevolg van frequente ruzies met je kinderen is dat het op lange termijn ontmoediging in hen produceert. Lang na het hele gebeuren kan je kind nog de moed verliezen (Kol. 3:21). In sommige gevallen geven ze het op en proberen helemaal niets meer. In westerse culturen houden meisjes langer vast aan het ouder-kind touwtje dan jongens, distantiëren ze zich meestal later en minder definitief. Jongens neigen naar eerdere, duurzamere distantie. Wanneer jij je zoon of dochter de door God gegeven noodzaak van een geleidelijke speelruimte weigert, zullen ze verder en sneller losraken. Gebruik wijsheid, laat het touw geleidelijk vieren en ze zullen volwassen vaardigheden leren en nauwer contact blijven houden.

*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 2013. 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*

Maandag 8 april

'Genade zij u en vrede van God...' (1Kor. 1:3)(NBV).

Hoe je Gods genade kunt ervaren.

Een aantal van Paulus' brieven opent met de woorden: 'Genade zij u en vrede van God.' Je kunt Gods vrede namelijk niet ervaren zolang je niet eerst weet hoe je zijn genade kunt ontvangen en erin kunt wandelen. Er zijn drie dingen over genade die je moet weten: a) je kunt het niet verdienen; b) het is wat God voor jou doet wat jij niet voor jezelf kunt doen; c) het werkt pas wanneer jij niet langer uit alle macht probeert de dingen op eigen kracht te doen. 'God keert zich tegen hoogmoedigen, maar aan nederigen schenkt hij zijn genade' (Jak. 4:6). De 'nederigen' zijn zij die toegeven dat zij absoluut niet in staat zijn om zonder Gods hulp te slagen, maar de 'hoogmoedigen' proberen altijd de eer naar zich toe te halen. Ze denken graag op eigen vermogen de klus te kunnen klaren, dus hebben ze er moeite mee God om genade te vragen, en nog meer moeite om die te ontvangen. 'Groeï in de genade,' schrijft Petrus (2 Petr. 3:18). God vertrouwen leer je alleen door het te doen! Je groeit in de genade door God op zijn woord te nemen en dagelijks te rekenen op zijn genadige voorziening en op zijn ingrijpen in situaties die je boven de pet gaan. Er zal nooit een dag zijn waarop je Gods genade niet nodig hebt. En als je bereid bent om te erkennen dat je die genade nodig hebt en deze in geloof ontvangt, zal je nooit tekort komen. 'En uit zijn volheid [overvloed] hebben wij allen ontvangen, en wel genade op genade [de ene genadegave na de andere][zijn wij met goedheid overstelpt]' (Joh.1:16).

Dinsdag 9 april

'Hij geneest wie gebroken zijn...' (Ps. 147:3)(NBV).

Genezing voor je verdriet.

Een van de meest ontroerende scènes in de Bijbel is waar Jezus huilt bij het graf van Lazarus. Het is niet dat hij niet bij machte was om de situatie te veranderen - want dat deed hij wel - maar dat hij naast ons gaat staan in ons moment van verlies. 'Hij geneest wie gebroken zijn en verzorgt hun diepe wonden.' De Heer heeft niet beloofd ons te beschermen tegen pijn en verlies, maar wel om ons er doorheen te helpen. Misschien kunnen deze tips je helpen: 1) Isoleer je niet. Breid je 'familie' uit. '... een vriend in de buurt is beter dan een broer ver weg' (Spr. 27:10). Heb je geen familie in de buurt, zoek dan zorgzame mensen bij je in de buurt. Als deel van een groep ontdek je dat je niet alleen bent, dat rouw geen ziekte of zelfmedelijden is en dat delen helend werkt. 2) Ontken je verlies niet. 'De herinnering aan een rechtvaardige strekt tot zegen...' (Spr. 10:7). Aarzel niet om over je verlies te praten als je onder vrienden bent. Wanneer je dat doet, geeft dat hun ook ruimte om herinneringen te delen. Een gedeelde last is een verlichte last. 3) Probeer niet alles te willen doen. 'Er is een tijd om te huilen...' (Pred. 3:4). Omdat diep verdriet uitput, moet je meer rust nemen dan normaal. Laat dus, zolang je minder goed kunt functioneren, anderen helpen met dagelijkse dingen als koken, schoonmaken en winkelen tot je je sterker voelt. 4) Vergeet je legitieme behoeften niet. Respecteer je lichaam door het gebruik van de afkorting D.E.E.R. (drinken, eten, exercise, rust) om je te helpen gefocust te blijven, en stel gezonde grenzen. Niemand weet beter dan jij hoe je je voelt, dus geef jezelf toestemming om te zeggen 'nee, dank je' of 'een andere keer graag' zonder je schuldig te voelen.

Woensdag 10 april

'Mijn volk zal wonen in een oase van vrede, een veilige woonplaats...' (Jes. 32:18)(NBV).

Ontstressen.

Jaren geleden werd stress vooral als een mannenprobleem gezien, maar nu niet meer. Vrouwen ervaren stress omdat alles perfect moet zijn, een bepaald uiterlijk wenselijk is en er sprake is van concurrentie op het werk. Ze proberen alle ballen hoog te houden, zeggen nooit nee en hebben geen tijd voor zichzelf. Zo wil God niet dat je leeft. 'Dan zal de gerechtigheid vrede stichten, ze brengt rust en vrouwen voor altijd. Mijn volk zal wonen in een oase van vrede, een veilige woonplaats, een oord van ongestoorde rust' (v. 17-18). Dus of je nu man bent of vrouw, hier zijn twee praktische suggesties voor ontstressen: 1) Gun jezelf meer tijd. Omdat alles langer duurt dan je denkt, vermindert je angst aanzienlijk als je genoeg tijd hebt om de taak te voltooien. Wanneer je onder druk staat is 20 procent meer tijd dan je denkt nodig te hebben een goede vuistregel. 2) Wees tevreden met minder. Uit een recente studie onder duizenden huishoudens bleek dat degenen die boven hun stand leefden vatbaarder waren voor stress-gerelateerde ziekten als hartaanvallen en depressies. 'Wie woekerwinst najaagt, richt zijn huis te gronde...' (Spr. 15:27). Betekent dit dat God niet wil dat we vooruitkomen in het leven? Nee, hij wil alleen dat we op onze prioriteiten letten en dat we leren genieten van waar we zijn, op weg naar waar we naartoe gaan. Als je je vandaag gestrest voelt, bid dan: 'Heer, ik heb vernieuwing nodig. Het leven heeft me uitgeput. Dank u voor momenten en plekken van rust te midden van hectische schema's. Help me om u altijd op de eerste plaats te zetten en om mijn plek van rust te vinden in u.'

Donderdag 11 april

'Laten zij de Heer loven om zijn trouw...' (Ps. 107:8)(NBV).

Toon je dankbaarheid.

De psalmist schrijft: 'Laten zij de Heer loven om zijn trouw, om zijn wonderen...' Let op het woord 'laten'. Een dankbare houding is een keuze die je maakt, ongeacht de situatie. Je kiest je houding, net zoals je elke dag kiest wat je eet en wat je draagt. En er is genoeg om dankbaar voor te zijn. Jij zegt: 'Ja, maar er blijft ook nog genoeg te klagen over.' Klopt, vandaar ook die keuze! Robinson Crusoe spoelde aan op een eiland en verbleef er 27 jaar. Hier is een deel van zijn dagboek (geparafraseerd). Laten we zijn lijsten de klaagliest en de danklijst noemen. Klacht: 'Ik zit vast op dit onbewoonde eiland zonder enige hoop.' Dank(baarheid): 'Ik ben niet verdrongen zoals de rest van de bemanning.' Klacht: 'Ik heb geen kleren.' Dank: 'Ik zit in een warm klimaat, als ik kleren had, kon ik ze niet eens dragen.' Klacht: 'Ik kan me op geen enkele manier beschermen tegen mens of dier.' Dank: 'Ik zie hier geen wilde dieren om me iets aan te doen zoals aan de kust van Afrika. Stel dat ik daar schipbreuk had geleden.' Klacht: 'Ik heb niemand om mee te praten.' Dank: 'God stuurde het schip zo dicht naar de kust toe dat ik genoeg spullen heb kunnen meenemen om het de rest van mijn leven uit te houden.' Krachtige taal! Als je je dit eigen kunt maken en in praktijk kunt brengen, zal het je ervan weerhouden lid te worden van de oudtestamentische woestijnclub die bekend staat als 'de mopperaars.' Je houding is eenvoudigweg de beslissing die je neemt over hoe je dingen gaat benaderen. Je richten op de goede dingen van het leven is geen Disney-denken, het is wijsheid!

Vrijdag 12 april

'... wat wij gehoord hebben, wat wij met eigen ogen gezien en aanschouwd hebben, wat onze handen hebben aangeraakt' (1 Joh. 1:1)(NBV).

Dichtbij en vertrouwelijk.

Je kunt dicht bij de Heer komen als je echt wilt. Je kunt hem leren kennen uit de eerste hand. Je hoeft geen genoegen te nemen met de zondagochtendtekst, tweedehands informatie of een langeafstand relatie. Je kunt een vertrouwelijk contact met hem hebben. Johannes schrijft: 'Wat er was vanaf het begin, wat wij gehoord hebben, wat wij met eigen ogen gezien en aanschouwd hebben, wat onze handen hebben aangeraakt, dat verkondigen wij: het Woord dat leven is.' Een nauwer contact met God vraagt om de ontwikkeling van een groter bewustzijn van zijn aanwezigheid. Dit biedt drie grote voordelen: 1) Vriendschap. Geen mens, hoe geweldig ook, kan alles voor je zijn. Maar de Heer wel. In de Schrift wordt hij beschreven als 'een echte vriend is meer waard dan een broer' (Spr. 18:24). Hij zal bij je blijven, elk seizoen van het leven, de slechte en de goede. Al tientallen jaren is het motto van de mariniers 'Semper Fidelis', dat is Latijn voor 'Altijd Trouw.' Zelfs als jij niet trouw blijft aan God, blijft hij jouw trouw. 2) Medeleven. Als jonge leerling wilde Johannes vuur uit de hemel afroepen over een dorp waar men weigerde Christus en zijn discipelen overnachting aan te bieden (Luc. 9:54). Maar na een leven van wandelen met Jezus schreef hij: 'Wie niet liefheeft kent God niet, want God is liefde' (1 Joh. 4:8). 3) Vertrouwen. Alles wat het leven op je afstuurt, kun je aan, in het vertrouwen op de kracht van God. 'Ik ben tegen alles bestand door hem die mij kracht geeft' (Fil. 4:13).

Zaterdag 13 april

'Zo komt het dat een man zich losmaakt van zijn vader en moeder...' (Gen. 2:24)(NBV).

Wortels en vleugels (1).

Je weet dat je als ouder geslaagd bent als je kinderen je kunnen verlaten en erop uit trekken om zelf een succesvol leven te gaan leiden. Je zult nooit de banden doorsnijden, maar er komt een moment waarop je de banden moet laten vieren en ze op eigen benen moet laten staan. Vergeet niet dat de kinderen die je op dit moment opvoedt al aan God toebehoorden voordat ze aan jou behoorden. 'Van de Heer is de aarde en alles wat daar leeft' (Ps. 24:1). Je bent een leraar, geen eigenaar, en jouw kans om ze dingen bij te brengen is verbazingwekkend kort. Je kinderen zijn geboren om je 'te verlaten' - niet om te blijven. Je bent niet de baas over hun tikkende biologische klok. Het is jouw taak om hen voor te bereiden voor vertrek. Laten we het de komende paar dagen hebben over het geven van wortels en vleugels aan je kind. 'Wortels.' Voordat zich vrucht ontwikkelt, moeten wortels gedijen. En voor gezonde wortels is een gezonde bodem nodig met de juiste elementen voor de voeding en de bescherming van de planten. Wortels zijn ook afhankelijk van hechting in de bodem. Er zijn twee soorten gezinnen. De eerste soort biedt 'onveilige hechting.' Hun ouder-kind binding is dubbelzinnig, ambivalent, onverschillig of zelfs nalatig, waardoor kinderen zich emotioneel onbeschermd voelen, onzeker of ze wel gewild en geliefd zijn, hoewel ze deze beide dingen hard nodig hebben. Deze kinderen hebben vaak een gebrek aan vertrouwen, eigenwaarde en emotionele kracht en missen de moed om risico's te nemen. De tweede soort biedt 'veilige hechting.' Er wordt uiting gegeven aan de ouder-kind binding en zo wordt deze steeds sterker. Zelfs gedurende noodzakelijke perioden van afwezigheid voelen deze kinderen zich veilig en stevig gehecht. Dergelijke kinderen kunnen uitgroeien tot geestelijk, sociaal en emotioneel capabele volwassenen, met de benodigde eigenwaarde en de moed om het hoofd te bieden aan de uitdagingen die het leven op hun pad brengt.