

## Maandag 12 december

*'Dit is het oordeel: het licht kwam in de wereld...'* (Joh. 3:19)(NBV).

### Wandel in het licht!

Hier volgen wat nuttige opmerkingen over 'wandelen in het licht'. 1) Zonde is de vijand van God, en van jou. Jezus zei: 'Wie niet met mij is, is tegen mij' (Luc.11:23). Neutraliteit en passiviteit zijn geen opties; je moet zonde behandelen als de vijand die het is. 2) Wees eerlijk tegenover jezelf en God. Verontschuld je zonde niet als een kwaal of een neiging. Je hebt niet gewoon even een inschattingsfout gemaakt - je zondigde. Misschien heb je een veelbewogen verleden, vandaag echter heb je keuzes! 3) Maak het niet erger dan het is. Je wordt niet verondersteld je te wentelen in veroordeling voordat je je zonden erkent. Jezelf de grond in boren levert geen vergeving op. Dat komt door genade, door geloof alleen. Elke seconde doorgebracht in zelfveroordeling is geroofde tijd door Satan. Zodra er erkenning van zonde is, vindt reiniging plaats. 4) Als je weer in dezelfde zonde vervalt, belijd het dan opnieuw. Wordt God er niet moe van als je telkens bij hem komt? Nee, God heeft Jezus aanvaard als een vervanging voor al jouw zonden voor altijd, dus hij zal jou nooit verwerpen. Jesaja zei tegen Gods volk: 'Laat hij terugkeren naar de Heer, die zich over hem zal ontfermen... naar onze God, die hem ruimhartig zal vergeven' (Jes. 55:7). Heb boven alles geduld met jezelf. Geef de heilige Geest de tijd om in jou de kracht tot ontwikkeling te brengen die nodig is om je oude natuur te overstijgen en je oude zondige gewoonten te overwinnen, en wees ervan verzekerd dat het zal gebeuren (zie Fil. 1:6).

## Dinsdag 13 december

*'... en toen hij aan het bidden was, werd de hemel geopend...'* (Luc. 3:21)(NBV).

### Wanneer je bidt.

Toen Jezus gedoopt werd zegt de Bijbel: '... en toen hij aan het bidden was... daalde de heilige Geest... op hem neer, en er klonk een stem uit de hemel: 'Jij bent mijn geliefde Zoon, in jou vind ik vreugde' (v. 21-22). Na de kruisiging wijdden de discipelen zich 'vurig en eensgezind aan het gebed' (Hand.1:14) en 'de plaats... begon te beven, en allen werden vervuld van de heilige Geest en spraken vrijmoedig over de boodschap van God' (Hand. 4:31). Vergis je niet, bidden kan hard werken zijn, maar onze meest lonende momenten zullen komen van de tijd die we op onze knieën hebben doorgebracht. God gebruikt gebed om dingen tot stand te brengen die niet op een andere manier zullen gebeuren. Henry Blackaby zegt: 'Als wij bidden gaat onze aandacht uit naar God en worden we ontvankelijker om ons leven te voegen naar zijn wil. Hij zal ons niet toerusten met zijn kracht terwijl we ons al weer naar onze volgende afspraak spoeden! Zijn Geest zal ons niet bekrachtigen als we niet letten op wat hij zegt. Hij vraagt onze volledige aandacht. Jezus zei tegen zijn discipelen dat ze altijd moesten bidden en niet moesten opgeven (zie Luc.18:1). Als jij ervoor kiest om vaker en langer te bidden zal God in jouw leven werken zoals hij dat deed in het leven van Jezus en zijn discipelen. Nu was het niet zo dat op de Pinksterdag de heilige Geest op de mensen viel doordat ze zo vurig baden. Gebed bracht hen echter wel naar de plaats waar ze er klaar voor waren om deel uit te maken van het machtige werk dat God al had gepland.' De Bijbel zegt: 'Vroeg in de ochtend... stond hij [Jezus] op, ging naar buiten en liep naar een eenzame plek om daar te bidden' (Marc.1:35). En voordat hij zijn leerlingen uitkoos, 'bleef hij de hele nacht tot God bidden' (Luc. 6:12). Als het Jezus een hele nacht kostte om zijn Vaders wil te ontdekken, denk jij toch niet dat jij het in een paar haastige momenten kunt?

**Woensdag 14 december**

*‘Heb niet alleen uw eigen belangen voor ogen, maar ook die van de ander’ (Fil. 2:4)(NBV).*

Wees niet zo egocentrisch.

Wil jij graag dat mensen jou blijven respecteren? Dan raad ik je aan dat je, wanneer zij hun moeilijke en fijne dingen met je delen, niet zulke dingen zegt als: ‘Dat is nog niets; laat me je vertellen over mijn...!’ Haman, een Perzische regeringsfunctionaris die in het boek Ester wordt genoemd, was de personificatie van zelfingenomenheid. ‘Hij wees hun [zijn vrienden en zijn vrouw] op zijn geweldige rijkdom, het grote aantal zonen dat hij had en de eervolle positie die de koning hem had gegeven door hem boven alle rijksgroten en hoge functionarissen te plaatsen’ (Est. 5:11). Niet één keer lezen we dat hij interesse toonde in iemand anders dan zichzelf. Sterker nog, hij was zo boos over de gunst die de koning had betoond aan de Jood Mordechai dat hij een galg liet bouwen om hem aan op te hangen. En hoe liep het verhaal af? De koning liet Haman ophangen aan de galg die hij voor Mordechai had gebouwd. Dus tenzij je een strop om je eigen nek wil leggen, kun je beter niet meer zo veel over jezelf praten! De kans is groot dat je je mogelijk niet eens bewust bent van deze karakterfout in je communicatie. Dus vraag God om je er op zo’n moment op te wijzen en je de genade te geven om het te overwinnen. Egocentrisme sterft langzaam, dus begin met kleine stapjes. Probeer eens een dag lang niet elk gesprek om je eigen onderwerpen te laten draaien. Geef iedereen die je ontmoet je volledige aandacht - en kijk hoe je vriendschappen zich vermenigvuldigen en je relaties zich verdiepen. Het woord voor jou vandaag is: ‘Heb niet alleen uw eigen belangen voor ogen, maar ook die van de ander.’

**Donderdag 15 december**

*‘Schenk uw dienaar een opmerkzame geest...’ (1 Kon. 3:9)(NBV).*

Je kind begrijpen.

Herinner je je de ‘clown’ in de klas nog? Hij kon je op de meest ongelegen momenten in een deuk laten liggen. Hij was een beproeving voor zijn leraren, een schande voor zijn ouders en een regelrechte bron van plezier voor ieder kind dat aan de verveling van school wilde ontsnappen. Leraren vragen zich waarschijnlijk af of het ministerie van onderwijs ten minste één clown per klas aanwijst om ervoor te zorgen dat ze elke cent van hun salaris verdienen. Deze bekwame kleine verstoorders zijn meestal jongens. Vaak hebben ze lees- of andere leerproblemen. Soms zijn ze klein, hoewel niet altijd, en ze doen alles om hun omgeving aan het lachen te krijgen. Hun ouders en leerkrachten onderkennen misschien niet dat achter het onstuimige gedrag vaak de pijn van minderwaardigheid schuilt. Want weet je, humor is een klassieke reactie op gevoelens van lage zelfwaardering. Dat is de reden waarom in vele succesvolle komieken de herinnering schuilt aan een gekwetst kind. Jonathan Winters’ ouders waren gescheiden toen hij zeven was en hij huilde vaak wanneer hij alleen was omdat andere kinderen hem plaagden omdat hij geen vader had. Joan Rivers maakte vaak grapjes over haar onaantrekkelijkheid als meisje. Ze zei dat ze zo’n ‘hond’ was dat haar vader een bot door het gangpad in de kerk moest gooien om haar aan de man te helpen. Deze beroemde komieken kregen hun opleiding tijdens hun kindertijd, waarbij ze humor als een verdediging gebruikten. Dat is ook de inspiratie voor de clown van de klas. Door overal een enorme grap van te maken verbergen zij vaak de zelftwijfel die zich in hen roert. Wanneer je dat inziet, helpt het je om aan hun behoeften te voldoen en hen effectiever te begeleiden. ‘Schenk uw dienaar een opmerkzame geest,’ is een nuttig gebed voor elke ouder en leerkracht.

**Vrijdag 16 december**

*'Elia was een mens als wij...' (Jak. 5:17)(NBV).*

Omgaan met depressiviteit (1).

Elia, die drie jaar lang onverschrokken was geweest, werd bang toen Izebel zijn leven bedreigde. Dus vluchtte hij naar de woestijn, waar hij depressief werd en riep: 'Het is genoeg geweest, Heer. Neem mijn leven...' (1 Kon. 19:4). Elia werd een uitstekende kandidaat voor depressiviteit toen hij lichamelijk vermoeid en emotioneel uitgeput was en zich bedreigd voelde. Hij was een vat vol emotionele problemen: angst, wrok, schuld, boosheid, eenzaamheid en bezorgdheid. En de Bijbel zegt: 'Elia was een mens als wij.' Hij worstelde met dezelfde problemen als wij. Hij werd zo depressief dat hij wilde sterven! Waarom werken we ons emotioneel zo in de knoei? Soms is het een gevolg van wat ons overkomt - akelige omstandigheden die zich in ons leven voordoen. Maar vaker is het een gevolg van verkeerd denken. De waarheid is dat onze emoties worden gegenereerd door onze gedachten, en wanneer we op een destructieve manier denken gaan we ons depressief voelen. Onze emoties komen voort uit de manier waarop we het leven interpreteren, en als je de dingen altijd vanuit een negatief standpunt beziet ga je onderuit. Om jezelf te ontdoen van schadelijke emoties moet je leren om je manier van denken te veranderen. Dat is de reden waarom de Bijbel spreekt over 'je gezindheid vernieuwen' (Rom. 12:2). Wil je depressiviteit overwinnen, dan moet je leren om je verkeerde gedachten en opvattingen over het leven te corrigeren. In de woorden van Jezus: 'U zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u bevrijden' (Joh. 8:32). Dingen vanuit het juiste oogpunt bekijken - Gods oogpunt - is vaak de weg naar het overwinnen van depressiviteit.

**Zaterdag 17 december**

*'Het is genoeg geweest' (1 Kon. 19:4)(NBV).*

Omgaan met depressiviteit (2).

De Bijbel zegt: 'Elia werd bang en vluchtte om zijn leven te redden. Bij Berseba in Juda liet hij zijn knecht achter en zelf trok hij één dagreis ver de woestijn in. Daar ging hij onder een bremstruik zitten, verlangend naar de dood, en zei: Het is genoeg geweest, Heer. Neem mijn leven...' (v. 3-4). Wat was Elia's fout? Dezelfde die wij soms maken wanneer we depressief zijn: we richten ons op onze gevoelens in plaats van op de feiten van de situatie. Dit gebeurt wanneer we down raken. Elia voelde zich een mislukking als gevolg van één incident dat hem intimideerde. Hij dacht bij zichzelf: 'Ik ben zo'n lafaard - waarom vlucht ik eigenlijk?' En omdat hij zich een mislukking voelde nam hij aan dat hij het was. Gevoelens liegen vaak; en wanneer we ons richten op hoe we ons voelen in plaats op de werkelijkheid, raken we in de problemen. Wanneer we bijvoorbeeld een fout maken op één gebied, hebben we de neiging om ons een mislukking te voelen op alle terreinen van het leven. Dat is een misvatting. Iedereen heeft het recht om fouten te maken, en je kunt falen op sommige gebieden zonder als persoon een mislukking te zijn. Geestelijke gezondheidsdeskundigen moedigen ons aan om onze gevoelens te ventileren en te uiten. Maar dat is niet het volledige antwoord, want gevoelens zijn per definitie onbetrouwbaar. God zegt niet dat we in contact moeten komen met onze gevoelens maar met de waarheid van zijn Woord, want dat is uiteindelijk wat ons vrij maakt (zie Joh. 8:32). Om depressiviteit te overwinnen moet je Gods Woord bestuderen en je erin oefenen om je gevoelens op één lijn te brengen met wat dat zegt.

**Zondag 18 december**

*‘Heer, neem mijn leven, want ik ben niet beter dan mijn voorouders’ (1 Kon. 19:4)(NBV).*

Omgaan met depressiviteit (3).

We kunnen ook depressief worden wanneer we ons met andere mensen vergelijken. Wij denken: ‘Als ik nou maar net zo kon zijn als die-en-die, dan zou ik gelukkig zijn.’ Wanneer je jezelf met andere mensen vergelijkt, vraag je om moeilijkheden (zie 2 Kor. 10:12). Er is maar één persoon die je moet willen zijn - en dat ben je zelf. Wanneer je probeert een ander te imiteren en in diens geest te handelen raak je stevast depressief. Je moet eerlijk zijn tegenover jezelf en zijn wie je bent. Dat is alles wat God wil. Dat is alles wat hij verwacht. Wanneer we onszelf met mensen gaan vergelijken trappen we in een andere valstrik: we vergelijken onze zwakheden met hun sterke punten. We vergeten dat deze mensen zwak kunnen zijn op gebieden waarop wij sterk zijn. En wat meer is, we proberen onszelf te motiveren door middel van zelfkritiek en veroordeling. Dat doen we door van alles te moeten van onszelf: ‘Ik moet net zo kunnen zijn als die-en-die. Ik moet beter kunnen handelen. Ik zou dat toch moeten kunnen volbrengen. Ik zou het moeten kunnen stoppen’ - alsof onszelf verbaal zweepslagen geven verandering teweegbrengt! Vitten werkt niet naar een ander toe, noch naar onszelf. Dus wat is de oplossing? Ga je denken herprogrammeren met Gods Woord. ‘Zijn goddelijke macht heeft ons alles geschonken wat nodig is voor een vroom leven, door de kennis van hem die ons geroepen heeft door zijn majesteit en wonderbaarlijke kracht. Hiermee zijn ons kostbare, rijke beloften gedaan, opdat u zou ontkomen aan het verderf dat de wereld beheerst als gevolg van de begeerte, en opdat u deel zou krijgen aan de goddelijke natuur’ (2 Petr. 1:3-4).