

**Maandag 19 december**

*'Ik heb me met volle overgave ingezet voor de Heer...' (1 Kon. 19:10)(NBV).*

Omgaan met depressiviteit (4).

Nadat Elia naar de woestijn was gevluht en zich verborgen hield in een grot, vroeg God hem wat hij daar deed. Waarop Elia antwoordde: 'Ik heb me met volle overgave ingezet... maar de Israëlieten hebben uw verbond met hen naast zich neergelegd, uw altaren verwoest en uw profeten vermoord. Ik ben als enige overgebleven, en nu hebben ze het ook op mijn leven voorzien' (v. 14). Nog iets dat depressiviteit kan veroorzaken is uitgaan van valse schuldgevoelens. Wanneer we een verantwoordelijkheid op ons nemen die God ons nooit gaf, is het een te zware last om te dragen. Als jij vaak mensen helpt, besef je al snel dat ze niet altijd reageren op de manier waarop je wilt. En dat geldt zowel voor je kinderen, je vrienden, je partner als voor de mensen met wie je werkt. Mensen reageren op velerlei manieren en je kunt niet persoonlijk verantwoordelijk zijn voor hun reacties. God heeft ieder van ons een vrije wil gegeven, en wanneer jij de verantwoordelijkheid voor beslissingen van anderen op je neemt, neem je een last op je die je alleen maar terneer zal drukken. In het beste geval kun je mensen beïnvloeden, maar je hebt geen controle over hen. De uiteindelijke beslissing ligt bij hen, dus laat je niet naar beneden halen over iets waarover je geen controle kunt hebben. Wanneer jij weet dat je gedaan hebt wat God je gezegd heeft te doen, vertrouw er dan op dat hij zal doen wat jij niet kunt. Elke keer dat je probeert iemand te veroordelen, te overtuigen, te bekeren, te controleren of te veranderen, vraag je om problemen. De Bijbel zegt: '... want het is God die zowel het willen als het handelen bij u teweegbrengt, omdat het hem behaagt' (Fil. 2:13). Dus wanneer jij jouw aandeel hebt gedaan, doe dan een stap terug en laat God het zijne doen.

**Dinsdag 20 december**

*'... ze hebben het ook op mijn leven voorzien' (1 Kon. 19:10)(NBV).*

Omgaan met depressiviteit (5).

Nog een misvatting die leidde tot Elia's depressiviteit: hij overdreef het negatieve. Het is het aloude 'iedereen-is-tegen-mij' denken. In feite was bijna niemand tegen Elia. Slechts één persoon, en haar dreigement was niet serieus. Koningin Izebel zou Elia niet hebben durven doden. Denk je even in: als ze echt de bedoeling had gehad om hem te doden had ze geen boodschapper gestuurd om hem te waarschuwen, maar een huurmoordenaar! Izebel was bang voor de invloed van Elia. Als hij als martelaar was gestorven, zou zijn invloed zijn toegenomen en waarschijnlijk een revolutie hebben veroorzaakt. Nu Izebel net getuige was geweest van wat God de profeten van Baäl had aangedaan, was ze waarschijnlijk bang voor wat God haar zou aandoen als zij aan zijn profeet kwam. Dus waren haar woorden loze bedreigingen. Maar in plaats van de situatie even nuchter te overwegen rende Elia weg. Wanneer we down zijn hebben we de neiging om het negatieve te overdrijven. In werkelijkheid was Elia niet de enige die nog steeds trouw was aan God. Er waren zeventien andere profeten die ook niet waren gezwicht voor de heidense religie (zie v. 18), maar Elia overdreef het probleem en zakte dieper weg dan ooit. Als jij je vandaag down voelt, stel je vertrouwen dan op God. Neem stelling en zeg: 'Dit zal ook voorbijgaan. Wat me niet kapot maakt, maakt me alleen maar sterker.' Hier is een belofte waarop je met het volste vertrouwen kunt staan: 'Hoe groot is het geluk dat u hebt weggelegd voor wie u vrezen, dat u bereid hebt voor wie

**Woensdag 21 december**

*‘Wij allen die... de luister van de Heer aanschouwen, zullen meer en meer door de Geest van de Heer naar de luister van dat beeld worden veranderd’ (2 Kor. 3:18)(NBV)*

Veranderd door aanschouwen.

Veel christenen denken dat God gewoon zit te wachten om hen op hun fouten te pakken, en hun verkeerde geloof leidt tot een verkeerde manier van leven. Wanneer je God zo ziet, kún je ook alleen maar voortdurend in angst en onzekerheid leven en inzitten over je zonden en worstelingen. Neem vandaag een beslissing om je blik niet meer te richten op jezelf maar op Jezus, want hij heeft je al rechtvaardig gemaakt met zijn bloed (zie 2 Kor. 5:21). Hoe meer je Jezus aanschouwt, hoe meer je zal veranderen naar de luister van dat beeld. ‘Wij allen die... de luister van de Heer aanschouwen, zullen meer en meer [stap voor stap] door de Geest van de Heer naar de luister van dat beeld worden veranderd.’ Heiligheid komt het meest tot uiting wanneer je je ogen gericht houdt op Jezus. Vaak denken we dat we meer moeten doén om heiliger en eerder door God aanvaard te worden. Maar als jij je richt op Jezus en kijkt naar zijn liefde, zijn vergeving, zijn overvloedige genade en zijn gave van rechtvaardigheid die hij voor je gekocht heeft met zijn eigen bloed, verandert je benadering van het christelijk leven en word je getransformeerd - van binnenuit. Heiligheid komt door je te richten op Jezus, niet op jezelf. Dit is geen uiterlijke gedragsverandering, het is een innerlijke verandering ondersteund door een hart dat is aangeraakt door genade en door een geweten dat bevrijd is van schuld en veroordeling. Als gevolg daarvan ga je leven als overwinnaar en niet als verliezer. En dit is het leven dat God je vandaag wil laten ervaren.

**Donderdag 22 december**

*‘... hij [Jezus] hield zijn gelijkheid aan God niet vast, maar deed er afstand van. Hij nam de gestalte aan van een slaaf...’ (Fil. 2:7)(NBV).*

Het moeilijkste om te doen.

Het moeilijkste wat er bestaat is anderen boven jezelf stellen, want intuïtief kijken we naar onszelf. Zelfbehoud is het eerste instinct van een mens - maar het werkt niet. Weet je hoe twee geiten reageren wanneer ze elkaar tegenkomen op een smal paadje boven een rivier? Ze kunnen niet keren en elkaar niet passeren omdat er geen duimbreedte ruimte is. De geiten weten instinctief dat als ze tegen elkaar aan stoten, ze beiden in de rivier vallen en verdrinken. Dus hoe pakken ze het aan? Moeder natuur heeft de geiten aangeleerd dat er eentje gaat liggen zodat de ander over hem heen kan stappen; met als gevolg dat beide dieren overleven en heelhuids op hun bestemming aankomen. In plaats van zichzelf te zien als een deurmat om overheen te lopen, ziet de geit zichzelf als een brug die je kunt oversteken. Dus wordt het een win-win situatie. De Bijbel zegt dat Jezus ‘zijn gelijkheid aan God niet vasthield maar er afstand van deed en de gestalte van een slaaf aannam’. En om dat te doen moet je je richten op de behoeften van anderen in plaats van op je eigen ‘rechten’. President Calvin Coolidge zei ooit: ‘Geen onderneming kan alleen voor zichzelf bestaan. Zij voorziet in een grote behoefte, verleent geweldige service, niet voor zichzelf, maar voor anderen; faalt zij daarin, dan is zij niet langer winstgevend en houdt ze op te bestaan.’ En wat geldt voor elke organisatie of bedrijfsvoering, geldt ook voor jou. En hier is het beste deel: elke keer dat jij een offer brengt om iemand te dienen, zaai je zaden van zegen die je zeker zal oogsten.

**Vrijdag 23 december**

*‘Hiermee zijn ons kostbare, rijke beloften gedaan, opdat... u deel zou krijgen aan de goddelijke natuur’ (2 Petr. 1:4)(NBV).*

De sleutel tot een succesvol leven.

Er is een verhaal over een voorganger die werd uitgenodigd om te komen eten bij een van de gezinnen in zijn gemeente. De vrouw des huizes besloot om hem te imponeren. Na het eten wilde ze graag dat hij iets inspirerend zou voorlezen aan het gezin. Ze zei tegen een van haar kinderen: ‘Pak jij even het Goede Boek, het boek waar we van houden en waar we elke dag in lezen.’ Raad eens wat er gebeurde? Het kind kwam terug met een winkelcatalogus! Serieus, net zoals je fysiek niet kunnen gedijen zonder een dagelijkse inname van goede voeding, kun je geestelijk niet gedijen zonder een dagelijkse inname van Gods Woord. Alles wat je nodig hebt voor het leven van een vreugdevol en overwinnend christelijk leven is te vinden in de Bijbel. ‘Zijn goddelijke macht heeft ons alles geschonken wat nodig is voor een vroom leven, door de kennis van hem die ons geroepen heeft... 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’ (v. 3-4). Wat gebruikte Jezus om weerstand te bieden aan de verzoeken van Satan in de woestijn? Intellect? Wilskracht? Nee, hij gebruikte Schriftgedeelten omdat hij wist dat Satan daar geen verweer tegen had. Wil jij slagen in je carrière, in je huis, in je relaties en waar dan ook? ‘Leg dat wetboek geen moment terzijde en verdiep je er dag en nacht in, opdat je je aan alles houdt wat erin geschreven staat. Dan zal alles wat je onderneemt voorspoedig verlopen’ (Joz. 1:8).

**Zaterdag 24 december – Kerstavond**

*‘Ik lachte hun toe - zij waren verrast’ (Job 29:24)(NBV).*

Glimlach en start een kettingreactie.

Als jij denkt dat er voor jou niets te lachen valt, kijk dan eens naar deze woorden van een man die net de dood van al zijn kinderen en het verlies van zijn hele fortuin had ervaren en nu van top tot teen bedekt was met builen. ‘Ik lachte hun toe - zij waren verrast, en deden alles om mij niet te misnoegen. Ik wees hun de weg en nam plaats als hun leider, zoals een koning bij zijn legers woont, ik was de trooster van de treurende’ (v. 24-25). Dat is de kracht van een glimlach! Met kerst stond er in een groot warenhuis een bord met de volgende woorden: ‘De Waarde van een Glimlach: het kost niets, maar het levert veel op. Het verrijkt degenen die het ontvangen, zonder dat het degenen die het schenken verarmt. Het gebeurt in een flits en de herinnering eraan duurt soms voor eeuwig. Niemand is zo rijk dat hij zonder kan, en niemand zo arm dat hij er niet rijker van wordt. Het scheidt geluk in huis, bevordert goede wil op het werk en is het parool van vrienden. Het is rust voor de vermoeide, licht de dag van de ontmoedigde op, brengt zonneschijn aan de bedroefde en is het beste tegengif van de natuur tegen problemen. Toch is het niet te koop of te leen. Je kunt er niet om bedelen, je kunt het ook niet stelen, want het is geen aards goed zolang het niet wordt geschonken. En als in de laatste kerstdrukke een aantal van onze verkopers te moe is om je een glimlach te schenken, mogen wij u dan vragen om er zelf een te schenken. Want niemand heeft een glimlach zo nodig als degene die niets meer te geven heeft!’ Start een kettingreactie deze kerst! Loop rond met een glimlach op je gezicht en zie wat er gebeurt.

**Kerstmis 25 december**

*‘... Henoeh leefde nog 300 jaar, in nauwe verbondenheid met God’ (Gen. 5:22)(NBV).*

Waarom Jezus kwam.

Het leven is een reis met een duidelijk begin en einde. En als je verstandig bent doe je wat Henoeh 300 jaar lang deed - hij wandelde met God. Kun je je voorstellen hoe goed je God zou kennen na zoveel jaar met hem? Er is niets saais of vervelends aan wandelen met God. De psalmist zegt: ‘U wijst mij de weg naar het leven: overvloedige vreugde in uw nabijheid...’ (Ps. 16:11). God heeft jou gemaakt voor zichzelf, en alleen wanneer je zijn doel voor je leven ontdekt vind je vrede en vreugde. Als je een vis uit de oceaan zou halen en hem op het droge zou halen, zou je zien dat zijn schubben opdrogen terwijl hij naar adem hapt. Is die vis gelukkig? Nee. Als je hem bedekt met een stapel cash zou hij dan gelukkig zijn? Nee. Zou een iPad, een goed boek en een koel drankje hem gelukkig maken? Nee. Een nieuwe garderobe? Nee. Slechts één ding zal hem gelukkig maken: terug het water in. Die vis zal nooit gelukkig zijn op het strand omdat hij niet werd gemaakt voor het strand. Hij werd gemaakt voor de oceaan, net zoals wij zijn gemaakt voor gemeenschap met God. Je zult je altijd voelen als een vis op het droge - nooit vrede en vreugde kennen - zolang je hem niet vindt. En het goede nieuws is dat hij zo dicht bij je is als een gebed. Zodra je hem in je hart vraagt, zal je je nooit meer leeg voelen. Weet je waarom Jezus kwam die eerste kerst? Hij vertelt het ons: ‘... opdat zij [jullie] vervuld worden van mijn vreugde’ (Joh. 17:13).