

Maandag 17 april - Tweede Paasdag

'... hij die in u is, is machtiger dan hij die in de wereld heerst' (1 Joh. 4:4)(NBV).

Ontwikkel een overwinnaarshouding.

De teleurstellingen van het leven kunnen ertoe leiden dat je je toekomst alleen maar somber inziet. Je straalt hopeloosheid uit, kleineert je eigen vaardigheden, weigert ook maar enig risico te nemen, zegt nee tegen persoonlijke groeimogelijkheden, klaagt over de oneerlijkheid van het leven en zegt dat niets van wat je doet een verschil zal uitmaken in een bepaalde situatie. Herken je hier iets van bij jezelf? Als dat zo is, is er goed nieuws. Dr. Paul Meier, een christelijke psychiater, zei: 'Houdingen zijn niets meer dan denkgewoonten, en gewoonten zijn aan te leren. Herhaal een actie en je hebt een houding gerealiseerd.' Dat betekent dat je al oefenend een overwinnaarshouding kunt ontwikkelen. Hier is hoe: 1) Wees eerlijk over je poging om pessimisme te overwinnen. Geef iemand die jij respecteert toestemming om je erop te wijzen wanneer je negatief bent. 2) Zorg dat je niet teveel negatieve input krijgt. Waar je mee omgaat, word je mee besmet, dus zoek mensen die je geloof versterken en niet je angsten niet voeden. 'Wie met wijzen omgaat, wordt zelf wijs' (Spr. 13:20). 3) Help uit eigen beweging anderen die het minder goed hebben. Dienen zorgt voor positieve gevoelens en geeft je een gevoel van waarde; het is ook het juiste om te doen. 4) Zoek naar het goede in elke situatie en geloof altijd actief dat het er is! De Amerikaanse president Harry Truman zei: 'Een pessimist is iemand die problemen maak van zijn kansen en een optimist is iemand die kansen maakt van zijn problemen.' Komt er vandaag iets moeilijks op je pad, zie het dan als een kans, want 'hij die in u is, is machtiger dan hij die in de wereld heerst'.

Dinsdag 18 april

'Laat ieder van u de gave die hij van God gekregen heeft, gebruiken om de anderen daarmee te helpen...' (1 Petr. 4:10)(NBV).

Het probleem met afgunst.

Een counselor schrijft: 'Wanneer we op de wipwap van afgunst klimmen, zakken we gelijk omlaag terwijl de focus van onze ontevredenheid ver boven ons uitstijgt. In deze onevenwichtige vergelijking zitten wij altijd aan de nooit-genoege kant. Afgunst leidt tot zelfmedelijden en ondankbaarheid. We worden zo in beslag genomen door onze ontevredenheid dat het onmogelijk is om te genieten van wat we hebben en wat we doen. Afgunst leidt tot bitterheid, wrok en vijandigheid. Het is niet verwonderlijk dat het woord afgunst komt van het Latijnse werkwoord invidia (Het Engelse woord 'envy' lijkt in dit verband meer op het Latijn!), wat betekent 'met het boze oog aanzien'. Je bent een unieke schepping met je eigen speciale mogelijkheden, tijdschema en bestemming. Het heeft geen zin om jezelf met anderen te vergelijken. Een eerlijke, dankbare blik op de positieve punten die je van God gekregen hebt, zullen je helpen tevreden te zijn met wat je hebt en met wie je bent.' Laat afgunst geen seconde van je geluk meer afpakken. Wanneer het je ertoe aanzet om jezelf met anderen te vergelijken schiet je altijd tekort. Het maakt je cynisch. Niets van wat je doet is bevredigend. Afgunst laat je motieven van andere mensen verdacht vinden, zelfs wanneer ze echt om je geven. Je hebt moeite om te accepteren dat hun vriendschap echt is, dus distantieer je van hen en heb je uiteindelijk nog maar heel weinig vrienden over. Wat is het antwoord? Acceptatie en dankbaarheid zijn het tegengif voor het gif van afgunst. Dus: accepteren dat God in controle is en leren om dankbaar te zijn voor de vele soorten zegeningen die je omringen. Onthoud goed dat 'je gaven hebt gekregen van God en dat je die mag inzetten om anderen te helpen.'

Woensdag 19 april

‘... ze weten niet wat ze doen’ (Luc. 23:34)(NBV).

Boosheid.

Max Lucado schrijft: ‘Het begint als een druppel water. Iemand pakt jouw parkeerplaats, je wordt gesneden op de snelweg, een serveerster is traag en jij hebt haast, de toast brandt aan. Zorg voor genoeg van deze schijnbaar onschuldige druppels van boosheid en je hebt een emmer vol woede. We vertrouwen niemand, ontbloten onze tanden naar iedereen die in de buurt komt, worden wandelende tijdbommen die na de juiste hoeveelheid spanning en angst kunnen ontploffen. We kunnen er niet omheen, boosheid bestaat. Hoe kunnen we het onder controle krijgen? Jezus zei over de menigte die hem doodde: ‘Vader, vergeef hun, want ze weten niet wat ze doen’ (Luc. 23:34). Hij zag deze bloeddorstige, naar dood hongerende menigte niet als moordenaars, maar als slachtoffers. Hij zag in hun gezichten geen haat, maar verwarring. Hij beschouwde ze niet als militant gepeupel, maar ‘als schapen zonder herder’ (Marc. 6:34). ‘Ze weten niet wat ze doen.’ Denk je even in, ze hadden geen flauw idee. Ze waren een gestoorde menigte, boos op iets wat ze niet konden zien, dus ze reageerden het af op niemand minder dan God. Zij wisten niet wat ze deden, en meestal weten wij dat ook niet. Hoewel we het niet graag toegeven, zijn wij ook schapen zonder herder, geboren uit de ene eeuwigheid en schrikbarend dicht bij een andere. We kunnen onze eigen vragen over liefde en pijn niet beantwoorden, kunnen het raadsel van het ouder worden niet oplossen, weten niet hoe we ons eigen lichaam moeten genezen of met onze vrienden overweg kunnen. Mijn punt is: ongecontroleerde woede zal onze wereld niet verbeteren, sympathiek begrip wel. Beginnen we eenmaal te opereren vanuit een houding van mededogen in plaats van woede dan beseffen we dat het licht uit is en dat er een heleboel mensen struikelen in de duisternis. Dus dan steken wij lichtjes aan.’

Donderdag 20 april

‘Wanneer neemt u nu eindelijk het land in bezit...’ (Joz. 18:3)(NBV).

Wees proactief.

Bij het opbouwen van goede relaties moet je proactief zijn. Dan moet je wel weten wie je bent als persoon en wat je wilt van de relatie. Hoewel het contra-intuïtief lijkt om je te richten op wie je bent als individu in plaats van wie je bent als stel, is het geheel slechts zo sterk als de delen. Goede relaties zijn gebaseerd op trouw aan weerszijden en eerlijkheid over elkaars werkelijke behoeften, verlangens, gevoelens en waarden. Als koppel neem je samen beslissingen, maar beslissingen over wie je bent als persoon en over wat je met je leven wilt moet jij zelf nemen. Iemand anders die beslissingen voor je laten nemen is een vergissing. Wanneer je iemand anders laat beslissen wie je bent en wat je wilt, geef je de macht die God jou gaf uit handen. Begrijp dit goed: 1) Niets doen is geen beslissing nemen. 2) Achterover leunen en een situatie niet reëel onder ogen zien is geen beslissing. 3) Uitstellen wat je doet totdat er iets gebeurt waar je geen andere keuze hebt dan de ene of de andere weg is geen beslissing. Dat is passiviteit en het zal je uiteindelijk niet helpen. Soms moet je onveranderlijke situaties accepteren, maar je hebt altijd de keuze om te beslissen hoe je erin wilt staan. Dit principe wordt duidelijk onderwezen door wat God zijn volk op de drempel van het Beloofde Land voorhield: ‘Wanneer neemt u nu eindelijk het land in bezit dat de Heer... u geschonken heeft.’ Wees dus proactief.

Vrijdag 21 april

'Ik zal je louteren... omwille van mijzelf...' (Jes. 48:10-11)(NBV).

Je moet door het vuur.

'Undercover Boss' is een populaire tv-show waarin bedrijfseigenaren zich vermommen als gewone arbeiders en met iedereen meewerken. Sommige ontdekkingen die ze doen zijn echte eyeopeners en leiden tot veranderingen die het bedrijf efficiënter, winstgevender en voor iedereen plezieriger maken. Om mensen te kunnen 'verstaan' moet je in hun schoenen 'staan'. Ezechiël zei: 'Ik kwam weer in Tel-Abib, bij de ballingen... Daar zat ik zeven dagen verdoofd in hun midden... toen richtte de Heer zich tot mij' (Ezech. 3:15-16). Om de pijn te kunnen genezen, moet je in staat zijn om de pijn te voelen. De Bijbel zegt dat Jezus kan 'meevoelen met onze zwakheden', omdat hij in onze schoenen heeft gewandeld (zie Hebr. 4:15). Hij maakte het allemaal mee: familieconflicten, afwijzing, verraad, eenzaamheid en honger. Hij bewandelde het pad dat jij bewandelt en hij weet hoe je je voelt; dat is de reden waarom je je tot hem kunt wenden wanneer je in de problemen zit en de hulp kunt krijgen die je nodig hebt. 'Juist omdat hij zelf op de proef werd gesteld en het lijden volbracht heeft, kan hij ieder die beproefd wordt bijstaan' (Hebr. 2:18). Wanneer jij advies biedt, willen mensen weten of je uit ervaring spreekt of slechts vanuit theoretische kennis. Dus zal God toelaten dat je door ervaringen heengaat die niet prettig zijn en die je niet begrijpt, om je zodoende toe te rusten en je effectief te maken om anderen te kunnen bijstaan. Job zei: '... als hij me toetste, zou ik puur als goud zijn' (Job 23:10). Als jij je vandaag in het vuur van de smelter bevindt, is het omdat God van plan is iets door jou en voor jou te doen.

Zaterdag 22 april

'Kommer maakt een mens neerslachtig, een hartelijk woord beurt hem op' (Spr. 12:25)(NBV).

Wees een bemoediger.

Toen Enrico zijn eerste zangles kreeg, zei de leraar: 'Jij hebt een stem van niks.' Maar Enrico's moeder hoorde iets bijzonders in de stem van haar zoon. Ze geloofde in zijn talent. En ook al waren ze erg arm, ze sloeg haar armen om hem heen en zei: 'Jongen, ik ga elk offer brengen om te betalen voor jouw zanglessen.' Haar vertrouwen in hem en haar voortdurende aanmoediging hebben hun vruchten afgeworpen, want hij werd één van de meest geliefde en alom geprezen zangers aller tijden. Zijn naam? Enrico Caruso. Wanneer de wereld probeert ons af te breken, hebben we mensen nodig die ons opbouwen, mensen die ons talent herkennen en ons helpen om er alles uit te halen. Kijk eens naar de volgende 'opdrachten voor ouders', geschreven vanuit het perspectief van een kind: 1) Mijn handen zijn klein; verwacht a.u.b. geen perfectie wanneer ik een bed opmaak, een tekening kleur of een bal gooi. 2) Mijn benen zijn kort; loop wat langzamer zodat ik jullie bij kan houden. 3) Mijn ogen hebben de wereld nog niet gezien zoals die van jou; laat me hem veilig verkennen en beperk mij niet onnodig. 4) Er is altijd werk te doen in huis, maar ik ben maar even klein. Neem de tijd om me dingen uit te leggen over deze prachtige wereld, en doe het vanuit een bereidwillig hart. 5) Mijn gevoelens zijn teer; mopper niet de hele dag op me. Behandel me zoals je zelf behandeld zou willen worden. 6) Ik ben een speciaal geschenk van God; koester me zoals God dat bedoeld heeft - houd me verantwoordelijk voor mijn daden, geeft me richtlijnen voor het leven en breng me op een liefdevolle manier discipline bij. Wees vandaag een bemoediger!

Zondag 23 april

‘Wie op de Heer vertrouwt is... onwankelbaar...’ (Ps. 125:1)(NBV).

In alle omstandigheden onwankelbaar.

Op haar negenentwintigste had auteur Carson McCullers al drie beroertes gehad. Toen pleegde haar man zelfmoord, terwijl ze zelf nog steeds niet alles kon en nog gedeeltelijk verlamd was. Ondanks haar problemen dwong ze zichzelf om elke dag te schrijven, en als gevolg daarvan werd ze een respectabel romanschrijver. De Engelse dichter John Milton was blind. De wereldberoemde violist Itzhak Perlman had polio. Voormalig Miss America Heather Whitestone is doof. Stephen Hawking, natuurkundige en docent aan de Universiteit van Cambridge, heeft ALS. Geen wonder dat Thomas Edison zei dat als we alles deden waartoe we in staat zouden zijn, we ons zelf zouden verbazen! Dus, wat is het geheim om staande te kunnen blijven in het leven en ervan te genieten? Het is dit: ‘Wie op de Heer vertrouwt is... onwankelbaar.’ Hoe je je vandaag ook voelt, je problemen zijn niet onoverkomelijk. De Bijbel zegt: ‘Wat bij de mensen onmogelijk is, is mogelijk bij God’ (Luc. 18:27). En wat meer is: ‘Aan wat zijn arm volk vraagt, geeft hij gehoor, hun smeekbeden wijst hij niet af’ (Ps. 102:18)(GNB). Einstein zei: ‘Temidden van elke moeilijkheid liggen kansen.’ Dezelfde God die Abraham leidde toen hij geen flauw idee had waar hij heen ging, die Sara een kind schonk in haar ouderdom, die de Rode Zee deed wijken en Jezus liet opstaan uit de dood, leeft en is werkzaam in jouw leven. Zoek dus je kracht in de Heer, in de kracht van zijn macht (zie Efez. 6:10). Denk aan zijn wagens van bevrijding: tweemaal tienduizend, met duizenden en duizenden’ (Ps. 68:18). Vat moed vandaag! ‘Van oudsher is God een schuilplaats, zijn armen dragen u voor eeuwig’ (Deut. 33:27).