

Maandag 19 februari

'Ik ben de goede herder' (Joh. 10:11)(NBV).

Zeven seconden (3).

Je krijgt nooit een tweede kans om een goede eerste indruk te maken. Je boodschap is misschien fantastisch en hard nodig voor de toehoorder, maar de blik op je gezicht kan mensen uitschakelen voordat je je mond opendoet. Ooit opgevallen hoeveel mensen slechte herinneringen hebben aan hun opgroeien in de kerk? Ze herinneren zich strenge, ernstige, vreemd uitziende mensen die zo'n beetje de hele wereld veroordelen. Daar bewijs je God een slechte dienst mee! Een klein meisje zag eens een muilezel over een hek kijken. Ze klopte hem op zijn hoofd en zei: 'Het is oké hoor; mijn tante is ook religieus!' Jezus zei: 'Ik ben de goede herder.' Het woord 'goed' komt van het Griekse woord 'kalos,' wat zoveel wil zeggen als 'innemend'. Keer op keer heeft de houding van Jezus mensen voor zich ingenomen! Wát we zeggen is goed voor 7 procent van wat mensen geloven. Hoé we het zeggen is goed voor 38 procent. Wat zij zién is goed voor 55 procent. Verbazingwekkend is dat meer dan 90 procent van de non-verbale signalen die we afgeven niets te maken hebben met wat we feitelijk zeggen! Dus als je denkt dat communicatie alleen over woorden gaat, mis je de boot en is de kans groot dat je moeite zult hebben om relaties aan te knopen. Een staflid vroeg ooit aan Abraham Lincoln om een vriend van hem een baan te geven. Nadat Lincoln een gesprek met de man had gehad wees hij hem af. Op de vraag waarom, antwoordde hij: 'Omdat de blik op zijn gezicht me niet aanstond.' De stafmedewerker van het Witte Huis protesteerde: 'Dat is niet eerlijk! Niemand is verantwoordelijk voor de blik op zijn gezicht.' Lincoln antwoordde: 'Ik ben het niet met je eens. Iedereen van boven de veertig is verantwoordelijk voor de blik op zijn gezicht.' Dus... wat zegt jóúw gezichtsuitdrukking tegen anderen?

Dinsdag 20 februari

'Wees niet bevreesd voor plotselinge angst' (Spr. 3:25)(HSV).

Omgaan met paniekaanvallen.

In de Bijbel worden paniekaanvallen 'plotselinge angst' genoemd. Je kunt niet ademen, je handpalmen zweten, je krijgt het benauwd en je voelt je zwak. Als je ooit een paniekaanval hebt gehad, zal je deze symptomen herkennen. Artsen schatten dat in onze stressrijke wereld ongeveer een derde van ons minstens één paniekaanval per jaar ervaart. Als jij een van hen bent, zijn hier enkele dingen die je kunt doen om jezelf te helpen: 1) Adem diep. Paniek zorgt ervoor dat je kort en oppervlakkig ademt, terwijl diep ademhalen je helpt om te kalmeren en te ontspannen. Dus, wanneer je je overweldigd begint te voelen, stop dan en adem de naam van Jezus in en uit. Probeer het; het werkt! 2) Praat tegen jezelf. Zeg: 'Uw genade is mij genoeg' (zie 2 Kor. 12:9). Als je met meer paniek reageert, nemen de problemen alleen maar toe. Jezelf toestaan om paniek te voelen zónder erop te reageren klinkt misschien moeilijk in het begin, maar het helpt je om de cyclus te doorbreken en weer controle over je denken te krijgen. 3) Doe iets rustgevends. Dit is wellicht het laatste dat je wilt doen, omdat paniekaanvallen je instinctief gedachten laten denken die je angst voeden. Dus, neem een minuutje de tijd en fluister een gebed, citeer een bijbeltekst, luister naar inspirerende muziek of praat met een vriend. En als je paniekaanvallen doorgaan, is het geen schande om professionele hulp te zoeken. Het is tenslotte God die artsen de vaardigheden en mogelijkheden geeft om in te grijpen. Hier is een tekst die je zou kunnen opschrijven om bij de hand te hebben: 'Je hoeft niet bang te zijn wanneer je slapen gaat, je slaap zal vredig zijn. Je hoeft geen angst te hebben plotseling te worden opgeschrikt... je kunt vertrouwen op de Heer...' (Spr. 3:24-26).

Woensdag 21 februari

‘Aan hem die door de kracht die in ons werkt bij machte is oneindig veel meer te doen dan wij vragen of denken, aan hem komt de eer toe’(Efez. 3:20-21)(NBV).

Waar zit jij vandaag?

De reis van Israël van Egypte naar het beloofde land illustreert drie verschillende plaatsen waar je kunt kiezen om te verblijven: 1) De plaats van ‘niet genoeg’. Als slaven in Egypte waren ze noodgedwongen voor alles afhankelijk van de farao. En wanneer je op iemand anders moet blijven vertrouwen dan op God, ben je niet echt vrij. Zolang je niet begrijpt dat God degene is die in alles voorziet, zal je leven met een ‘niet genoeg’ mentaliteit. Elia verbleef tijdens een hongersnood bij een rivier en raven brachten hem elke dag vlees. Tot op een dag de raven niet kwamen opdagen en de beek opdroogde. Waarom? God droogde een tijdelijke bron op om Elia terug te drijven naar zijn ware bron. Begrijp dit goed: ongeacht wat of wie hij gebruikt - GóD is jouw bron. Hij wordt ‘Jehova Jireh’ genoemd, wat betekent ‘de Heer zal voorzien’. 2) De plaats van ‘net genoeg’. In de woestijn had Israël net genoeg manna voor elke dag. Het is niet echt leuk om met de grootst mogelijke moeite rond te komen. We waarderen echter waarvoor we moeten vechten en we leren meer op God te vertrouwen. Bovendien bouwen zulke seizoenen een vasthoudendheid in ons op om naar betere dingen te blijven zoeken. 3) De plaats van ‘meer dan genoeg’. Gods plan met Israël was ‘een land waar het u aan niets zal ontbreken’ (Deut. 8:9). En zijn doel voor jou is overvloed, dat jij altijd en in alle opzichten voldoende zult hebben (zie 2 Kor. 9:8). Is dat om het allemaal te kunnen oppotten? Nee, het is om anderen mee te kunnen zegenen en je opdracht in het leven te kunnen vervullen. Bouw daarom op deze tekst: ‘Aan hem die door de kracht die in ons werkt bij machte is oneindig veel meer te doen dan wij vragen of denken, aan hem komt de eer toe.’

Donderdag 22 februari

‘U hebt mij meer dan eens iets gestuurd...’ (Fil. 4:16)(NBV).

Denk aan degenen die je hebben geholpen.

Charles Swindoll vertelt het verhaal van de gevende boom: ‘Toen de jongen klein was, zwaaide hij aan de takken van de boom, at haar appels en sliep in haar schaduw. Maar toen hij opgroeide, bracht hij steeds minder tijd door met de boom. ‘Kom op, laten we spelen,’ zei de boom. Maar de jongeman was alleen geïnteresseerd in geld. ‘Neem mijn appels dan en verkoop ze’, zei de boom. De jongeman deed het en de boom was gelukkig. Lange tijd kwam hij niet terug, maar de boom glimlachte toen hij op een dag voorbijging. ‘Kom op, laten we spelen!’ Maar de man, ouder en intussen levensmoe, wilde alles achter zich laten. ‘Hak me maar om. Neem mijn stam, maak er een boot van, dan kun je wegvaren,’ zei de boom. De man deed het en de boom was gelukkig. Vele seizoenen gingen voorbij - en de boom wachtte. Uiteindelijk keerde de man terug, te oud om te spelen of rijkdom na te jagen of om de zeeën te bevaren. ‘Ik heb nog stukje goede stronk over. Ga hier zitten en rust uit,’ zei de boom. De man deed het, en de boom was gelukkig.’ Swindoll vervolgt: ‘Ik staarde in het vuur en keek terug op mijn leven. Ik werd immers ook ouder, net als de boom en de jongen. Ik identificeerde me met beide - en het deed pijn. Hoeveel gevende bomen zijn er voor mij geweest? Hoeveel mensen hebben zichzelf gegeven zodat ik kon groeien, mijn doelen kon bereiken en heelheid en tevredenheid kon vinden? Bedankt, Heer, voor iedereen. Die nacht kroop ik in bed. Ik had gehuild, nu glimlachte ik. ‘Welterusten, Heer.’ Ik was een nederig man. Dankbaar dat ik de tijd had genomen om na te denken.’ Paulus herinnerde zich degenen die hem hadden geholpen - dat is voor ons ook een goed idee.

Vrijdag 23 februari

‘Om hun geloof werden de mensen... geprezen’ (Hebr. 11:2)(NBV).

Versterk je geloof (1).

De Bijbel zegt: ‘Het geloof legt de grondslag voor alles waarop we hopen, het overtuigt ons van de waarheid van wat we niet zien. Om hun geloof werden de mensen uit vroeger tijden geprezen’ (v. 1-2). De geloofshelden die vermeld staan in Hebr. 11 waren verre van perfect. Noach geloofde God, bouwde de ark en redde zijn familie. Maar toen hij uit de ark kwam, werd hij dronken. Abraham stond bekend als een ‘vriend van God’ en toch loog hij om zijn eigen hachje te redden en bracht uiteindelijk zelfs de veiligheid van zijn vrouw in gevaar. Toen God tegen Sara zei dat ze op negentigjarige leeftijd een kind zou baren, lachte ze - en dat zou jij waarschijnlijk ook hebben gedaan. En hoe zit het met Jozef? Hij was een slaaf met een gevangenisverhaal en werd uiteindelijk nummer twee in de regering van Egypte. Dan hebben we Rachab de hoer; we zouden haar niet in het kerkkoor laten zingen, maar God noemde haar een vrouw met een groot geloof. En wat te denken van Jakob, die zijn broer bedroog en zijn schoonvader beetnam in zaken om zichzelf te kunnen verrijken? Zou jij zaken met hem doen? Dan was er koning David, wiens belangstelling voor vrouwen leidde tot moord en een nationaal schandaal. Zelfs Gideon en Samuël, twee geestelijke reuzen, brachten kinderen groot die geestelijk dwaalden. Ieder van deze mensen was net zo menselijk als jij. Ze wankelden, verknoeiden de boel soms en hadden hun momenten van falen. Hun enige aanspraak op roem is dat zij God geloofden, en hij eerde hun geloof - en hij zal hetzelfde doen voor jou, elke keer dat jij je vertrouwen stelt in hem.

Zaterdag 24 februari

‘Stel uzelf op, blijf staan en zie het heil van de Heere dat met u is...’ (2 Kron. 20:17)(HSV).

Versterk je geloof (2).

Wanneer je twijfelt aan God, stel je hem in wezen teleur, omdat hij beter verdient. Dus je moet proberen je geloof te versterken, omdat geloof God eert en God geloof eert. En hij zal gelegenheden vermommen als problemen sturen die bedoeld zijn om je geloof te versterken. Toen Job zijn gezondheid, zijn rijkdom en zijn kinderen verloor, zei de Bijbel dat hij ‘op de aarde viel en zich neerboog’ (Job 1:20)(HSV). Job aanbad God niet vanwege zijn omstandigheden, maar ondanks zijn omstandigheden. Let op de twee dingen die hij deed: 1) Hij keek omhoog (getuige zijn neerbuigen). Hij erkende Gods soevereine recht om alle dingen te beslissen. Hij vertrouwde op Gods liefdevolle karakter en geloofde dat hij uiteindelijk zou doen wat het beste voor hem was. En dat zou jij ook moeten doen! 2) Hij luisterde of God iets zou zeggen. Hij beseftte dat deze testtijd ook een leertijd was, dus verklaarde hij: ‘Maar hij kent de wegen die ik kies; als hij me toetste, zou ik puur als goud zijn’ (Job 23:10). Net zoals goud bewerkt wordt door de edelsmid, zo vertrouwde Job erop dat God het beste in hem naar boven zou brengen. Was dat gemakkelijk? Nee, zeker niet. We willen vasthouden aan het oude vertrouwde en terugkeren naar de veiligheid van gisteren, zelfs als we weten dat dit niet is wat God voor ons wil. De angsten, verrassingen en tegenslagen die om de hoek wachten zorgen ervoor dat we willen afsnijden en vluchten. Maar als je dat doet, snijd je Gods plan voor je leven af. Wat zou je dan moeten doen? Stel jezelf op in geloof: ‘Stel uzelf op, blijf staan en zie het heil (‘de overwinning’ zeggen andere vertalingen) van de Heere dat met u is...’ Onthoud dat het heil van God, de overwinning van God, ook nu in je huidige omstandigheden met je is.

Zondag 25 februari

'In mijn bangste uur vertrouw ik op u' (Ps. 56:3)(NBV).

Versterk je geloof (3).

Geloof is als een spier; problemen kunnen hem uitrekken, maar uiteindelijk wordt hij sterker. David begreep deze waarheid. Hij werd voortdurend achtervolgd door zijn vijanden. Zelfs toen hij gezalfd werd om op de troon van Israël te zitten, werd die nog steeds door Saul bezet. Maar in plaats van het vertrouwen in Gods belofte te verliezen, verklaarde David dat 'de Heer zijn gunst schenkt aan wie hem trouw is, en dat de Heer luistert als ik tot hem roep' (Ps. 4:4). Toen de Filistijnen hem gevangen namen, bad hij: 'Mijn tegenstanders bedreigen mij, heel de dag... In mijn bangste uur vertrouw ik op u' (Ps. 56:3-4). Toen hij in zijn vlucht voor Sauls jaloerse woede in een grot terechtkwam, zei hij: 'In de schaduw van uw vleugels zal ik schuilen tot het doodsgevaar geweken is' (Ps. 57:2). Toen de heilige Felix van Nola in de derde eeuw na Christus voor zijn vijanden vluchtte, zocht hij zijn toevlucht in een grot. Na een tijdje begon een spin dwars over de kleine opening heen een web te weven en sloot de opening af waardoor het leek alsof er in geen maanden iemand binnen was geweest. Gevolg was dat zijn achtervolgers voorbijgingen. Felix stapte het zonlicht weer in en zei: 'Waar God is, is een spinnenweb een muur. En waar God niet is, is een muur een spinnenweb.' Jezus zei dat je problemen in het leven zou hebben; mensen zullen je teleurstellen en je zult zelfs jezelf teleurstellen. Soms kom je in een grot terecht vanwege iets dat je hebt gedaan of vanwege omstandigheden waar je geen controle over hebt. Maar met God aan je zijde, kun je zeggen: 'Ten dage dat ik vrees, vertrouw ik op u' (Ps. 56:3)(NBG).