

## Maandag 6 februari

*'Span daarom al uw krachten in om uw geloof te verrijken met... zelfbeheersing'*  
(2 Petr. 1:5-6)(NBV).

### Zelfbeheersing.

Als je het geloof hebt om je vertrouwen op Jezus te stellen, word je verlost zodra je het gebed uitspreekt. Zo werkt het niet met zelfbeheersing. Ja, je moet erom bidden, maar Petrus schrijft: 'Span daarom al uw krachten in om uw geloof te verrijken met zelfbeheersing.' Het wordt pas een realiteit wanneer je 'al je krachten inspent' om het dagelijks in praktijk te brengen. En er zijn drie gebieden in het leven waarop je getest zult worden: 1) Je humeur. Je omstandigheden zijn geen excuus voor een kort lontje en een explosief temperament. De Bijbel zegt: 'Beter een geduldig mens dan een vechtjas, beter zelfbeheersing dan een stad veroveren' (Spr. 16:32). Wanneer jij je zelfbeheersing verliest, verlies je respect en geloofwaardigheid. 2) Je tijd. Tijd is datgene waar het leven van gemaakt is en verspilde tijd is in wezen verspild leven. Het kost tijd om relaties op te bouwen, vaardigheden aan te leren, betekenisvolle acties uit te voeren, doelen te bereiken en aan plannen te voldoen. Een slecht beheerd leven is vaak het gevolg van slecht beheerde tijd. 3) Je tong. De Bijbel zegt: 'Uw spreken zij te allen tijde aangenaam...' (Kol. 4:6)(NBG). Elke dag brengt nieuwe mogelijkheden om je tong te beheersen; als je verstandig bent maak je er gebruik van! En als je moet spreken, laat je dan leiden door dit bijbels principe: 'Wees genadevol in wat je zegt. Probeer het beste in anderen naar boven te halen, zet hen niet op hun plaats, zet hen niet opzij' (naar v. 6). Benjamin Franklin zei het als volgt: 'Wil je ontspannen leven, doe dan wat je moet doen en niet wat je wilt doen.' Het woord voor jou vandaag is: span al je krachten in om je humeur, je tijd en je tong te beheersen.

## Dinsdag 7 februari

*'... hij had een prachtig bovenkleed voor hem laten maken in allerlei kleuren'* (Gen. 37:3)(NBV).

### Hoe kom je over?

God gaf Jozef een droom van toekomstige grootheid - een waarin zijn broers zich voor hem zouden neerbuigen. Maar toen hij zijn droom vertelde, smeedden zijn broers een plan om hem te doden. En tot overmaat van ramp 'hield zijn vader meer van Jozef dan van zijn andere zonen en had hij een prachtig bovenkleed voor hem laten maken in allerlei kleuren.' Probeer het eens te zien vanuit het perspectief van de broers van Jozef: 'Hoe komt het dat hij een speciale behandeling krijgt? Wat is er mis met ons?' We kunnen hier iets uit leren: 1) Kijk uit hoe je op anderen overkomt; je enthousiasme kan worden geïnterpreteerd als arrogantie. 2) Wanneer God je zegent, is het altijd in het voordeel van andere mensen. Op een dag zou Jozef een koninklijk gewaad dragen en in farao's wagen rijden, maar dat was slechts een zijdelings voordeel. Zijn ware roeping was het veilig stellen van zijn familielijn, waaruit de Verlosser van de wereld zou komen. 3) Je moet genereus zijn tegenover mensen die het minder hebben. Jozefs broers werkten hard en verdienden de liefde van hun vader ook. De mantel die Jozef droeg betekende niet dat hij beter was dan zij; het gaf alleen aan dat hij een andere bestemming had. 4) De mantel van de gunst van zijn vader was voor Jozef geen waarborg voor een probleemloos leven. In wezen leed hij daardoor nog het meest van allemaal. Waarom? Omdat het niveau van je opdracht het niveau van de aanval van Satan bepaalt. 5) Jozefs karakter, niet zijn mantel, ondersteunde hem door al die jaren van verraad, verleiding, beschuldiging en gevangenschap. Hoe weten we dat? Omdat hij in staat was om terug te kijken en de hand van God aan het werk te zien: 'Jullie hadden kwaad tegen mij in de zin, maar God heeft dat ten goede gekeerd...' (Gen. 50:20).

**Woensdag 8 februari**

*'... dan zal je vreugde volkomen zijn' (Joh. 15:11)(NBV).*

Het geheim van vreugde (1).

Jezus zei: 'Dit zeg ik tegen jullie om je mijn vreugde te geven, dan zal je vreugde volkomen zijn.' De vreugde waar Jezus het over heeft is uniek: 'mijn vreugde.' En het geeft een gevoel van vervulling op een manier die het geluk van de wereld niet biedt: '... dan zal je vreugde volkomen zijn.' Wanneer je trouw volgt wat Jezus leert brengt dat een innerlijke vreugde die echt en veerkrachtig is, ongeacht economische indicatoren, rentestanden, overheidstekorten en zelfs ziekte of overlijden. Je kunt niet gelukkig zijn zonder vreugdevol te zijn, maar je kunt vol vreugde zijn zonder gelukkig te zijn! Hoe is dat mogelijk? Jezus had zijn leerlingen al eerder verteld dat wij een liefde ervaren die alle andere overstijgt - de liefde van onze hemelse Vader, die onvoorwaardelijk wordt aangeboden en, eenmaal geaccepteerd, permanent wordt ervaren. Niets kan worden vergeleken met de liefde van God. Zijn liefde is niet gebaseerd op uiterlijk, persoonlijkheid, rijkdom of zelfs morele goedheid. Zij wordt aangeboden zonder enige voorwaarden. En is noch wispelturig noch feilbaar. Je kunt niet iets doen waardoor God meer van je houdt, en je kunt niets doen waardoor hij minder van je houdt. Verder is goddelijke liefde niet alleen iets van 'warme gevoelens'. Die liefde is voortdurend aan het werk om je wijze beslissingen te laten nemen, om je te beschermen tegen het nemen van slechte beslissingen en om je te corrigeren wanneer je die wel neemt. Gods liefde garandeert zijn aanvaarding wanneer verder iedereen je heeft afgewezen, zijn vergeving wanneer verder iedereen je heeft veroordeeld en zijn genade wanneer verder iedereen je schuldig heeft verklaard. Wanneer je je koestert in zijn liefde, ervaar je dat er een bron van vreugde opborrelt in je hart. En aangezien de wereld je deze vreugde niet heeft geschonken - kan de wereld hem ook niet wegnemen.

**Donderdag 9 februari**

*'Een vrolijk hart bevordert een goede gezondheid' (Spr. 17:22)(NBV).*

Het geheim van vreugde (2).

De Bijbel zegt: 'Een vrolijk hart bevordert een goede gezondheid, een sombere geest verzwakt het lichaam.' Weet je dat lachen zo'n goed medicijn is dat het kan helpen om stress te verlichten, hoofdpijn te genezen, infecties te bestrijden en hoge bloeddruk te verlagen? Sommige artsen vertellen ons dat lachen iets in ons lijf produceert dat vergelijkbaar is met de voordelen van intensieve lichaamsbeweging. Wanneer jij je hoofd achterover gooit en hardop lacht, trekken de spieren in je buik, borst, schouders en elders in je lichaam samen, terwijl je hartslag en bloeddruk stijgen. Alleen al een schaterlach kan ertoe leiden dat je polsslag verdubbelt van 60 naar 120, terwijl je systolische bloeddruk omhoog kan schieten van normaal 120 tot 200. Zodra je stopt met lachen zakken je hartslag en bloeddruk echter onder de normale waarde - een teken van minder stress. God schiep het lachen omdat hij weet dat het goed is voor je gezondheid. Verwar geluk echter niet met vrolijkheid. Vrolijkheid komt van vreugde, niet van geluk, en dat begrip is cruciaal voor je emotionele welzijn. Er zijn momenten waarop we niet gelukkig kunnen en mogen zijn - wanneer mensen bezeerd zijn, tragedies meemaken of banen en geliefden verliezen. Oog in oog met onrecht is gelukkig zijn ongepast, zo niet onmogelijk. Maar de vreugde die voortkomt uit de wetenschap dat je onvoorwaardelijk geliefd en aanvaard bent door God maakt dat je je vreugde kunt behouden. Dat komt omdat: 1) geluk iets uiterlijks is en vreugde iets innerlijks. 2) geluk afhangt van uiterlijke omstandigheden en vreugde van innerlijk karakter. 3) geluk afhankelijk is van wat er met ons gebeurt en vreugde van wie er in ons leeft. 4) geluk gebaseerd is op toeval, vreugde op keuze. Dus kies vandaag voor vreugde!

**Vrijdag 10 februari**

*'... overvloedige vreugde in uw nabijheid...' (Ps. 16:11)(NBV).*

Het geheim van vreugde (3).

Het woord geluk (happiness in het Engels) komt van het oude Engels woord happ, wat toeval of lot betekent. Het komt overeen met het Latijnse woord fortuna, dat geluk betekent. Beide woorden suggereren dat wanneer de dingen gebeuren zoals we willen, we gelukkig zijn en wanneer dat niet zo is, we ongelukkig zijn. Maar zo'n geluk is tijdelijk en instabiel; ware vreugde is permanent en zeker. Sommige christenen zijn zo ernstig en serieus dat ze je laten denken dat God terugschrikt voor lachen en een hekel heeft aan alles wat riekt naar vreugde en genot. De psalmist schreef echter over overvloedige vreugde in uw nabijheid. C. S. Lewis merkte op: 'Vreugde is een serieuze zaak in de hemel.' De waarheid is dat de Bijbel een van de meest vreugdevolle boeken is die ooit geschreven is. De woorden vreugde en vreugdevol vind je er op zijn minst 245 keer in terug. Het woord verheugen zo'n 150 keer en dat ons wordt opgedragen om blij te zijn en ons te verheugen bijna 400 keer! Dat betekent dat vreugde geen emotie is, het is een houding. Een emotie kan je iemand niet opleggen; niemand kan je vertellen dat je blij moet voelen wanneer je dat niet bent. Maar je kunt ervoor kiezen om ongeacht je omstandigheden vreugdevol te zijn. En vreugde is ook geen product dat je kunt kopen. Veel mensen komen er te laat achter dat je met geld geen geluk kan kopen, laat staan vreugde. Men zegt wel eens dat arme mensen beter af zijn dan rijke mensen, want terwijl de armen blijven denken dat ze met geld geluk kunnen kopen, weten de rijken wel beter. Proberen om geluk en vreugde te vinden in materialisme is als het drinken van zout water: hoe meer je drinkt, hoe meer dorst je krijgt. Het geheim van blijvende vreugde vind je in het besef dat je door God onvoorwaardelijk bent geliefd, wordt gewaardeerd en bent aanvaard.

**Zaterdag 11 februari**

*'Zij heeft van haar armoede alles gegeven wat ze had...' (Marc. 12:44)(NBV).*

Geven op een hoger niveau.

God wil niet dat je vrijgevigheid wordt beperkt door angst. Of je vertrouwt hem met je financiën en ervaart de vreugde dat je deelhebt aan zijn plannen op aarde, of je vertrouwt op je eigen manier van geldbeheer en leeft met angst. Het gevaar van niet méér gaan geven is dat je mogelijk iets groots mist dat God voor jou en door jou heen wil doen. Je kunt ervan op aan dat hij je op enig moment zal uitdagen meer te geven dan je ooit hebt gegeven. En op dat moment zal je geloof ertoe leiden dat je ja zegt, of zal je angst ertoe leiden dat je het afdoet als onpraktisch. Dat is een cruciaal punt in je leven, want je antwoord op Gods uitdaging zal je toekomst bepalen. Soms kost méér geven ons geen enkele moeite, terwijl het ons een andere keer een ongemakkelijk gevoel geeft. Vroeg of laat lopen we allemaal tegen een muur van angst op en zolang je die niet herkent, zul je nooit in staat zijn om erdoorheen te breken. Als gevolg daarvan zul je leven met minder dan waarvan God je wil laten genieten. Wat is de oplossing? Wijzig je opvatting van eigenaarschap! Adolphe Monod zei: 'Het is niet zo dat een deel van het geld van ons is en de rest van God. Het is allemaal van hem; hij heeft het allemaal gemaakt, geeft het allemaal en heeft het ons toevertrouwd om hem mee te dienen.' Als je dat gelooft, is er geen reden om niet te geven. God betrekken bij je financiën betekent echter dat je de controle over je geld overgeeft aan hem. En dat kan eng zijn. Jezus' voorbeeld van vrijgevigheid was een weduwe die haar laatste cent gaf, zonder iets om op terug te vallen, behalve Gods belofte dat hij in haar behoeften zou voorzien. Wanneer je dat punt bereikt, sta je op de drempel van het wonderbaarlijke.

**Zondag 12 februari**

'... ieder moet zijn vrouw liefhebben als zichzelf liefheeft, en een vrouw moet ontzag hebben voor haar man' (Efez. 5:33)(NBV).

Wat zij nodig heeft - wat hij nodig heeft.

Genesis 1:27 zegt: 'Mannelijk en vrouwelijk schiep hij hen.' God schiep vrouwen als meer dan een licht gewijzigde versie van mannen. Adam was door en door mannelijk; Eva was van top tot teen vrouwelijk - van elkaar verschillend als dag en nacht. Ze dachten, voelden, spraken en handelden anders. Hun prioriteiten verschilden. Ze hadden verschillende dingen van elkaar nodig. En net zoals goed met elkaar samen onder één dak verkeren voor hen van essentieel belang was - is dat het nu voor ons. En het vraagt om zaken als begrip, geduld, onbaatzuchtigheid, wederzijdse inspanning en genade. Paulus' filosofie navolgen is van fundamenteel belang voor een gelukkig huwelijk - de man moet begrijpen dat zijn vrouw zijn *liefde* nodig heeft, en de vrouw moet begrijpen dat haar echtgenoot haar *respect* nodig heeft. Emerson Eggerichs herinnert ons eraan dat mannen en vrouwen verschillende relatietalen spreken, op basis van hun verschillende behoeften. Ja, beiden hebben liefde en respect nodig, maar mannen voelen zich *geliefd* wanneer ze onvoorwaardelijk respect krijgen van hun vrouw en vrouwen voelen zich *gerespecteerd* wanneer ze onvoorwaardelijke liefde ontvangen van hun echtgenoot. Merk op dat Paulus' woorden niet alleen wijze raadgevende woorden zijn, maar goddelijke orders om in acht te nemen en op te volgen. De echtgenoot 'moet zijn vrouw liefhebben zoals hij zichzelf liefheeft, en de vrouw moet haar man respecteren'. God vraagt niet van hem dat hij haar respect moet *verdienen*, of aan haar dat zij zijn liefde *waard* moet zijn. Jezus, ons rolmodel, respecteerde ons en hield onvoorwaardelijk van ons ten koste van zijn leven. En hij roept ons op om hetzelfde te doen voor elkaar. Als auteur van het huwelijk weet God wat echt werkt; dus volg zijn leiding thuis.