

**Maandag 11 juni**

*'Almaar onvervulde hoop maakt ziek...' (Spr. 13:12)(NBV).*

Ontmoedigd (1).

Neerslachtigheid kan ervoor zorgen dat je het leven niet meer ziet zitten. Toen het Mozes allemaal teveel werd zei hij tegen God: '... dood me dan liever meteen. Dan blijft verdere ellende me bespaard' (Num. 11:15). Ervan overtuigd dat Izebel haar dreigementen zou waarmaken om hem te doden, vroeg Elia God om zijn leven te nemen. Er wordt gezegd dat het boek Job slechts een periode van negen maanden beschrijft, maar de verliezen van Job waren zo verwoestend dat hij zei: 'Mijn ziel heeft een afschuw van het leven...' (Job 10:1)(NBG). Salomo zei: 'Almaar onvervulde hoop maakt ziek.' In plaats van te discussiëren over de vraag of een christen die een eind aan zijn leven maakt naar de hemel gaat, kunnen we God beter om wijsheid vragen om te weten wanneer iemand die je goed kent zo hopeloos of emotioneel in de war is dat hij het geen dag meer uthoudt. Wie zijn deze mensen? Jonge mensen die zichzelf snijden als een hulpkreet. Oorlogsveteranen die lijden aan een posttraumatische stressstoornis en die niet aan de demonen van de oorlog kunnen ontsnappen en ze niet kunnen verdrijven. Slachtoffers van misbruik die zich verliezen in schadelijk of ongezond gedrag als een manier om ermee om te gaan. Goede mensen die worstelen met seksuele problemen maar doodsbang zijn om erover te praten. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie strijden dagelijks zo'n 615 miljoen mensen wereldwijd tegen depressie of angst. Ze slapen in herenhuizen en onder bruggen. Er zitten ook christenen tussen met zelfmoordgedachten, bang om te horen dat ze zwak zijn en niet genoeg geloof hebben. Even snel een bijbeltekst, een kort gebed en ze wegsturen met een 'God zegene je' werpt ze alleen maar voor de leeuwen. Jezus stuurde zijn leerlingen (en ons) eropuit: 'Ga dus op weg, trek heel de wereld rond,' omdat jij het Woord, de Geest en de kracht hebt om hen te helpen.

**Dinsdag 12 juni**

*'Hij geeft de vermoeide kracht...' (Jes. 40:29)(NBV).*

Ontmoedigd (2).

We zeggen dingen als 'zolang er leven is, is er hoop,' in de overtuiging dat het op een gegeven moment wel beter zal gaan. Maar wanneer hoop de bodem is ingeslagen en niet in zicht lijkt, kunnen mentale en emotionele aandoeningen ervoor zorgen dat sommige mensen een permanente uitweg zoeken. Zelfmoord sluit God echter buiten. Wanneer je de hand slaat aan jezelf is er niets meer wat hij voor je kan doen. Het laat een erfenis achter van onopgeloste pijn die zal voortleven in de harten van je dierbaren. Al generaties lang hebben christelijke leiders over zelfmoord gedebatteerd en gebakkeleid. Maar ieder van hen gelooft deze woorden: 'Angst in het hart van de mens veroorzaakt depressie' (Spr. 12:25). En wanneer een depressie niet behandeld wordt kan hij eindigen in zelfvernietiging. Misschien niet eens door een kogel of een overdosis; het kan ook een beslissing zijn om te stoppen met eten, of om te veel te eten, of om te stoppen met zoeken naar hulp omdat de tot dan toe verkregen hulp niet veel heeft uitgericht. Maar het eindresultaat is hetzelfde. En vaak lopen vrouwen veel meer kans om angststoornissen te krijgen. Ook hebben mensen in gezinnen met lage inkomens naar verluidt twee tot drie keer meer kans op het ontwikkelen van psychische problemen dan mensen in gezinnen met hogere inkomens. Kan de Bijbel enige troost bieden? Ja. 'Hij geeft de vermoeide kracht, de machteloze geeft hij macht in overvloed. Jonge strijders worden moe en raken uitgeput, zelfs sterke helden struikelen, maar wie hoopt op de Heer krijgt nieuwe kracht' (Jes. 40: 29-31).

**Woensdag 13 juni**

*'Hij deed wat goed was in de ogen van de Heer, net zoals zijn vader... gedaan had' (2 Kron. 26:4)(NBV).*

Geef het goede voorbeeld!

De clou in een cartoon luidt: 'Wat we onze kinderen ook bijbrengen, ze willen zich toch gedragen zoals wij!' We lachen er misschien om, maar het is wel een serieuze zaak. Een deskundige zegt: 'We onderwijzen wat we weten, maar we reproduceren wat we zijn.' Je kinderen twijfelen soms misschien aan wat je zegt, maar ze zullen altijd geloven wat je doet. Dus: 1) Als je wilt dat ze 'stille tijd' houden, doe het dan zelf ook. 2) Als je wilt dat je kinderen naar de kerk gaan, neem ze dan mee, stuur ze niet. 3) Als je niet wilt dat je kinderen grof taalgebruik gebruiken, let dan op wat er uit jouw mond komt. 4) Als je niet wilt dat je kinderen roken, drinken of drugs gebruiken, laat jij het dan in elk geval staan. Wanneer je het ene zegt maar het andere doet, houden je kinderen misschien nog steeds van je, maar uiteindelijk zullen ze het respect voor je verliezen. En nog erger, ze zullen denken: 'Als de principes die je predikt voor jou niet werken, waarom zou ik ze dan proberen?' Je voorbeeld zal meer impact hebben dan al je aansporingen. Het is goed om in dit verband de volgende twee bijbelgedeelten er even bij te pakken. Eerst eentje uit het Oude Testament: 'Hij deed wat goed was in de ogen van de Heer, net zoals zijn vader... gedaan had.' Het tweede is te vinden in het Nieuwe Testament: 'Ik denk vaak aan het oprechte geloof dat je grootmoeder Loïs en je moeder Eunike hadden en dat - daarvan ben ik overtuigd - jij nu ook hebt' (2 Tim. 1:5). Duizenden jaren scheiden die twee schriftgedeelten, maar de waarheid die ze leren is tijdloos: geef het goede voorbeeld!

**Donderdag 14 juni**

*'Laat uw woord altijd aangenaam zijn...' (Kol. 4:6)(HSV).*

Bidden voor de juiste woorden.

Een gebed: 'Heer, ik sluit me aan bij psalmdichter David en vraag: 'Laten de woorden van mijn mond u behagen, de overpeinzingen van mijn hart u bekoren' (Ps. 19:15). Ik besef dat de woorden die ik spreek enorme kracht hebben, zowel in mijn eigen leven als in mijn relaties. Uw Woord zegt: 'Woorden hebben macht over leven en dood' (Spr. 18:21). Leer mij om altijd woorden te spreken die trouw zijn aan uw Woord en u verheerlijken. Help me erop te letten dat ik woorden spreek die anderen opbouwen en niet afbreken, die eerder stichten dan bekritisieren, die in liefde en waarheid worden gesproken en niet worden verdraaid door mijn eigen verlangens en verwachtingen, en die vertrouwen brengen en geen ontmoediging. Wanneer ik iets negatiefs of schadelijks over iemand heb gezegd, wilt u me dat dan vergeven. Laat me geen dingen zeggen die anderen kwetsen of op een of andere manier omlaag halen. Ik wil vriendelijk zijn in mijn spreken en 'de tong der wijzen hebben die genezing en zegen aanbrengt' (zie Spr. 12:18)(NBG). Help mij om zo'n geloof te hebben in uw heerschappij over mijn leven dat ik 'alles mag doen zonder morren en tegenspreken' (Fil. 2:14). Help me geen negatieve dingen over mezelf te zeggen. En wanneer er weer eens iets kritisch uit mijn mond dreigt te ontsnappen, helpt u me dan om onmiddellijk te stoppen en het tegen te houden. Uw Woord zegt: 'Laat uw woord altijd aangenaam zijn, met zout smakelijk gemaakt, opdat u weet hoe u iedereen moet antwoorden.' Laten mijn woorden u vandaag eren en verheerlijken. Ik bid u dat in de naam van Jezus, amen.'

**Vrijdag 15 juni**

*‘Wij hebben ons burgerrecht in de hemel...’ (Fil. 3:20)(NBV).*

Verlangen naar huis.

Elk jaar krijgen zalmen uit de Stille Zuidzee, nadat ze zo’n vijf tot zes jaar in de oceaan hebben geleefd, plotseling de drang om terug te keren naar de bovenloop van hun geboorterivier. Strijdend tegen vissers, beren en gigantische waterkrachtcentrales, vechten ze zich tegen de stroom op, vastbesloten om hun thuisgebied te bereiken. Wetenschappers weten niet hoe de zalm terugkeert naar precies die rivier waarin hij geboren is nadat hij enkele jaren in de oceaan heeft gebivakkeerd. Sommigen denken dat het komt omdat hij het zoete water uit zijn rivier kan proeven of ruiken. Anderen denken dat hij misschien op de sterren afgaat om te navigeren. Ongeacht hoe ze het doen, we weten dat ze geen kaarten of kompassen gebruiken; hun reis is intuïtief. Ze hebben een verlangen naar een bepaalde rivier en kunnen pas tevreden zijn als ze die vinden. Dat is precies zoals het bij ons is. God schiep ons voor de hemel, en niets in dit leven zal dat verlangen volledig bevredigen (zie Pred. 3:11). Net als die zalm - zijn we ín deze wereld maar niet ván deze wereld. Ja, we vinden vreugde in het vervullen van de levensopdracht die God ons gegeven heeft, maar het is niets vergeleken met de vreugde die ons in de hemel te wachten staat. Paulus zegt het zo: ‘Maar wij hebben ons burgerrecht in de hemel, en van daar verwachten wij onze redder, de Heer Jezus Christus. Met de kracht waarmee hij in staat is alles aan zich te onderwerpen, zal hij ons armzalig lichaam gelijk maken aan zijn verheerlijkt lichaam’ (Fil. 3:20-21). En als jouw verlost geliefden vertrekken om naar de hemel te gaan, zal jouw verlangen om je bij hen te voegen alleen maar toenemen.

**Zaterdag 16 juni**

*‘... luister naar de lessen van je vader...’ (Spr. 1:8)(NBV).*

Vader (1).

Op een dag ging een man een kapperszaak binnen en zag een jongen de vloer aanvegen. Nadat hij even met hem gepraat had, hoorde hij dat de jongen geen vader had. ‘Joh,’ vroeg de man, ‘vertel eens, op wie wil je later lijken als je groot bent?’ De jongen reageerde: ‘Meneer, ik heb nog nooit iemand ontmoet op wie ik lijken wil als ik groot ben.’ Geloof jij dat minstens één van de helden van elk kind zijn of haar vader moet zijn? Wil jij echt een held voor je kinderen zijn? Als dat zo is, moet je tijd voor hen vrijmaken en eraan werken om de vader te zijn die ze nodig hebben. Als je dat niet doet, kunnen ze de verkeerde helden kiezen en uiteindelijk je hart breken. Een kinderpsycholoog beschouwde zichzelf als een expert in goed vaderschap. Maar toen artsen bij hem kanker ontdekten en hem vertelden dat hij nog maar zo’n zes jaar te leven had, beseftte hij met een schok dat hij in zijn deskundigheid als vader dichter bij het niveau van de lagere school zat dan bij het niveau van de universiteit. Hij zei: ‘Het werd me opeens heel erg duidelijk dat als ik door die ziekte zou zijn gestorven, mijn onafgemaakte zaken niet mijn klinische praktijk zouden zijn geweest, maar mijn twee kleine meisjes, die elke morgen toen ik aan het herstellen was, bij me kwamen en me een kusje gaven.’ Gelukkig (of helaas) zullen de meeste vaders nooit een waarschuwing van deze aard krijgen. Maar als jij je kinderen hebt verwaarloosd, is een waarschuwing precies wat je nodig hebt.

**Zondag 17 juni – VADERDAG**

*‘Mijn zoon... houd in je hart mijn richtlijnen vast’ (Spr. 3:1)(NBV).*

Vader (2).

Als je een vader bent, verwacht God van je dat je je gezin leiding geeft. Dat betekent: 1) Je moet willen leiden. Zonder goed leiderschap is de kans groot dat je kinderen op weg zijn naar een leven vol problemen. Iemand zei: ‘Als je kijkt naar de enige factor die het nauwst samenhangt met criminaliteit, is het niet armoede, werkloosheid of onderwijs maar de afwezigheid van de vader in het gezin.’ 2) Je moet weten waar je naartoe gaat. Zonder duidelijke richting in je eigen leven, kun je je kinderen niet leiden. God verwacht van je dat je je kinderen in staat stelt verstandige beslissingen te nemen op cruciale gebieden van het leven, zoals seks, geld, relaties, huwelijk en beroepskeuzes. Dit zijn essentiële kwesties. Het is jouw taak om ze zowel in theorie als in praktijk bij te brengen wat die cruciale levenskwesties zijn, en hen te helpen bij het nemen van goddelijke beslissingen bij elk daarvan. 3) Je moet er voor hen zijn. Belangrijke steekwoorden zijn: Richting. Beschikbaarheid. Discipline. Geestelijk leiderschap. Het meest cruciale onderdeel van dit lijstje is beschikbaarheid. Waarom? Omdat, als je niet beschikbaar bent, je geen richting kunt geven, je discipline je zal worden kwalijk genomen en je geestelijk leiderschap zal worden afgewezen. De natuur heeft een hekel aan een vacuüm en als jij je kinderen niet leidt, zal iemand anders het doen. Als jij er niet voor ze bent, zal er iemand anders zijn, iemand met wie je mogelijk niet zo blij bent. En wanneer dat gebeurt, is het grotere probleem niet dat jij er niet bij zult zijn; het is dat je niet langer gemist zult worden! In de Bijbel wordt God ‘Onze Vader’ genoemd. Dus vraag hem vandaag om je te helpen de vader te worden die je kinderen nodig hebben.