

**Maandag 5 maart**

*'... geef de duivel geen kans' (Efez. 4:27)(NBV).*

Geheimen van zelfbeheersing (6).

*Vermijd de dingen die je in verleiding brengen.* Blijf uit de buurt van situaties die je zelfbeheersing verzwakken. Als je niet gestoken wilt worden moet je uit de buurt van bijen blijven. Plan bewust dat je situaties vermijdt waarvan je weet dat ze je in verleiding brengen. Bewaar geen chocola in de kast als je op dieet bent. Schaf geen creditcard aan als je geneigd bent tot impulsaankopen. Zorg dat je geen toegang hebt tot pornosites als je daarmee worstelt. Voor een tiener is het tijdstip om na te denken over zelfbeheersing niet wanneer hij op de achterbank van een auto zit met iemand die hij heel erg leuk vindt. Vraag: wat zou je moeten vermijden? Waar moet je vanaf? Tijdschriften? Boeken? Dvd's? Een relatie? De Bijbel zegt dat 'slecht gezelschap goede zeden bederft' (1 Kor. 15:33). Vermijd mensen en situaties die je in verleiding brengen. Misschien zou je van baan moeten veranderen omdat je er te maken hebt met een verkeerde en schadelijke relatie. Dat is een drastische maatregel, maar misschien moet je ook wel iets drastisch doen om te voorkomen dat je op dit specifieke moment verleid wordt. Als je al jaren regelmatig in de fout bent gegaan, wordt het tijd om eerlijk te worden. En nederig. Het wordt tijd om te bidden: 'Heer, ik ben niet sterk genoeg om in mijn eentje weerstand te bieden aan deze verleiding. Helpt u mij!' Hij zal het doen! 'Vol verlangen heb ik op de Heer gewacht en hij boog zich naar me toe, hij heeft mijn geroep om hulp gehoord. Hij trok mij uit de kuil van het graf, uit de modder, uit het slijk. Hij zette mij neer op een rots, een vaste grond voor mijn voeten... Mogen velen het zien vol ontzag en vertrouwen op de Heer' (Ps. 40:1-3).

**Dinsdag 6 maart**

*'... laat u leiden door de Geest...' (Gal. 5:16)(NBV).*

Geheimen van zelfbeheersing (7).

*Vertrouw op de kracht van Christus om je te helpen.* '... laat u leiden door de Geest, dan bent u niet gericht op uw eigen begeerten.' De volgorde in deze tekst is heel belangrijk. 'Laat u leiden door de Geest' - dat is het eerste deel - 'dan bent u niet gericht op uw eigen begeerten.' Er staat dus niet dat je die verlangens niet zult hebben. Geestvervulde mensen ervaren nog steeds de verlangens van hun eigen begeerten, ze bevredigen hen alleen niet. Meestal draaien we de zaak om. We zeggen: 'Ik ben niet goed genoeg om Gods Geest in mijn leven te hebben. Als ik eenmaal mijn zaakjes op orde heb, dan laat ik de heilige Geest mijn leven beheersen.' God zegt niet: 'Zorg dat je eerst je zaakjes op orde hebt en dan zal ik je helpen.' Hij zegt: 'Laat mijn heilige Geest de leiding nemen terwijl jij nog steeds worstelt met het probleem. Ik zal je helpen veranderen.' De volgorde maakt alle verschil uit. Je zegt ook niet: 'Eerst zal ik beter worden, dan ga ik naar de dokter.' Dat is absurd! Je hebt Christus nú nodig in je leven! Hij heeft de macht om je te helpen veranderen. Misschien zeg jij: 'Maar wat ik doe vind ik eigenlijk wel prettig.' Dat komt omdat je inderdaad 'vluchtig voordeel kan hebben bij de zonde' (Hebr. 11:25). Niemand van ons zou zondigen als het ons onmiddellijk ellendig maakte. Maar verwacht niet van God dat hij de aantrekkingskracht van de zonde teniet doet; vraag hem om de kracht om die aantrekkingskracht te overwinnen. 'Want het is God die zowel het willen als het handelen bij u teweegbrengt, omdat het hem behaagt' (Fil. 2:13). Je zult het verlangen en de kracht ontvangen om te doen wat goed is.

**Woensdag 7 maart**

*‘De woorden van een lasteraar neemt men gulzig in zich op...’ (Spr. 18:8)(NBV).*

Kevers en kletspraatjes.

De kever leeft op de bodem van een klein kegelvormig gat dat hij in het zand graaft. Hij probeert zo diep mogelijk te komen zodat hij altijd opkijkt naar al het andere. Wanneer er een mier aankomt en bij de rand van dit zorgvuldig voorbereide gat arriveert, voelt de kever dat er een paar zandkorrels naar beneden glijden. Dat is voor hem het teken dat er ‘eten’ in aantocht is. Op dat moment begint hij vuil op zijn slachtoffer te gooien. Wat hij probeert te doen, is de mier naar zijn niveau slepen. En dat is wat wij doen wanneer we roddelen. We gooien vuil op anderen, in de hoop ze naar ons niveau te brengen. Daarom waarschuwde Salomo: ‘De woorden van een lasteraar neemt men gulzig in zich op, als een lekkernij die de buik verzadigt.’ Het oor snakt naar roddels zoals een hongerige maag naar voedsel hunkert. Salomo gaat verder met het geven van deze waarschuwing: ‘Bij een roddelaar is een geheim niet veilig, laat je niet in met een loslippig mens’ (Spr. 20:19). Dus als je roddellippen of begerige oren hebt, zegt God: ‘Doe het niet!’ Hier is iets dat je misschien niet hebt overwogen: terwijl je misschien nooit gekend en beoordeeld kunt worden door wat mensen over jou zeggen, kun je wel gekend en beoordeeld worden door wat jij over hén zegt. In de meeste gevallen is het illegaal om gestolen goederen te stelen of te ontvangen. Dat is de reden waarom de apostel Paulus waarschuwde: ‘Geef alleen gehoor (m.a.w. *ontvang* alleen) een aanklacht tegen een oudste die bevestigd wordt door ten minste twee getuigen’ (1 Tim. 5:19). En nog een gedachte: een roddelaar heeft altijd een medeplichtige nodig voor zijn daad. Dus het woord voor vandaag voor jou is: ontvang of verspreid geen roddels.

**Donderdag 8 maart**

*‘... bewijs God eer met uw lichaam’ (1 Kor. 6:20)(NBV).*

Zorg beter voor je lichaam.

Als je lichamelijke conditie niet verbetert, zou je wel eens eerder naar de hemel kunnen gaan dan je gepland had. De Bijbel zegt dat we God eer moeten bewijzen met ons lichaam. Hoe doen we dat? 1) Verander je dieet. Velen van ons eten om de verkeerde redenen - zoals stress, verveling, vermoeidheid, woede, depressiviteit en een laag zelfbeeld. Probeer de oorzaak van je probleem te achterhalen. Onvoldoende fruit, groenten en vezels en te veel fastfood kan je gezondheid schaden. Probeer wat meer zelfbeheersing aan de dag te leggen. ‘Wie Christus Jezus toebehoort, heeft zijn eigen natuur met alle hartstocht en begeerte aan het kruis geslagen’ (Gal. 5:24). 2) Ga meer bewegen. Het geheim is om langzaam te beginnen. Neem de trap in plaats van de lift, parkeer je auto wat verder weg en loop een stuk, speel een balletje met je kinderen in plaats van tv te kijken. God heeft je lichaam ontworpen om te bewegen en dat betekent niet dat je alleen maar elke ochtend van je auto naar je bureau moet lopen. Drie keer per week gedurende dertig minuten bewegen of trainen vermindert je bloeddruk en stress en stimuleert je welbevinden. Kom op, aan de slag ermee! 3) Ga eerder naar bed. Voorganger Tony Jenkins raadpleegde zijn arts over het snurken van zijn vrouw. ‘Stoort het je echt zoveel?’ vroeg de dokter. ‘Niet alleen mij, maar de hele gemeente,’ antwoordde Jenkins. Nee, maar zonder gekheid, je hebt toch wel zo’n acht uur slaap nodig. Je redt het waarschijnlijk ook wel met minder, maar wil je het ‘net redden’? De psalmist zei: ‘Vergeefs is het dat je vroeg opstaat, je laat ter ruste legt, je aftobt voor wat brood - hij geeft het zijn lieveling in de slaap’ (Ps. 127:2). Dus, zet de tv en de computer uit en duik op een redelijk tijdstip onder de wol. Het woord voor jou vandaag is: zorg beter voor je lichaam!

### **Vrijdag 9 maart**

*'... ik wil ervoor betalen. Ik ga niet de Heer, mijn God, een brandoffer brengen dat me niets heeft gekost' (2 Sam. 24:24)(NBV).*

#### Geef God het beste wat je hebt.

In plaats van God te vertrouwen voor de overwinning op zijn vijanden besloot David uit eigen wil om het aantal troepen in zijn leger te tellen om te zien hoe sterk hij was. God beschouwde het als een 'klap in het gezicht', en een plaag trof Israël die zeventigduizend mensen wegvaagde. Om de plaag een halt toe te kunnen roepen kreeg David te horen: 'Ga naar de dorsvloer van de Jebusiet Arauna en richt daar voor de Heer een altaar op' (v. 18). Toen Arauna beseftte wat er gebeurde, bood hij zijn dorsvloer en runderen kosteloos aan David aan. 'Nee,' antwoordde de koning, 'ik wil ervoor betalen. Ik ga niet de Heer, mijn God, een brandoffer brengen dat me niets heeft gekost.' Daarop kocht David de dorsvloer en de runderen voor vijftig sjekel. Hij bouwde er een altaar voor de Heer en bracht brandoffers en vredeoffers. Daardoor liet de Heer zich ten gunste van het land vermurwen en werd Israël van de plaag verlost' (v. 24-25). Het oude Anglo-Saksische woord 'worship' is 'worth-ship', wat zoveel wil zeggen als waarde toekennen aan iets of iemand. Ook in ons Nederlandse woord 'vereren' zie je dit terug, het erkennen van de waarde van een ander. Wat is het punt? Het is dit: wanneer het gaat om het dienen van God, telt het niet als het niets kost! God weet dat we niet allemaal hetzelfde bedrag kunnen geven. Maar waar hij om vraagt is niet om evenveel te geven, maar om evenveel te offeren! De Bijbel zegt: 'Eer de Heer met al je rijkdom, met het beste van de oogst' (Spr. 3:9). Dus, of je nu aanbidt, dient of geeft, zorg ervoor dat je God het beste geeft wat je hebt.

### **Zaterdag 10 maart**

*'... terwijl wij ons zullen wijden aan het gebed en aan de verkondiging van het woord van God' (Hand. 6:4)(NBV).*

#### Maak gebed een prioriteit.

Voorganger en schrijver R. Kent Hughes zegt: 'Jay Sidlow Baxter deelde eens een pagina uit zijn eigen dagboek met een groep voorgangers die vragen had gesteld over de discipline van gebed. Hij begon te vertellen hoe hij dit werk begonnen was en vastbesloten was om een man van gebed te worden. Het duurde echter niet lang voordat zijn toenemende verantwoordelijkheden, zijn administratieve taken en de subtiele uitvluchten van het pastorale leven het bidden ondersneeuwden. Bovendien begon hij er aan gewend te raken om zichzelf te verontschuldigen. Maar op een ochtend, toen hij bij zijn overvolle bureau stond en op zijn horloge keek kwam het tot een climax. De stem van de Geest riep hem op om te bidden. Tegelijkertijd fluisterde een andere zachte stem dat hij praktisch moest zijn en zijn brieven moest beantwoorden. Hij moest het feit maar onder ogen zien dat hij geestelijk nu eenmaal niet zo in elkaar stak - dat was maar voor een paar mensen weggelegd. Maar die laatste opmerking hakte erin voor Baxter. Hij kon het niet verdragen te denken dat het waar was. Hij was geschokt dat hij in staat was om juist de basis van zijn geestelijke vitaliteit en kracht weg te redeneren.' Begrijp dit goed: minuten geïnvesteerd in gebed zullen je meer opleveren dan uren besteed aan onophoudelijk activiteiten. De nieuwtestamentische apostelen begrepen dat. Toen de kerk groter werd en zij het drukker kregen, namen ze een levensveranderende beslissing: zij zouden zich gaan wijden aan het gebed en de verkondiging van het woord van God. Als gevolg daarvan groeide de kerk en vermenigvuldigde zich. Dus, maak gebed tot een prioriteit!

**Zondag 11 maart**

*‘Hij zal de mensen van elkaar scheiden zoals een herder de schapen van de bokken scheidt’  
(Matt. 25:32)(NBV).*

Schapen van de bokken scheiden.

Jezus beschrijft de oordeelsdag in deze woorden: ‘Dan zullen alle volken voor hem worden samengebracht en zal hij de mensen van elkaar scheiden zoals een herder de schapen van de bokken scheidt; de schapen zal hij rechts van zich plaatsen, de bokken links. Dan zal de koning tegen de groep rechts van zich zeggen: “Jullie zijn door mijn Vader gezegend, kom en neem deel aan het koninkrijk dat al sinds de grondvesting van de wereld voor jullie bestemd is. Want ik had honger en jullie gaven mij te eten, ik had dorst en jullie gaven mij te drinken. Ik was een vreemdeling, en jullie namen mij op, ik was naakt, en jullie kleedden mij. Ik was ziek en jullie bezochten mij, ik zat gevangen en jullie kwamen naar mij toe” (v. 32-36). Hoe zal Jezus de schapen van de bokken scheiden? En hoe weet je wie jij bent? Jezus zegt dat degenen aan de rechterkant - de schapen - degenen zullen zijn die hem hebben gevoed toen hij honger had, water brachten toen hij dorst had, onderdak gaven toen hij eenzaam was, kleedden toen hij naakt was en troostten toen hij ziek was of gevangengezet. Het teken van de geredden is hun zorg voor degenen in nood. Mededogen redt noch hen noch ons. Redding is immers het werk van Christus. Maar mededogen is wel het gevolg van redding. De schapen reageren met een oprechte vraag: Wanneer? Wanneer hebben we u gevoed, bezocht, gekleed of getroost? Dan zal Jezus antwoorden: ‘Elke keer dat je mededogen toonde - heb je dat voor mij gedaan!’ Probeer dat vandaag gedurende de dag eens in je achterhoofd te houden.