

Het Woord voor Vandaag – week 14

Maandag 4 april

'... gebroken mensen is de Heer nabij...' (Ps. 34:18)(NBV).

Omgaan met verdriet (2).

Een vrouw zei: 'Ik had er geen idee van dat rouwen zoveel 'eerste keren' inhield. Mijn eerste nacht alleen, mijn eerste keer naar de kerk alleen, mijn eerste verjaardag alleen. En net toen ik dacht dat het niet erger kon worden, moest ik me schrap zetten voor de feestdagen alleen - ik zou er alles voor over hebben om die te boycotten.' Op zulke momenten kunnen we vertrouwen op de belofte dat de Heer gebroken mensen nabij is. Hij biedt ons de troost van zijn aanwezigheid en zijn Woord, de steun van liefhebbende vrienden en familie, plus het verstrijken van de tijd om ons te helpen genezen. In de tussentijd kun je ook zelf een aantal dingen doen: 1) Put uit Gods kracht. Verdriet is fysiek en emotioneel uitputtend. Dus vraag of God je beschermt zodat je er niet totaal door in beslag genomen wordt en of hij je sterkt wanneer je je terneergeslagen voelt. 'Hij geeft de vermoeide kracht... wie hoopt op de Heer krijgt nieuwe kracht' (Jes. 40:29, 31). 2) Heb redelijke verwachtingen over wat je aankan. Verwacht niet te snel te veel. Behandel jezelf zoals je je beste vriend zou behandelen; wees vriendelijk, zorgzaam en koesterend. 3) Probeer vooruit te plannen. Wanneer je rouwt, is er geen goede of verkeerde manier voor het omgaan met speciale gebeurtenissen als verjaardagen, jubilea en feestdagen. Sommige mensen besluiten om iets totaal anders te doen in plaats van proberen vast te houden aan oude tradities die hun gevoel van verlies versterken. Doe wat voor jou het beste voelt. 4) Laat anderen je helpen. Er alleen doorheen gaan betekent meestal nergens heengaan; zoek contact met vrienden en dierbaren. Vraag of ze met je en voor je willen bidden. Denk eraan dat mensen niet per se weten wat je nodig hebt, tenzij je het ze vertelt.

Dinsdag 5 april

'Een mens denkt de juiste weg te gaan, terwijl die eindigt bij de dood' (Spr. 14:12)(NBV).

Deuropeningen.

Stel je een lange, donkere gang voor met een reeks deuren aan weerszijden. Op elke deur staat de naam van een verslaving, zoals alcohol, tabak, drugs, pornografie, gokken, etc. Je tiener moet die gang doorlopen op zijn reis naar volwassenheid, en de verleiding om die deuren te openen zal groot zijn. Hij kan de beat van de muziek en het luide gelach van zijn vrienden achter de deuren horen. De druk om mee te doen kan enorm zijn. En het is heel moeilijk om een adolescent die van een pleziertje houdt ervan te overtuigen dat hij beter in die donkere gang kan blijven, waar het zo saai en moeilijk lijkt. Helaas begint zich voor een bepaald percentage personen dat een of meer van deze deuren opent, een drama te ontvouwen. Als een persoon gevoelig is - en dat kun je van tevoren nooit weten - hoeft hij of zij de deur alleen maar een centimeter open te duwen of er komt een monster uit dat hem te grazen neemt. En sommigen blijven hun hele leven verstrikt in zijn greep. Als je met een verslaafde over zijn verslaving praat, zal je merken dat het waarschijnlijk heel terloops begon - zonder een enkele aanwijzing dat het leven op het punt stond een tragische wending te nemen. Het begon allemaal met het openen van een deur. Salomo verwoordt het zo: 1): 'Mijn zoon, als zondaars je proberen in te palmen, geef er niet aan toe. Luister niet naar hen als ze je willen overhalen met hen mee te gaan... ga niet met hen op pad' (Spr. 1:10-11,15). 2) 'Een mens denkt de juiste weg te gaan, terwijl die eindigt bij de dood.'

Woensdag 6 april

'Moge de Heer uw liefde voor elkaar en ieder ander groter maken...' (1Tess. 3:12)(NBV).

Je liefde uiten.

Zoals C.W. Vanderbergh schreef: 'Van de hele wereld houden is niet zo'n karwei. Mijn echte probleem is mijn buurman in de galerij.' De meeste ondernemingen zouden er veel baat bij hebben als bazen echt om hun werknemers gaven en de werknemers dat ook wisten. De meeste huwelijken zouden gelukkiger zijn als mannen en vrouwen hoorden en er een voortdurend aan herinnerd werden dat ze door hun partners werden geliefd. De meeste gezinnen zouden gelukkiger zijn als ouders hun kinderen consequent en met liefde bevestigden. Tim Sanders, auteur van 'Managen met liefde: hoe slaag je in je werk en beïnvloed je vrienden' vertelt ons dat liefde het cruciale element is in de zoektocht naar persoonlijk en professioneel succes. Hij gaat verder met te zeggen dat als het leven een smartphone was, liefde de eerste app zou zijn die je erop zou moeten zetten. Sanders komt aardig in de goede richting! De beste leiders zijn liefdevolle leiders - hun volgelingen, vrienden en medewerkers weten dat zij hun beste belangen op het oog hebben. Denk je even in: zijn niet de mensen die de grootste en meest blijvende impact op je hebben gemaakt diegenen waarvan je het gevoel had dat ze echt van je hielden en om je gaven? Ja toch? En zo zou je anderen ook moeten behandelen. Iemand zei: 'Liefde is niet in je hart gelegd om daar te blijven; liefde is geen liefde zolang je het niet deelt.' Hier zijn vier goede redenen om regelmatig 'ik hou van je' te zeggen: 1) Je moet het zeggen. 2) Je moet het jezelf horen zeggen. 3) Anderen moeten het je horen zeggen. 4) Je moet het van anderen horen. Dus wees niet bang om die vier kleine woordjes te zeggen! Begin je er eenmaal mee, dan blijf je ermee doorgaan!

Donderdag 7 april

'Heb een lange adem...' (Pred. 7:9)(NBV).

Je boosheid is schadelijk.

Woede-uitbarstingen zijn destructief in alle relaties, in het bijzonder in thuissituaties. Kinderen zijn het meest kwetsbaar voor ouderlijke boosheid en ze weerspiegelen het gedrag van hun ouders. We vormen de bestemming van onze kinderen door onze woorden, gedragingen en houdingen, en als ze opgroeien in een huis dat voortdurend 'op een hoog volume' staat, zullen ze op dezelfde manier reageren. Jouw manier van doen traint je kinderen om ook hysterisch en heftig te reageren. Binnen de kortste keren reageert iedereen op het minste of geringste, barst in woede uit of vliegt elkaar in de haren. Wanneer je dwars peutergedrag vertoont, handel je vanuit een egoïstische behoefte om te krijgen wat je hebben wilt, wanneer je het hebben wilt en hoe je vindt dat je het hebben moet. Ga je alsjeblieft - ter wille van je gezin - gedragen als een volwassene en beheers jezelf. 'Treedt in het spoor van hen die dankzij hun standvastig geloof ontvangen hebben wat hun beloofd was' (Hebr. 6:12). Zie je dat er standvastig geloof staat? Je moet dus geloof en geduld hebben. Je hebt misschien niet in de hand wat er in je leven gebeurt, maar je reactie kun je wel zelf in de hand hebben. Boosheid, of het nu vader is die boos thuis komt van zijn werk of moeder die boos is op haar echtgenoot, kan een vloek teweegbrengen. Simeon en Levi koesterden boosheid in hun hart en werden wrede en wraakzuchtige moordenaars. Hierdoor kwam er een vloek op hen te rusten en werd de boosheid van generatie op generatie doorgegeven (zie Gen. 49). Je moet de vloek verbreken door de verleiding te weerstaan je gedrag door boosheid te laten bepalen. In de woorden van Jakobus: 'Geliefde broeders en zusters, onthoud dit goed: ieder mens moet zich haasten om te luisteren, maar traag zijn om te spreken, traag ook in het kwaad worden. Want de woede van een mens brengt niets voort dat in Gods ogen rechtvaardig is' (Jak. 1:19- 20).

Vrijdag 8 april

‘Jullie Vader weet immers wat jullie nodig hebben...’ (Matt. 6:8)(NBV).

Hoe je moet bidden.

Jezus zei: ‘Bij het bidden moeten jullie niet eindeloos voortprevelen zoals de heidenen, die denken dat ze door hun overvloed aan woorden verhoord zullen worden. Doe hen niet na! Jullie Vader weet immers wat jullie nodig hebben, nog vóór jullie het hem vragen’ (v. 7-8). Wanneer mensen zeggen dat ze niet weten hoe ze moeten bidden bedoelen ze meestal dat ze niet weten hoe ze moeten bidden zoals wij. Ze weten niet hoe ze ons ‘christelijk jargon’ moeten gebruiken. Jezus zegt dat je er niet over in hoeft te zitten of je wel de juiste woorden gebruikt omdat ‘jullie Vader immers weet wat jullie nodig hebben, nog vóór jullie het hem vragen.’ God luistert meer naar ons hart dan naar onze woorden. We hoeven ons niet onzeker te voelen; we krijgen geen cijfer voor ons gebed. Vergelijk bidden met ademen. Je ademt instinctief zonder dat je je het bewust bent en zonder er speciaal op te letten; het is een natuurlijke uiting van onze constante afhankelijkheid van zuurstof. En zo wil God ook dat wij met hem omgaan. Hij wil de lucht zijn die we inademen en de omgeving waarin we leven. Edwin Keith zei: ‘Bidden is de geest van de mens uitademen en de Geest van God inademen.’ Door gebed kunnen we voortdurend met God in contact staan. Jezus zei: ‘Bid tot je Vader, die in het verborgene is. En jullie Vader, die in het verborgene ziet, zal je ervoor belonen’ (v. 6). Bidden is niet een publieke demonstratie van hoe geestelijk je bent. Communicatie met Degene van wie we houden vraagt om momenten met hem alleen, weg van onderbrekingen en afleidingen. Het gaat over jou en je Vader, verwickeld in een intiem gesprek.

Zaterdag 9 april

‘God heeft ons niet een geest van lafhartigheid gegeven...’ (2 Tim. 1:7)(NBV).

Intimideer niet en laat je niet intimideren.

Een van de meest beroemde angstzaaiers in de Bijbel is Goliath. Hij pochte: ‘Kom maar op... dan maak ik jou tot aas voor de gieren en de hyena’s’ (1 Sam. 17:44). Maar David had geen ‘geest van lafhartigheid’ en antwoordde dus: ‘Maar vandaag zal de Heer je aan mij uitleveren: ik zal je verslaan en je hoofd afhouden...’ (v. 46). Angstzaaiers gaan ervan uit dat jij terugdeinst wanneer je wordt geconfronteerd met een verbale aanval. Dat is waarom je ze moet laten weten dat je weigert toe te geven en dat je van God de kracht gekregen hebt om hun tactiek te weerstaan. Het is nooit Gods bedoeling geweest dat iemand anderen onder druk zet of domineert. Dus kom vandaag voor jezelf op in zijn kracht! En ben jij zelf die angstzaaiër, vraag je dan af waarom je de behoefte voelt om macht en controle over anderen te krijgen. Misschien heb je zelfs hulp van een ervaren adviseur nodig om je er vanaf te helpen. Angstzaaiers groeien op in een chaotische of negatieve omgeving waarin ze zich machteloos voelen om iets aan hun situatie te veranderen. Als gevolg daarvan nemen ze zich voor dat ze nooit meer toelaten dat hun leven opnieuw uit de hand loopt. Daarom willen ze zelf controle hebben. Maar hun zogenaamde sterke punten maskeren juist hun onzekerheden en angsten. Wat de oorzaak ook is, angstzaaiers kunnen nooit hopen op een betekenisvolle relatie met iemand die ze in een onderdanige positie dwingen. En aangezien de geest van bangmakerij niet van God komt, is er maar één andere bron - Satan. Begrijp dit goed: God heeft de controle over elk aspect van je leven, dus jij hoeft het gedrag van anderen niet onder controle te houden of je erdoor te laten leiden.

Zondag 10 april

‘... en je hebt een ander iets te verwijten, vergeef hem dan, opdat jullie Vader in de hemel jullie je misstappen vergeven’ (Marc. 11:25)(NBV).

Je moet ze vergeven.

Op de vraag welke emoties het meest bijdragen aan lichamelijke ziektes zei een groep van vooraanstaande artsen: ‘Boosheid en onverzoenlijkheid.’ Dat komt omdat die in de loop van de tijd dodelijke giftige stoffen in je lichaam vrijgeven. Een arts zei: ‘Het is niet wat jij opeet maar wat jou opeet dat je gezondheid bedreigt.’ Wanneer iemand jou pijn doet, zijn er vier dingen die je zou moeten doen: 1) Praat met de persoon. Nu is er een juiste tijd, juiste plaats en juiste manier om dat te doen. Maar vraag, voordat je iets gaat zeggen, of God je gedachten en woorden leidt. Zeg dan wat je op je hart hebt op een liefdevolle, rustige, niet-oordelende manier. Laat daarna de rest over aan God. Hij is beter in het veranderen van dingen dan jij. 2) Ga niet over tot wraak. Wanneer je in de verleiding komt om naar iemand uit te halen, stop dan eerst en denk aan de prijs die Jezus betaalde om de zonden weg te nemen die jij begaat. Je dader door Gods ogen zien zal je helpen om in wezen iedereen te vergeven. 3) Laat het los. Zolang je stil blijft staan bij de kwestie blijft het je pijn doen. Jij laat iemand misschien glippen, maar dat betekent niet dat God hem laat glippen. Hij zal het met hem afhandelen op de juiste manier en zorgen voor het juiste resultaat, iets dat jij niet kunt doen. 4) Vraag God om de persoon te zegenen. Serieus? Echt waar! Jezus zei immers: ‘Heb je vijanden lief, wees goed voor wie jullie haten, zegen wie jullie vervloeken, bid voor wie jullie slecht behandelen’ (Luc. 6:27-28). En wanneer Jezus je opdraagt om iets te doen, geeft hij je de genade om het te doen.