

Maandag 6 augustus

*‘Zijn ontferming kent geen grenzen. Elke morgen schenkt hij nieuwe weldaden’
(Klaagl. 3:22-23)(NBV).*

Angst overwinnen (2).

Kardinaal J.H. Newman heeft ooit gezegd: ‘Vrees niet dat je leven ten einde zal komen maar dat het nooit een begin zal hebben.’ Als je angst de overhand over je leven laat hebben, zal je nooit volledig leven. In feite zijn veel van onze angsten totaal ongegrond. Dat heb je waarschijnlijk zelf ook ondervonden. Studies tonen aan dat 95 procent van wat we vrezen ongegrond is, en de rest zijn dingen waarmee we moeten leren leven. Misschien is de beste benadering om de houding aan te nemen van dichteres Gertrude Stein, die zei: ‘Gezien het feit dat álles gevaarlijk is, is niéts echt beangstigend.’ Menselijkerwijs gesproken zijn er geen garanties in het leven. We kijken naar veel dingen die ons kunnen beschermen: verzekeringspolissen, inbraakalarmen, reischeques, aspirine, paraplu’s, GPS-systemen en airbags. Maar de waarheid is dat het leven gevaarlijk is, schadelijk voor je gezondheid en je uiteindelijk zal doden. Dus je kunt net zo goed ten volle leven. Shakespeare zei: ‘Hij is de honingraat niet waardig die de korf schuwt omdat bijen kunnen steken.’ Laat angst je niet beletten om kleine stapjes in je ontwikkeling te zetten. Je weet nooit waartoe die kunnen leiden. Er zijn twee dingen die altijd aanwezig zijn in het leven: angst en geloof. En elke dag dat je leeft, kies je één van beide. Jeremia koos geloof. Hij schreef: ‘Genadig is de Heer: wij zijn nog in leven! Zijn ontferming kent geen grenzen. Elke morgen schenkt hij nieuwe weldaden. - Veelvuldig blijkt uw trouw! Ik besef: mijn enig bezit is de Heer, al mijn hoop is op hem gevestigd. Goed is de Heer voor wie hem zoekt en alles van hem verwacht’ (v. 22-25).

Dinsdag 7 augustus

‘... zullen we oogsten wanneer de tijd daarvoor gekomen is’ (Gal. 6:9)(NBV).

Angst overwinnen (3).

Laat wat je niét kunt doen geen belemmering zijn voor wat je wél kunt doen. Boksmanager Cus D’Amato zei: ‘De held en de lafaard voelen beiden dezelfde angst, maar de held gebruikt zijn angst en projecteert hem op zijn tegenstander, terwijl de lafaard vlucht. Het is dezelfde angst; het is wat je ermee doet dat telt.’ De meeste negatieve emoties kunnen worden omgezet in iets positiefs om ons verder te helpen in het leven. Ben je bang voor armoede? Zet het om in een goede werkethiek. Ben je bang voor hebzucht? Zet het om in vrijgevigheid. Ben je bang voor afwijzing? Zet het om in het vermogen om contact te maken met mensen. Ben je bang voor onbeduidendheid? Zet het om in het dienen van anderen. Zoals econoom Roger Babson opmerkte: ‘Als er dingen misgaan, ga er dan niet in mee.’ Zoek liever een nieuwe manier om dingen aan te pakken. Je kunt je leven veranderen door datgene beet te pakken dat aanvankelijk angst veroorzaakte en die energie gebruiken om iets waardevols te doen. Er zijn veel dingen in het leven waar je geen controle over hebt, en er is geen goede reden om je daar zorgen over te maken. Schrijver Harold Stephens zei: ‘Er is een groot verschil tussen bezorgdheid en zorg. Een bezorgd persoon ziet een probleem; een persoon die ergens zorg voor heeft lost een probleem op.’ Hoe kun je een probleemoplosser worden? Door je te concentreren op de dingen die controleerbaar zijn. Ten eerste je houding. Vergeet niet dat wat er mét je gebeurt lang niet zo belangrijk is als wat er ín je gebeurt. Ten tweede je agenda. Je kunt misschien de omstandigheden van vandaag niet controleren, maar je kunt wel je best doen om de tijd die je hebt goed te plannen. De meesten van ons zijn bang voor de toekomst omdat we ons er niet op voorbereiden.

Het Woord voor Vandaag – week 32

Woensdag 8 augustus

'Maak je dus geen zorgen voor de dag van morgen...' (Matt. 6:34)(NBV).

Angst overwinnen (4).

Gisteren en morgen schreeuwen allebei om onze aandacht. Gisteren wil dat we onze beslissingen heroverwegen en dat we ons zorgen maken of we wel het juiste deden. Dat is verspilde energie. Zoals president Harry Truman zei: 'Als je je best hebt gedaan - als je hebt gedaan wat je doen moet - zit er dan verder niet over in, je kunt er toch niets meer aan veranderen.' En morgen kan ervoor zorgen dat je juist vandaag kansen laat schieten. Laten we eerlijk zijn, de meeste mensen komen op een andere bestemming in het leven dan ze hadden verwacht - sommigen beter, sommigen slechter, maar allemaal anders. Dus focussen op de bestemming is niet per se altijd een goed idee. Bovendien, er kan een morgen komen, maar het kan ook niet zo zijn. Er zijn geen garanties. Jezus zei: 'Maak je dus geen zorgen voor de dag van morgen, want de dag van morgen zorgt wel voor zichzelf. Elke dag heeft genoeg aan zijn eigen last.' Jezus zei dat tegen mensen die zich zorgen maakten over de basisbehoeften in het leven, zoals voedsel en kleding. En hij zei tegen hen dat ze daar niet over hoefden in te zitten omdat hun hemelse Vader wel weet dat ze dat alles nodig hebben (zie v. 31-32). De enige plek waar je echt macht over hebt, is het heden. Doe wat je kunt in het hier en nu, ondanks je angst, en je zult de voldoening hebben te weten dat je alles doet wat binnen je vermogen ligt om je potentieel te bereiken. Als je te ver in de toekomst projecteert, zul je last hebben van de 'wat als' en de 'stel dats'. En dan schieten je angsten alle kanten op. De Amerikaanse auteur Mark Twain grapte: 'Ik heb in mijn leven een aantal vreselijke dingen meegemaakt - waarvan er een paar echt zijn gebeurd!' Geef je verleden en toekomst aan God en leef bij de dag, vertrouwend op hem. Dat is hoe je angst overwint.

Donderdag 9 augustus

'Door te luisteren komt men tot geloof, en wat men hoort is de verkondiging van Christus' (Rom. 10:17)(NBV).

Angst overwinnen (5).

Elke dag zullen er angst en geloof in je opkomen, en je kunt beslissen welke de overhand zal hebben. Iemand schreef: 'Er kloppen twee naturen in mijn borst; de ene is verdorven, de andere is gezegend. Van de ene houd ik, de andere haat ik; degene die ik voed, zal de overhand hebben' Angst en geloof zullen altijd aanwezig zijn in je leven, en degene die je voedt zal boven drijven. Je kunt niet verwachten dat angst gewoon vanzelf verdwijnt. Als je focust op je angsten, er op in gaat en eraan toegeeft, zullen ze toenemen. De manier om ze te overwinnen is door ze uit te hongeren. Zorg dat ze je tijd of energie niet krijgen. Voed ze niet met roddel, negatief nieuws of angstaanjagende films. Concentreer je op je geloof en voed dat elke dag met Gods Woord (zie Rom. 10:17). Hoe meer energie en tijd je aan je geloof besteedt, hoe sterker het zal worden. Telkens wanneer je bang bent voor iets, maar het toch doet, herprogrammeer je je houding. Met andere woorden, wanneer je bang bent, betekent het 'gaan' in plaats van 'ho'; betekent het 'harder vechten' in plaats van 'opgeven'. De belangrijkste stap die je kunt zetten om angst te overwinnen, is erop vertrouwen dat God doet wat jij meent niet zelf te kunnen. Het maakt niet uit hoe sterk angst je in zijn greep heeft, je kunt het overwinnen. Dat komt omdat angst in je denken zit, en je denken kan worden vernieuwd door het Woord van God. Hier is de sleutel: 'U moet uzelf niet aanpassen aan deze wereld, maar veranderen door uw gezindheid te vernieuwen, om zo te ontdekken wat God van u wil en wat goed, volmaakt en hem welgevallig is' (Rom. 12:2).

Vrijdag 10 augustus

‘Jaag die slavin en haar zoon weg...’ (Gen. 21:10)(NBV).

Laat het los!

Toen Abraham probeerde het plan van God te verhaasten en het te vervullen door goedbedoelde, maar misplaatste menselijke inspanning, werd Ismaël geboren. Misschien heb je zelf iets soortgelijks geprobeerd. We hebben allemaal onze ‘Ismaëls’ - een goed idee dat geen Godsidee was. En het kan je leven bemoeilijken. Dus zei God tegen Abraham: ‘Jaag die slavin en haar zoon weg.’ Met andere woorden: ‘Het is tijd om met je verleden af te rekenen en je kast op te ruimen. Dit specifieke iets houdt je tegen en zolang je er niet mee afreken kunt u niet verder richting je bestemming. Verwijder het uit je leven en kijk niet om!’ Soms kunnen je wonder (Isaak) en je misstap (Ismaël) een tijdje onder één dak samenleven. Dingen kunnen zó goed zijn in het ene gebied van je leven, maar toch zo slecht in een ander. Maar er komt een tijd dat God zegt: ‘Vanwege de plannen die ik voor je heb, moet je dit uit je leven verwijderen.’ En dat is niet gemakkelijk. Het doet pijn om los te laten waarnaar je hunkert of wat je koestert. Je hebt echter maar twee keuzes: je laten leiden door je emoties en het beste van God mislopen, of zeggen: ‘Hoeveel ik ook houd van deze persoon of van dit ding, ik houd meer van de Heer.’ En wanneer je bereid bent (omdat je van God houdt) om weg te lopen van iets dat je per se meende te willen hebben, dan wordt dat een offer van lof genoemd (zie Hebr. 13:15). Wanneer je het dan aan God aanbiedt, breng je jezelf in een positie om zijn zegen op een nieuwe manier te ervaren. Spreekt God vandaag tegen jou over iets soortgelijks in jouw leven? Als dat zo is, laat het dan los!

Zaterdag 11 augustus

‘Bevrijd mijn ziel... van lippen die liegen, van de tong die bedriegt’ (Ps. 120:2)(NBV).

Halve waarheden en valse indrukken.

Wanneer je opzettelijk een verkeerde indruk wekt, wanneer je ‘de leugen koestert en ernaar handelt,’ dan gooit de Bijbel je op één hoop met o.a. ontuchtplegers en afgodendienaars (zie Op. 22:15). Dat klinkt misschien hard, vooral als het enige dat je in gedachten had, was om iets extra’s te verdienen, iemands gevoelens te sparen of te proberen je beter voor te doen. Geen mens zou zo’n norm stellen, maar God wel. En hij meent het serieus. Denk maar aan Ananias en Saffira. Toen dit paar probeerde een verkeerde indruk te wekken over hun geefgedrag, vielen ze dood neer voor de voeten van de apostelen. Dientengevolge ‘durfde niemand zich daar bij hen te voegen’ (Hand. 5:13). Hoe lang zou jij in die kerk hebben standgehouden? Petrus zei: ‘Niet de mensen heb je bedrogen, maar God zelf (v. 4). Dat zet de zaak in een heel ander licht! Er is een verhaal over een man die ging vissen en niets ving. Dus ging hij op weg naar huis langs de markt en kocht drie vissen. Toen zei hij tegen de visboer: ‘Gooi ze maar naar mij toe. Dan kan ik tenminste tegen mijn vrouw zeggen dat ik ze zelf gevangen heb.’ Salomo zei: ‘Mijn mond verkondigt slechts de waarheid... Op mijn uitspraken kun je vertrouwen, niets is vals en krom’ (Spr. 8:7-8). Sommige van de ergste leugens zijn degenen die we onszelf vertellen en uiteindelijk nog gaan geloven ook. En nog een gedachte: het grootste probleem voor een leugenaar is dat hijzelf ook niemand anders meer kan geloven, want ‘zoals de waard is vertrouwt hij zijn gasten’. Dus als jij het lastig vindt om de waarheid te vertellen, bid dan: ‘Bevrijd mijn ziel, Heer, van lippen die liegen, van de tong die bedriegt.’

Zondag 12 augustus

*‘Mijn zoon [en dochter], als je je verstand gebruikt, loopt mijn hart over van vreugde’
(Spr. 23:15)(NBV).*

Ouderlijke schuldgevoelens.

Aangezien er geen perfecte mensen zijn, kunnen er geen perfecte ouders zijn. Dus je kunt heel veel van je kinderen houden, maar toch word je af en toe moe en raak je gefrustreerd, teleurgesteld en geïrriteerd. Het geheim is om zulke tijden eerder regel dan uitzondering te laten zijn. Een christelijke psycholoog schrijft: ‘Een paar jaar geleden vroeg ik duizend moeders en vaders om hun grootste frustraties te beschrijven bij het opvoeden van hun kinderen. Ik hoorde veel humoristische verhalen over plaktelefoons, natte wc-zittingen en vastgeknoopte schoenveters. Eén moeder wilde nota bene weten waarom peuters nooit overgeven in de badkamer. Maar in onze opiniepeiling lachten ouders niet alleen om hun frustraties - ze hadden ook de neiging zichzelf de schuld te geven. Ze zeiden dat ze overweldigd waren en dat ze het vertrouwen waren kwijtgeraakt in hun vermogen om het goed te doen. Velen hadden moeite om het gewoon van dag tot dag te vol te houden. Hoe triest het is dat deze oude verantwoordelijkheid van het grootbrengen van kinderen zo zwaar is gaan voelen en zo met schuld beladen. In werkelijkheid zullen de feiten in de meeste gevallen die zelfveroordeling niet ondersteunen. De meeste moeders en vaders doen het heel verdienstelijk thuis - en het wordt tijd dat iemand hen op de schouder klopt voor hun toewijding en opoffering. Ooit, wanneer de frustraties van het peutertijdperk en de beroering van de adolescentie voorbij zijn, zullen ze genieten van de zoete voordelen van het feit dat ze goede en liefhebbende ouders zijn. Houd daaraan vast, ouders; jullie zijn bekwaamder dan jullie denken.’ Salomo beschrijft de ware beloning van de ouder: ‘Mijn zoon [en dochter], als je je verstand gebruikt, loopt mijn hart over van vreugde.’