

Maandag 9 mei

'We moeten er voor oppassen dat Satan ons niet gebruikt' (2 Kor. 2:11)(NBV).

Verleiding overwinnen.

Je wordt altijd gepakt op je zwakste punten. Dus: 1) Bereid je voor. Anders ben je niet er klaar voor wanneer het komt. Waar komt verleiding of verzoeking vandaan? Vanuit je denken! Elke nederlaag die zich manifesteert in je gedrag begon als een verloren slag in je denken. Daarom schreef Paulus ook dat we er voor moeten oppassen dat Satan ons niet gebruikt. 2) Zoek versterking voor meer impact. Vraag God om je te helpen Satans toenaderingspogingen op te sporen en gesp je gordel om ter voorbereiding van wat je te wachten staat. Een met inkt bevlekte muur in de Wartburg in Duitsland illustreert dit punt. Diep in gebed was Maarten Luther zich plotseling bewust van de aanwezigheid van de vijand. Het verhaal gaat dat hij een inktpot pakte en tegen de muur smeed, met de duivel als doel. Luther voelde de tegenstander oprukken en reageerde op de beste manier die hij kende. Klinkt het extreem? Misschien wel, maar de vraag is of jij dat soort geestelijke gevoeligheid hebt. 3) Onderwerp je aan God en geef de duivel dan een uitzettingsbevel. Als je dat niet doet, zal hij jou verslaan. 'Onderwerp u dus aan God, en verzet u tegen de duivel, dan zal die van u wegvluchten' (Jak. 4:7). Satan wil dat je het tegenovergestelde doet door God te weerstaan en je aan hem te onderwerpen. Trap niet in zijn val! Als je vandaag te maken hebt met verleiding, houd je dan vast aan deze belofte: 'Want de hogepriester die wij hebben is er een die met onze zwakheden kan meevoelen, juist omdat hij, net als wij, in elk opzicht op de proef is gesteld, met dit verschil dat hij niet vervallen is tot zonde. Laten we dus zonder schroom naderen tot de troon van de Genadige, waar we telkens als we hulp nodig hebben barmhartigheid en genade vinden' (Hebr. 4:15-16). God zal je de genade geven die nodig is om de verleiding te overwinnen.

Dinsdag 10 mei

'... acht de ander hoger dan uzelf' (Rom. 12:10)(NBV).

Ga er niet vanuit, vraag het.

Een van de meest voorkomende oorzaken van conflicten tussen mannen en vrouwen komt eenvoudigweg neer op een kwestie van verschillende veronderstellingen. James Dobson schrijft: 'Jaren geleden had ik een behoorlijk hectische periode op mijn werk. Ik was fulltime hoogleraar op een medische faculteit, maar ik was ook regelmatig op reis en sprak vaker dan normaal. Ik putte mij geheel uit in die tijd. Het was niet slim, maar ik had nu eenmaal toezeggingen gedaan waaraan ik me moest houden. Tot slot sleepte ik me op een afsluitende vrijdagavond naar huis. Ik had een vrije dag verdiend en ik was van plan om achterover te leunen en die zaterdag naar een belangrijke voetbal wedstrijd te gaan kijken. Shirley daarentegen vond ook dat ze wel ergens recht op had. Zes weken lang had ze de zorg van de kinderen op zich genomen en het hele huishouden draaiend gehouden. Het was alleszins redelijk dat ik mijn zaterdag zou besteden aan klusjes rond het huis die zij graag gedaan wilde hebben. Geen van ons zat echt fout. Maar de twee ideeën waren onverenigbaar. Die veronderstellingen botsten ongeveer tegen tieners die zaterdagochtend toen Shirley me vroeg om de parasol in de achtertuin schoon te maken. Dat was ik dus niet van plan. Er vielen wat harde woorden waardoor onze relatie drie dagen lang bevroor. Het is belangrijk om te begrijpen dat geen van ons was op zoek naar ruzie, maar we voelden ons allebei verkeerd begrepen en door de ander gewond. Ons conflict was een typisch voorbeeld van wat er elke dag in miljoenen huishoudens gebeurt. Het heeft helemaal niets te maken met bewuste vijandschap maar met verschillende veronderstellingen.'

Wat is het antwoord? Ga nooit ergens vanuit, vraag!

Woensdag 11 mei

'... hebben jullie ook voor mij niet gedaan' (Matt. 25:45)(NBV).

Mededogen tonen.

Voor elke daad van vriendelijkheid die jij beweest aan iemand in nood, maar ook voor elke keer dat je een oogje dicht kneep, moet je verantwoording afleggen op de dag van het oordeel (zie 2 Kor. 5:10). Jezus zal ze één voor één terughalen - elke daad die is gedaan om het lot van een ander persoon te verbeteren, al is die nog zo klein. Alles wat Jezus gezegd heeft lijkt inderdaad ook iets kleins: 'Want ik had honger en jullie gaven mij te eten, ik had dorst en jullie gaven mij te drinken. Ik was een vreemdeling, en jullie namen mij op, ik was naakt, en jullie kleedden mij. Ik was ziek en jullie bezochten mij, ik zat gevangen en jullie kwamen naar mij toe' (Matt. 25:35-36). De vroege kerkvader Chrysostomus merkte op: 'We horen hem niet zeggen: 'Ik was ziek en jullie hebben mij genezen,' of 'Ik zat gevangen en jullie hebben mij bevrijd.' Dus dat rekent af met het excuus: hoe kan ik iemand genezen van een ziekte of iemand bevrijden die verslaafd is. Jezus zei: 'Ik was ziek en jullie bezochten mij; ik zat gevangen en jullie kwamen naar mij toe.' Deze werken van barmhartigheid zijn eenvoudige daden en toch dienen we Jezus in deze eenvoudige daden. Verbijsterend, deze waarheid: we dienen Christus wanneer we mensen in nood dienen. Sommigen van hen zijn vluchtelingen of leven op straat. Misschien hebben ze de nodige dingen verkeerd aangepakt of zijn ze slachtoffer geworden van omstandigheden waar ze niets aan konden doen. Je kunt ze niet allemaal helpen, maar je kunt een aantal van hen helpen! En wanneer je dat doet, dien je Jezus. Dat is waar Jezus het met je over zal hebben wanneer je op een dag voor hem staat.

Donderdag 12 mei

'Heb je vijanden lief en bid voor wie jullie vervolgen' (Matt. 5:43)(NBV).

Op een christelijke manier reageren.

Wanneer mensen je slecht behandelen, maakt Jezus duidelijk hoe je moet reageren: 'Jullie hebben gehoord dat gezegd werd: "Een oog voor een oog en een tand voor een tand." En ik zeg jullie je niet te verzetten tegen wie kwaad doet, maar wie je op de rechterwang slaat, ook de linkerwang toe te keren. Als iemand een proces tegen jou wil voeren en je onderkleed van je wil afnemen, sta hem dan ook je bovenkleed af. En als iemand je dwingt één mijl met hem mee te gaan, loop er dan twee met hem op. Geef aan wie iets van je vraagt, en keer je niet af van wie geld van je wil lenen. Jullie hebben gehoord dat gezegd werd: "Je moet je naaste liefhebben en je vijand haten." En ik zeg jullie: heb je vijanden lief en bid voor wie jullie vervolgen, alleen dan zijn jullie werkelijk kinderen van je Vader in de hemel. Hij laat zijn zon immers opgaan over goede en slechte mensen en laat het regenen over rechtvaardigen en onrechtvaardigen. Is het een verdienste als je liefhebt wie jou liefheeft? Doen de tollenaars niet net zo? En als jullie alleen je broeders en zusters vriendelijk bejegenen, wat voor uitzonderlijks doe je dan? Doen de heidenen niet net zo? Wees dus volmaakt, zoals jullie hemelse Vader volmaakt is' (v. 38-48). Met andere woorden: reageer op een christelijke manier.

Vrijdag 13 mei

'...op paden die ze niet kennen voer ik hen' (Jes. 42:16)(NBV).

Verlaat je comfortzone (1).

Om Gods wil te kunnen doen moest Mozes zijn comfortzone verlaten. 'Door zijn geloof weigerde Mozes, toen hij volwassen werd, aangesproken te worden als zoon van een dochter van de farao. Liever werd hij... slecht behandeld... omdat hij uitzag naar de beloning waardeerde hij de smaad van Christus hoger dan de schatten van Egypte' (Hebr. 11:24-26). Om de opdracht die God hem gaf te vervullen moest Mozes bereid zijn twee dingen op te geven: 1) Comfort. Gemak is een grotere bedreiging voor je ontwikkeling dan ontberingen. Na zijn paleisleven bracht Mozes veertig jaar in de woestijn door als schaapherder. Hij trouwde met een van de dochters van Jethros, runde het bedrijf van haar vader en genoot van een comfortabele levensstijl. Kun je je voorstellen dat hij dat alles zou verlaten om terug te gaan voor een confrontatie met de farao? Gods plan voor je leven zal je zegenen en belonen, maar ga er nooit vanuit dat het gemakkelijk zal zijn. 2) Zekerheid. Toen God hem riep, had Mozes veel twijfels en vragen: 'Maar wie ben ik dat ik zou gaan' (Ex. 3:11). 'Wat moet ik dan zeggen?' (3:13). 'Ze zullen me vast niet geloven' (4:1). 'Maar ik ben geen goed spreker' (4:10). Ten slotte zei hij tegen God: 'Stuur toch iemand anders' (4:13). Herkenbaar? Gelukkig nam God geen genoegen met een nee als antwoord en deed Mozes uiteindelijk het enige dat werkt wanneer je onzeker bent over de toekomst: hij gehoorzaamde God en vertrouwde de details van de toekomst aan hem toe. Mozes stemde er zodoende mee in om Gods oproep te beantwoorden, zijn comfortzone te verlaten en terug te keren naar Egypte. Als gevolg daarvan werden de kinderen van Israël verlost van de slavernij en werd de naam van Mozes een begrip.

Zaterdag 14 mei

'... ruig land maak ik vlak' (Jes. 42:16)(NBV).

Verlaat je comfortzone (2).

Let op: 1) Het is nooit eenvoudig om je comfortzone te verlaten. Mozes vond het waarschijnlijk niet zo leuk om de luxe van het paleis van de farao of de veilige plek bij zijn nieuwe familie in Midian achter zich te laten. Maar als hij het niet had gedaan, zou hij er niet in zijn geslaagd om Gods roeping te vervullen. Dat je geen zin hebt om iets te doen betekent niet dat je het niet zou moeten doen. Hoe groter de opdracht, hoe groter de opoffering. 2) Echte groei begint zodra je je comfortzone verlaat. Veertig jaar lang had Mozes geprofiteerd van alles wat Egypte te bieden had. Maar pas nadat hij Egypte had verlaten begon hij voor het eerst te leren wat echt belangrijk is: namelijk, Gods bedoelingen. Het duurde nog eens veertig jaar in de woestijn om te ontdekken hoe God hem wilde gebruiken - en tegen die tijd was hij nederig geworden en een ander mens. Het komt er kortom op neer dat je moet groeien voordat je erop uitgestuurd wordt! 3) Blijven hangen in je comfortzone zal je beroven van je mooiste momenten en herinneringen. Je levensverhaal wordt opgetekend in risico's - degene die je hebt genomen en degene die je hebt vermeden. Over twintig jaar zal je meer teleurgesteld zijn over de risico's die je niet genomen hebt dan over degene die je wel genomen hebt. Wil je voorkomen dat je later spijt krijgt, doe dan vandaag een stap richting geloofszone. Jij zegt: maar er is zoveel dat ik niet weet of begrijp. Dat kan waar zijn, maar hier is een belofte waarop je kunt vertrouwen: 'Blinden laat ik gaan over onbekende wegen, op paden die ze niet kennen voer ik hen. Duisternis verander ik in licht, ruig land maak ik vlak. Ja, deze dingen zal ik doen, niets daarvan zal ik nalaten' (v. 16). Meer zekerheid heb je toch niet nodig?

Zondag 15 mei

'Hij laat mij rusten... hij geeft mij nieuwe kracht...' (Ps. 23:2-3)(NBV).

Zorg voor jezelf.

Leer om aandacht te schenken aan de signalen van je lichaam en aan je emotionele reacties op de eisen die je aan jezelf stelt. Wanneer je zo moe bent dat je snel bent afgeleid, moet je vertragen en je rust nemen. Ja, er zijn seizoenen die extra tijd en energie vergen, maar zelfs dan moet je een manier vinden om voor jezelf te zorgen. Als je voortdurend je pijntjes negeert, dag en nacht doorgaat, op fastfood leeft en op cafeïne en adrenaline draait, word je ziek en word je wel gedwongen om te vertragen, omdat je niet voor jezelf hebt gezorgd. Je 'maximumsnelheid' kennen stelt je in staat om te weten wanneer het tijd is om te stoppen, te tanken en bij te vullen om zodoende je energie en je ziel te herstellen. Velen van ons hebben onze lichamen al zo lang misbruikt dat we geloven dat onze gezondste dagen achter ons liggen. Maar dat hoeft niet zo te zijn! Het maakt niet uit hoe slecht je conditie is, er is hulp! Het lichaam heeft het vermogen om zich te herstellen. God zal samen met jou en in jou weer heelheid brengen als je zijn richtlijnen voor een goede gezondheid volgt. Maak er een gewoonte van alles wat je doet, te doen tot Gods eer, met inbegrip van eten (zie 1 Kor.10:31). Kijk naar je bord en vraag of wat je gaat eten overeenkomt met wat God voor jou gemaakt heeft om gezond te blijven. Laat een uitgebalanceerd dieet een manier van leven voor je worden! Elke keer dat je kiest voor gezonde voeding kies je voor het leven, Gods gave aan jou. Zorgen voor jezelf is niet zelfzuchtig, het is goed rentmeesterschap. Door goed te eten, voldoende te slapen, te bewegen en regelmatig tijd voor ontspanning te nemen kun je de effectiviteit van je leven verhogen en God de eer brengen (zie 1 Kor. 6:19,20).