**DAGBOEK VAN HOOP deel vier**



Copyright: Jan A. Baaijens, pastorale hulpverlening.

**Inhoud deel 4**

Dag 141 Hoe word je bevrijd van de zondelast?

Dag 142 Leven uit de wet of door het Evangelie?

Dag 143 Je bent tot vrijheid bevrijd

Dag 144 Laat je gelovig dragen

Dag 145 Een kind van God is geen slaaf

Dag 146 Genezing van een verweesde geest

Dag 147 Wat mag je als geliefd kind van God?

Dag 148 Wandel als een kind van het licht

Dag 149 Zefat, de blinde bedelaar

Dag 150 Leiding en bescherming onder de wolk

Dag 151 Volg je Jezus met een oprecht hart?

Dag 152 Ontwikkel geen dubbele identiteit!

Dag 153 Verhard je hart niet!

Dag 154 Dubbelhartige twijfelaars

Dag 155 Innerlijk verdeeld en een prooi van de duivel

Dag 156 Rein en oprecht van hart zijn

Dag 157 Los van God ben je onbeschermd

Dag 158 Het afdwalend hart in de duisternis

Dag 159 Kies voor het leven!

Dag 160 Hoe kom je aan een vernieuwd hart?

Dag 161 Een vernieuwd en verlicht hart

Dag 162 Ga niet zonder God verder…

Dag 163 Wees present bij God in een veilige tent

Dag 164 Hoe kom je innerlijk tot rust bij Jezus?

Dag 165 Onrust en onvrede

Dag 166 Vind rust onder het juk van Jezus

Dag 167 Stil mijn ziel, wees stil

Dag 168 Belastende zaken die je onrustig houden

Dag 169 Zijn geest, ziel en lichaam op orde?

Dag 170 Angstig hinken op twee gedachten

Dag 171 Geestelijke strijd en je innerlijke kind

Dag 172 Focus je op Jezus

Dag 173 Laat het kinderlijke achter je

Dag 174 Laat je niet leiden door emoties

Dag 175 Staak de emotionele strijd

Dag 176 Blijf niet langer aanmodderen

Dag 177 Gebruik je verstand en luister naar God

Dag 178 Genezing van pijnlijke herinneringen

Dag 179 Groeien naar een standvastig geloof

Dag 180 Volwassen gelovigen en hun emoties

Dag 181 Gevoelens en geloofszekerheid

Dag 182 Geestelijke volwassenheid

Dag 183 Vreugde als basis voor geestelijke groei

Dag 184 De vreugde van de HEERE is je kracht

Dag 185 Spreek je ziel aan!

Dag 186 Kom tot Jezus!

**21 mei**

**Dag 141 Hoe word je bevrijd van de zondelast?**

Je leest in Exodus 2:23 dat de Israëlieten het vanwege de slavenarbeid uitschreeuwen tot God. Leef je nog in slavernij, opgejaagd door de wereld, gebonden door zonden? Ben jij ergens slaaf van? Waar word je door opgejaagd of gekweld? Hoe kun je van deze (innerlijke) druk worden bevrijd?

Als godsdienstig mens kun je als een slaaf wettisch aan het werk zijn. Door de werken van de wet kom je niet tot innerlijke vrijheid. Zie je God alleen als je Wetgever of ken je Hem ook als je Heelmeester? Je zonden en wonden kunnen door God worden overwonnen en geheeld. Heb je ook een exodus nodig?

Je leest in Exodus 1:13 dat de Egyptenaren de Israëlieten met harde hand voor zich lieten werken:*Zij maakten het leven bitter voor hen door hen zwaar werk te laten verrichten met leem en bakstenen.* Door hard te werken konden de Joden zich niet bevrijden uit hun slavernij. Volgens de wet van de zwaartekracht valt een zwaar gewicht altijd naar beneden. Hoe kan deze wetmatigheid worden opgeheven? De zonde is een loodzware vracht, die je door wettische krachtoefeningen niet kunt verwijderen uit je leven. Door hard werken konden de Joden zich niet bevrijden uit hun slavernij.

De wetmatigheid van de zondelast die je naar beneden drukt, kan worden opgeheven door de aantrekkingskracht van de magneet van de genade, die deze last van je wegneemt. Genade bevrijdt je van de zonde. Denk hierbij aan de bevrijdende woorden van Johannes de Doper over Jezus in Johannes 1:29: *Zie het Lam van God, dat de zonde van de wereld wegneemt!* Het gelovig zien op Jezus bevrijdt je van de zondelast. Jezus is de Heiland (Redder, Bevrijder, Heler). In Jezus Christus is God voor de oprechte gelovigen de Heelmeester.

1 Ben je bezwaard door een last van zorgen en zonden? Waarom kun je jezelf er door goede werken niet van verlossen?

2 Hoe kan de wetmatigheid van kwaad en zonde worden opgeheven als je let op Johannes 1:29?

**22 mei**

**Dag 142 Leven uit de wet of door het Evangelie?**

Wat is het verschil tussen het werken vanuit de wet en het werken vanuit het Evangelie? Ik leg het uit met een verhelderend voorbeeld over een weduwnaar en een huishoudster. Deze weduwnaar heeft een huishoudster in dienst.  Zeg maar dat ze voor het werk van hem veertig euro per dag ontvangt. Hij heeft voor haar een lijstje gemaakt van tien werkzaamheden, die ze moet verrichten. Het wordt op de keukenmuur geplakt, boven het aanrecht. Doet ze te weinig, dan moet ze nog bijwerken om aan die veertig euro te komen. Dat gaat zo geruime tijd door. Ze eten samen de middagmaaltijd, maar wel op gepaste afstand.

Na verloop van tijd raakt hij verliefd op haar. Het blijkt wederzijds te zijn. Ze besluiten te trouwen. Wat gebeurt er met het lijstje van de tien werkzaamheden? Uiteraard wordt dit weggehaald van de muur. Wie heeft er nu voordeel van het huwelijk? De man hoeft haar niet meer uit te betalen. En wat denk je? De vrouw houdt zich nog netjes aan de tien werkzaamheden, maar wel met het verschil dat ze er nog meer voor hem uit liefde doet.

Als je vanuit de werken van de wet bezig bent, werk je omdat het moet. Je moet er dan voor zorgen dat je voldoet. Je blijft tekortschieten. De wet van God eist volmaakte gehoorzaamheid.

Als je werkt vanuit het Evangelie, is de wet als een liefdedienst in je hart. De liefde van God motiveert en drijft je dan om Jezus na te volgen, Die de wet voor je heeft gehouden en vervuld. Je leeft volgens het nieuwe gebod van Jezus, zoals je leest in Johannes 13:34: *Een nieuw gebod geef Ik u, namelijk dat u elkaar liefhebt; zoals Ik u liefgehad heb, moet u ook elkaar liefhebben.*Je leest in Galaten 5:6 over het geloof, dat door de liefde werkzaam is. In Christus Jezus heeft dat kracht. In Romeinen 13:8 staat: *Wees niemand iets schuldig dan elkaar lief te hebben; want wie de ander liefheeft, heeft de wet vervuld.*

1 Wat kun je leren van het voorbeeldverhaal van de weduwnaar en de huishoudster?

2 Wat denk je van Johannes 13:34 en Romeinen 13:8-10? Hoe kan de liefde de vervulling van de wet zijn?

**23 mei**

**Dag 143 Je bent tot vrijheid bevrijd**

Als je weer door de wet gaat werken, kun je niet voldoen, maar zul je constant falen, zoals je leest in Romeinen 7:14-26. Het goede te doen, lukt je steeds niet. Je komt weer in de innerlijke strijd. Paulus verklaart in de verzen 18-19:*Want ik weet dat in mij, dat is in mijn vlees, niets goeds woont. Immers, het willen is er bij mij wel, maar het goede teweegbrengen, dat vind ik niet. Want het goede dat ik wil, doe ik niet, maar het kwade, dat ik niet wil, dat doe ik.*Paulus geeft op het eind van zijn innerlijke strijd in Romeinen 7:24-25 aan: *Ik ellendig mens, wie zal mij verlossen uit het lichaam van deze dood? Ik dank God, door Jezus Christus, onze Heere.*

Romeinen 8 leert je dat je in vrijheid kunt leven door de Geest van God. Als je door het geloof in Christus Jezus bent, kun je naar de Geest wandelen – daartoe word je dan in staat gesteld. Jezus heeft de wet voor de gelovigen gehouden en vervuld en Zijn Geest in hen gegeven. Door deze Geest van God kun je bevrijd van lasten en veroordeling leven. Je wandelt niet meer onder de neerdrukkende wetmatigheid van het zondige vlees, maar laat je leiden door de Geest. Door dit geloof krijg je de zekerheid en vrijmoedigheid.

Je leest in Romeinen 8:14-16: *Immers, zovelen als er door de Geest van God geleid worden, die zijn kinderen van God. Want u hebt niet de Geest van slavernij ontvangen, die opnieuw tot angst leidt, maar u hebt de Geest van aanneming tot kinderen ontvangen, door Wie wij roepen: Abba, Vader! De Geest Zelf getuigt met onze geest dat wij kinderen van God zijn.*

Galaten 5:1 geeft aan: *Sta dan vast in de vrijheid waarmee Christus je vrijgemaakt heeft, en laat u niet weer met een slavenjuk belasten.* Dat betekent, dat je niet opnieuw onder een juk van de dienstbaarheid moet gaan leven, want je bent tot vrijheid bevrijd. Jezus zegt tot Zijn volgelingen in Johannes 15:15: *Ik noem u niet meer slaven (dienaren), want de slaaf weet niet wat zijn heer doet.* Een slaaf moet bevelen opvolgen, zonder verder overleg, ook al begrijpt hij niet waarom. Met een vriend wordt wel overlegd. Een vriend van Jezus gehoorzaamt Zijn bevelen uit liefde. Wil je Jezus zó ook gelovig gehoorzamen?

1 Wat is het verschil tussen de genoemde teksten van Romeinen 7 en 8?

 Herken je het?

2 Als je tot vrijheid bent bevrijd, hoe leef je dan (Gal.5:1, Joh.15:15)?

**24 mei**

 **Dag 144 Laat je gelovig dragen**

God spreekt in Exodus 20:2: *Ik ben de HEERE, uw God, Die u uit het land Egypte, uit het slavenhuis geleid heeft.* In Hosea 11:1 geeft Hij aan: *Toen Israël een kind was, had Ik hem lief, en uit Egypte heb Ik Mijn zoon geroepen.*Geloven betekent letterlijk: laat je dragen. De Israëlieten hadden kunnen weten dat God een Vader voor hen wilde zijn. Mozes zegt tegen hen in Deuteronomium 1:31 over hun woestijnreis: *dat de HEERE, uw God, u daarin gedragen heeft, als een man zijn zoon draagt…* God wil gelovige kinderen die Hem vertrouwen en liefhebben, en geen slaven die slechts voor Hem willen werken. In Jesaja 46:3-4 verklaart God Zijn volk:*U, die door Mij gedragen bent vanaf de moederschoot, gedragen vanaf de baarmoeder. Tot uw ouderdom toe zal Ik Dezelfde zijn, ja, tot uw grijsheid toe zal Ik u dragen; Ik heb het gedaan en Ik zal u opnemen, Ik zal dragen en redden.*

Voor de Joden in ballingschap in Babel heeft God een bemoedigende boodschap doorgegeven. In Jeremia 29:11-14 lees je over de gedachten van de HEERE tot Zijn volk in gevangenschap. Betrek ze op jezelf, als jij je nog ergens aan gebonden voelt. In vers 11 geeft Hij aan:*Ik immers, Ik ken de gedachten die Ik over u koester, spreekt de HEERE. Het zijn gedachten van vrede en niet van kwaad, namelijk om u toekomst en hoop te geven.*Wat gebeurt er als je dat doorkrijgt voor jou persoonlijk? Wat vind je van het resultaat in de verzen 12-14?

God wil Zijn volk een toekomst vol van hoop geven. Dat wordt vertolkt in het lied van Sela ‘Een toekomst vol van hoop’ (Tekst: Hans Maat, muziek: Adrian Roest).

In de nacht van strijd en zorgen kijken wij naar U omhoog,

biddend om een nieuwe morgen, om een toekomst vol van hoop.

Ook al zijn er duizend vragen, al begrijpen wij U niet,

U blijft ons met liefde dragen, U die alles overziet.

 U geeft een toekomst vol van hoop; dat heeft U aan ons beloofd.

Niemand anders, U alleen, leidt ons door dit leven heen.

U heeft ons geluk voor ogen. Jezus heeft het ons gebracht.

Mens, als wij, voor ons gebroken in de allerzwartste nacht.

U bent God, de Allerhoogste, God van onbegrensde macht.

Wij geloven en wij hopen op het einde van de nacht.

1 Hoe kun je je gelovig laten dragen?

2 Wat spreekt je aan in het lied van Sela?

**25 mei**

**Dag 145 Een kind van God is geen slaaf**

In Romeinen 8:14 staat:*Immers, zovelen als er door de Geest van God geleid worden, die zijn kinderen van God.* Tot de gelovigen wordt daarom gezegd: *Want u hebt niet de geest van slavernij ontvangen, die opnieuw tot angst leidt, maar u hebt de Geest van aanneming tot kinderen ontvangen, door Wie wij roepen: Abba, Vader!* In de GNB wordt vertaald: ‘De Geest die God u gaf, maakt geen slaven van u.’ Vanuit de Griekse grondtekst zie je dat de gelovigen de Geest van adoptie hebben ontvangen. Het Griekse grondwoord ‘huiothesia’ betekent ‘aanneming tot zoon, adoptie’. Gelovigen zijn volgens Galaten 4:5 vrijgekocht vanonder de wet vandaan, opdat zij de aanneming tot kinderen zouden ontvangen. Paulus geeft daarbij aan in vers 6: *Nu, omdat u kinderen bent, heeft God de Geest van Zijn Zoon uitgezonden in uw harten, Die roept: Abba, Vader!*De geest van slavernij leidt opnieuw tot angst. Heb je de Geest van aanneming tot kinderen ontvangen, door Wie je roept: Abba, Vader! Leef dan ook als een kind van God!

1 Wat denk je van de Bijbelteksten hierboven? Wat betekenen die voor jou? Wanneer kun je vrijmoedig ‘Abba, Vader!’ roepen?

**Zwerfkind of adoptiekind?**

Heidi Baker is de schrijfster van het boek ‘Door liefde gedreven’. Vanaf 1995 heeft ze samen met haar man Rolland Baker al vele honderden (straat)kinderen en wezen opgevangen en geholpen. Ze hebben gezien dat God op een wonderlijke manier heeft voorzien in de hulp aan meer dan 7500 kinderen.

De zwerfkinderen worden in haar opvangcentra geadopteerde kinderen. Zij krijgen hierbij ook de voorrechten van adoptiekinderen. De kinderen kunnen dit zelf, vooral in het begin, soms moeilijk beseffen en innerlijk aanvaarden. In hun hart kunnen ze nog langere tijd weeskind of zwerfkind blijven, waardoor ze niet vrijmoedig gebruikmaken van hun voorrechten. Heidi schrijft erover: ‘Als we kinderen van de straat pas in huis hebben genomen, zijn het doorgaans kleine straatrovers met een lijf vol luizen en schurft en over het algemeen is het akelig tuig.’ In het opvanghuis ontvangen ze veel liefde en een goede verzorging. Heidi verhaalt : ‘Eerst zijn de nieuwe kinderen zo schuchter, dat ze niet eens iets uit de koelkast willen eten. Ze hebben het gevoel dat ze ervoor moeten werken als ze iets willen – of het moeten stelen. Deze kinderen hebben nog de geest van een weeskind of een zwerfkind. De kinderen die weten wie ze bij je zijn, doen de koelkast open en pakken alles zelf!’

2 Wanneer heb je als gelovige nog de geest van weeskind of zwerfkind?

**26 mei**

**Dag 146 Genezing van een verweesde geest**

Heidi Baker vertelt je over de straatkinderen die ze hebben geadopteerd. Zij zijn nog bang en vaak stelen ze of denken ze dat ze alles eerst moeten verdienen en hun best moeten doen om geaccepteerd te worden. Ze moeten eerst nog leren wat adoptie in Gods familie inhoudt en daarna leren geloven dat ze echt gewenst zijn. Heidi kan je gelukkig ook doorgeven: ‘Het is heerlijk om te zien als ze een echte ervaring van geadopteerd te zijn krijgen. Dan veranderen ze echt en vinden ze blijdschap! Dat kan alleen maar gebeuren als het een geschenk van de Heilige Geest is.’ Ze geeft verder aan: ‘Naarmate de Vader de geest van deze in de steek gelaten kinderen en wezen geneest, gaan ze beseffen dat het Koninkrijk ook voor hen is.’

In wat Heidi je verhaalt en leert, zitten belangrijke geestelijke lessen. Wettische, twijfelende en angstige gelovigen kunnen zich ook voelen en gedragen als een weeskind en zwerfkind, terwijl ze in werkelijkheid een adoptiekind zijn. Ze zijn aangenomen tot Gods kinderen en behoren zich daarom ook als een waardig en dankbaar kind te gedragen.

De jongste verloren zoon in de gelijkenis ontvangt van zijn vader het kleed en de ring, waaruit duidelijk blijkt dat hij is geaccepteerd als een volwaardige zoon. Hij mag daarna niet meer twijfelen aan de liefde van zijn vader en de acceptatie door zijn vader. Hij moet dit blijven geloven en niet luisteren naar verkeerde (schuld)gevoelens en minderwaardige gedachten. Hij moet zijn identiteit als geliefde zoon van zijn vader dankbaar blijven beseffen. Daarmee eert hij zijn vader. Zijn vader zegt zelfs tegen de oudste verloren zoon: *Mijn jongen, jij bent altijd bij mij en alles wat van mij is, is van jou* (Luk.15:31).

Zie je jezelf nog als een zwerfkind of accepteer je gelovig dat je de rechten van een adoptiekind hebt? Hoe zie je God en hoe zie en ervaar je jezelf? Het gaat erom hoe God over je denkt. Dat moet je te weten komen. Geloof in de waarheid en in vaststaande feiten en niet in leugengeesten, die via het gevoel bij je willen binnendringen! Als je gelooft, is het een vaststaand feit dat de Heilige Geest je is gegeven, opdat je zult zijn wat God je genadig geschonken heeft. In 1 Korinthe 2:12 wordt aangegeven: *En wij hebben niet ontvangen de geest van de wereld, maar de Geest Die uit God is, opdat wij zouden weten de dingen die je door God genadig geschonken zijn.*

1 Wanneer gedraag je je als een geadopteerd kind van God?

2 Herken je bij jezelf iets van een verweesde geest? Wat houdt dat in?

 Hoe kun je ervan genezen?

**27 mei**

**Dag 147 Wat mag je als geliefd kind van God?**

De geadopteerde kinderen in het opvangtehuis van Heidi Baker hebben een vrije toegang in het hele huis en de voorraad in de koelkast. Heidi vertelt je over het weeskind Ramadan: ‘Hij is zo vol schaamte en verdriet dat hij niemand aan durft te kijken. Hij bijt en schopt en ziet er diep ongelukkig uit. Heidi zegt hem, dat hij cola in de koelkast mag pakken, wanneer hij maar wil.’ Daarna zegt ze: ‘Ramadan, ik ga je in bed stoppen en een liedje voor je zingen. Ik ga je in je ogen kijken en van je houden.’ En vanaf dan begint God zijn hartje te veranderen.

Heidi leert je hierbij: ‘Zo ga je allemaal een beetje met God om. Je denkt: Mag ik dat echt? Mag ik echt die deur opendoen en van Hem drinken? Houdt Hij wel echt van me? Maar in de loop van de tijd geneest God jouw in de steek gelaten en verweesde geest.’ Ze bemoedigt je als gelovigen: ‘Je mag deel hebben aan Zijn vrede, Zijn vreugde, Zijn geduld, Zijn lankmoedigheid, Zijn genezing en Zijn voorzienigheid. Het staat je vrij vertrouwelijk met Hem om te gaan en als zoon of dochter bij Hem in het verborgene binnen te komen.’

Door de liefde van God ontvang je vrijmoedigheid. Je leest in 1 Johannes 4:18: *Er is in de liefde geen vrees, maar de volmaakte liefde drijft de vrees uit.* Gods liefde geeft je dankbare wederliefde. Je beseft wat je leest in 1 Johannes 4:19: *Wij hebben Hem lief, omdat Hij je eerst liefhad*. Het geloof werkt door de liefde en neemt aan wat je mag hebben in Jezus Christus.

1 Wat kan de liefde van God in je bewerken (volgens de tekst hierboven)?

2 Wat heeft de liefde van God al met je gedaan?

**28 mei**

**Dag 148 Wandel als een kind van het licht**

Als je moedwillig in zonde leeft, kom je weer in geestelijke slavernij en veroordeling. Paulus verklaart in Galaten 5:13, dat je tot vrijheid bent geroepen, maar niet in het vlees (om vrij te kunnen zondigen). Hij stelt: *Maar dien elkaar door de liefde.* Wat kan er met je gebeuren als je oude zonden weer binnenlaat in je nieuwe leven? Je kunt weer in de gevarenzone terechtkomen en zelfs geestelijke beschadigingen oplopen. Laat je niet misleiden in de duisternis en trek niet op met verkeerde vrienden, die ongehoorzaam zijn. Laat je niet verblinden door zondige verleidingen. In Efeze 5:6-18 word je gewaarschuwd om niet terug te vallen in het oude leven van duisternis. Vers 8 geeft aan: *Want u was voorheen duisternis, maar nu bent u licht in de Heere; wandel als kinderen van het licht.*

Ik wil het verduidelijken met het volgende voorbeeldverhaal:

**Juan, het geadopteerde straatkind in Brazilië**

De kleine Juan is bang voor de straatbendes en de schietpartijen in de straten van Rio de Janeiro. Onderzoekers geven in 2011 aan dat zij in Rio de Janeiro 5000 straatkinderen hebben aangetroffen. In 1995 zijn daar zelfs 1400 straatkinderen vermoord. Dat geeft wel aan hoe gevaarlijk het is om daar als kind te moeten leven.

Juan heeft kans gezien om zich schuil te houden in een eigengemaakt hol in de afgeschermde tuin van een welgesteld ouder echtpaar. Door een kleine opening in het gaas sluipt hij in het donker de tuin in, vlak bij het goed met plastic, takken en aarde afgedekte hol. Daarin brengt hij de avond en de nacht door. Intussen heeft hij allerlei voorwerpjes verzameld om voedsel in te bewaren en te koesteren. Hij heeft ook wat speelgoed en zijn lievelingsbeertje in zijn hol.

Op zekere dag wordt zijn hol ontdekt door de eigenaar. Niet lang daarna heeft hij de kleine jongen te pakken. Nadat hij het angstige zwervertje heeft gerustgesteld, neemt hij hem mee naar zijn vrouw. Ook zijn vrouw is bewogen over dit vermagerde jongetje. Ze besluiten dat hij bij hen mag blijven wonen. Daarna wordt hij door hen geadopteerd.

Het gaat langere tijd goed met de jongen. Hij wordt naar school gebracht in een auto en veilig afgeschermd van het leven op de straat. Hij leert de gebruiken en gewoontes van het goede leven in een huis met welgestelde adoptieouders.

Zal hij daar ook gelukkig mee zijn? Verlangt hij niet terug naar het avontuurlijke leven op straat en zijn oude vriendenkring? Is dit luxe leven wel iets voor hem? Regelmatig denkt hij erover na. Bepaalde verlangens komen weer bij hem boven. Zelfs het spannende leven in het oude hol heeft voor hem nog mooie kanten gehad. Zal hij in de verleiding komen?

Er zijn ernstige gevaren aanwezig bij deze gewezen straatjongen. Hij leefde eertijds in de duisternis, met duistere en zondige praktijken. Veel straatkinderen vervallen tot diefstallen en verslavingen, zoals het lijmsnuiven. Ze kunnen in de drugshandel en straatbendes terechtkomen. In zijn vernieuwde, veilige leven moet hij dus wegblijven van de gevaren en verleidingen van de straat.

Een andere verleiding is het meenemen van ongezonde zaken in zijn nieuwe leven en omgeving. Hij kan bijvoorbeeld zijn lievelingsbeertje gaan ophalen uit zijn oude hol. Het speelgoedbeestje zit echter onder de luizen. Hij verstopt het stiekem onder zijn matras in zijn mooie kamer. Hij kan dus een besmetting of ongedierte brengen in zijn nieuwe leven. Dit zijn onvruchtbare werken van de duisternis, die moeten worden ontmaskerd (Ef.5:11).

Het zal duidelijk zijn dat deze twee gevaren ook aanwezig kunnen zijn in het leven van vernieuwde gelovigen, die vanuit de duisternis zijn overgebracht naar het licht van Jezus. Laat je dus niet misleiden in de duisternis en trek niet op met de kinderen van de ongehoorzaamheid (Ef.5:6). Je leest verder in Efeze 5:7-8: *Wees dan hun metgezellen niet. Want u was voorheen duisternis, maar nu bent u licht in de Heere; wandel als kinderen van het licht.*Jezus geeft aan in Johannes 8:12: *Ik ben het Licht der wereld; wie Mij volgt, zal beslist niet in de duisternis wandelen, maar zal het licht van het leven hebben.*

1 Wanneer wandel je (weer) als een kind van het licht?

2 Hoe vind je het verhaal van Juan? Wat kun je ervan leren?

**29 mei**

**Dag 149 Zefat, de blinde bedelaar**

Het verhaal van Zefat laat je zien hoe gevaarlijk het is om terug te vallen in oude, schadelijke zonden. Hij is lid van een welgestelde stam van een Arabische familie met hooggeplaatste personen. Tijdens zijn studie in Medina leidt hij een zondig bestaan met slechte vrienden. Hij raakt ernstig verslaafd aan alcohol. Op den duur raakt hij uit beeld van de familie. Ze weten niet meer waar hij is. Het gebruik verzwakt zijn lichamelijke conditie. Hij krijgt infecties en een ziekte, waardoor hij zelfs blind wordt.

Op zekere dag komt een rijke oliesjeik uit de stam van Zefat in de achterbuurt waar de verslaafde jongeman zich schuilhoudt. Hij kijkt met stijgende verbazing naar de blinde bedelaar Zefat op de straat. Hij herkent hem als iemand van zijn stam. Hoe kan hij zo aan lager wal zijn geraakt? De sjeik maakt contact met hem. Hij krijgt een diep medelijden met Zefat. Uiteindelijk besluit hij hem op te nemen in zijn gezin. Hij wordt naar Amerika gestuurd voor behandeling van zijn ziekte en ogen. Na maanden komt hij terug naar Arabië, bij zijn weldoener*. Hij is hersteld en kan weer zien!*

Daarna gaat hij naar een hogere school en probeert hij zich aan te passen aan het leven in het paleis van de oliesjeik. Dat lukt hem maar moeizaam. De sjeik geeft hem kans hoger op te klimmen binnen het bedrijf dat hij heeft. Zal hij de nieuwe kansen aangrijpen en gehoorzaam lopen in het gareel en op de loopbaan die hem wordt voorgesteld?

Na een jaar wordt hij aangesproken door een paar oude vrienden. Deze slechte vrienden hebben hem uiteindelijk verleid om op zijn kosten weer met hen te gaan drinken. De verslaving slaat opnieuw meedogenloos toe. Hij heeft het nog enkele maanden verborgen weten te houden voor zijn weldoener. Daarna maakt hij een nieuwe keuze voor de duisternis. Hij verdwijnt weer uit het zicht achter de horizon. Hij is met de noorderzon vertrokken.

Een jaar later vinden we hem terug als bedelaar op een straat in een achterbuurt van Medina. *Hij is weer blind!* Zal hij nog ooit kunnen worden bevrijd? Het verlangen naar de oude vleespotten van Egypte bracht de toekomst van de Israëlieten in groot gevaar. Door achterom te blijven kijken, konden ze de toekomst niet met geloof en hoop tegemoet zien. Pas dus op het gevaar van een dubbel leven en een ongehoorzaam hart. Je komt niet in het hemelse Kanaän als je hart niet is gericht op de weg van God.

Denk bij dit verhaal aan Spreuken 23:29-30: *Bij wie is ach, bij wie is wee? Bij wie is geruzie? Bij wie geklaag? Bij wie zijn er wonden zonder oorzaak? Bij wie wazige ogen? Bij hen die lang doorgaan bij de wijn, bij hen die komen om gemengde drank te proeven.* Uiteindelijk lees je hierover in vers 35: *Men heeft mij geslagen, ik ben niet ziek geworden, men heeft op mij ingebeukt, maar ik heb het niet gevoeld. Wanneer zal ik ontwaken? Ik ga weer op zoek naar wijn.*

1 Wat kun je leren van het verhaal van Zefat? Wat had hij moeten doen?

2 Heb je ervaring met verslaving? Hoe ben je daarvan losgekomen?

**30 mei**

**Dag 150 Leiding en bescherming onder de wolk**

Israël wordt tijdens de woestijnreis geleid en beschermd door de wolk- en vuurkolom. De wolk ziet op de aanwezigheid van God en de leiding door de Heilige Geest. De Israëlieten behoren gelovig te volgen onder de wolk, om uiteindelijk veilig aan te kunnen komen in het beloofde land Kanaän. Welke geestelijke lessen kun je eruit halen voor je geloofsleven? Je ziet het in de komende teksten van dit dagboek. Heb je God wel lief met heel je hart en volg je Jezus onder de leiding van de Heilige Geest?

In Deuteronomium 6:4-5 lees je: *Hoor Israël, de HEERE, onze God, de HEERE is één! Daarom zult u de HEERE, uw God, liefhebben met heel uw hart, met heel uw ziel en met heel uw kracht.* Deze Joodse geloofsbelijdenis begint met het woord ‘Sjema’, dat ‘hoor!’ betekent. Dat houdt in dat je niet alleen moet luisteren, maar ook gehoor moet geven aan de woorden van God. Horen in de Bijbel is gehoorzamen. Mozes vervolgt: *Deze woorden, die ik u heden gebied, moeten in uw hart zijn.*

Je leest in Exodus 13:21-22 over de woestijnreis van de Israëlieten**:***De HEERE ging vóór hen uit, overdag in een wolkkolom om hun de weg te wijzen, en ’s nachts in een vuurkolom om hun licht te geven, zodat zij dag en nacht verder konden trekken. Hij nam de wolkkolom overdag en de vuurkolom in de nacht niet weg voor de aanblik van het volk.* De wolk is dus het middel waarmee God het volk op de reis door de woestijn leidt (Num.9:15-23) en beschermt. Als een gelovige Israëliet onder de wolk verkeert, weet hij zich veilig. Buiten de schaduw en het licht van de wolk is het onveilig en gevaarlijk. In de schaduw van de Almachtige is men beschermd tegen hitte en vijanden. Onder de wolk is er een schaduw tegen de hitte en licht in de duisternis.

Laat je leiden door het licht en de beloften van het Woord van God. Als je buiten de schaduw en het licht van de wolk leeft, verdroogt en verduistert je geestelijk leven. Dan blijf je dwalen en kun je de goede weg niet vinden.

1 Waarom moeten de Israëlieten gehoorzaam volgen onder de wolk?

2 Hoe kun je je nu nog laten leiden door God, zoals Israël onder de wolk?

**31 mei**

**Dag 151 Volg je Jezus met een oprecht hart?**

Heb jij ook een hart voor de zaak van koning Jezus? Zorg ervoor dat je gehoorzaam meeloopt onder de wolk, naar het beloofde land. Zorg er ook voor dat je hart helemaal in de wolk is. Dan ben je tevreden en gelukkig. Je mag dan meereizen met een volledig verzorgde reis naar het hemelse Kanaän. Je hoeft je slechts te houden aan Gods heilzame opdrachten. De wolk ziet op de leiding door de Heilige Geest in het leven van de gelovigen. Laat je je ook leiden door de Geest van God?

In de volgende afbeelding zie je dat het hart onverdeeld onder de wolk verkeert.



Deze christen wil nog in de aanwezigheid van God zijn. Het lijkt een eerlijke gelovige, een werkelijke discipel. Hopelijk blijft deze christen volhardend volgen. Een echte discipel is een leerling en volgeling van Jezus. Een discipel wil zoveel mogelijk leren en zoveel mogelijk volgen. Een echte discipel vraagt naar de wil van God.

Als je Jezus uit liefde volgt, ervaar je dat Zijn liefdesgeboden niet zwaar zijn. Je leest in 1 Johannes 5:3-4***:****Want dit is de liefde tot God, dat wij Zijn geboden in acht nemen; en Zijn geboden zijn geen zware last. Want al wat uit God geboren is, overwint de wereld; en dit is de overwinning die de wereld overwonnen heeft: je geloof.*Als je gelooft in Jezus, de Zoon van God, mag je door Hem de wereld overwinnen (vers 5). Je moet in de liefde van Jezus blijven. Probeer in het centrum van Gods wil te blijven, dan is je hart midden onder de wolk.

1 Hoe laat je je leiden door de Heilige Geest?

2 Wanneer volg je Jezus met je hart, naar de wil van God?

**1 juni**

**Dag 152 Ontwikkel geen dubbele identiteit!**

Er zijn helaas veel christenen die eigenlijk maar onoprechte meelopers zijn. Zij hebben geen hart voor de zaak van koning Jezus. Zij lopen mee uit gewoonte, uit angst of uit oppervlakkige godsdienstige motieven. Dat zijn uiteindelijk geestelijke verliezers. Ze ontwikkelen een dubbele identiteit.Ze kennen een stiekem leven en een leven voor het zicht. Ze houden in het geheim zonden aan de hand, wat anderen niet mogen weten. Deze duistere geheimen kun je bewaren in je computerprogramma’s of reserveren voor je uitgaansleven. Het ontwikkelen van een zwart hart in het verborgene kan veel schade opleveren in het vervolg van je leven.

De zonde zal steeds meer vat krijgen op onderdelen van je leven. En zonde betekent: je doel missen. Als je de zonde bewust toelaat, is dit als het openzetten van een sluisdeur. Zet deze sluisdeur niet op een kier! In het begin is het vaak nog wel te beheersen, maar als je de sluis verder openzet, wordt de stuwende stroom steeds sterker. Op den duur is er niet meer tegen te vechten en laat je het maar gaan. Je kunt niet meer zonder en het wordt een verslaving. Bezin je daarom als je eraan begint! Een oud gezegde leert je: weersta de eerste beginselen (van het kwaad).

Het kwaad begint bij het ontwikkelen van een dubbele identiteit onder de beschermende wolk. Bedenk: waar zal het me brengen? Welke schade zal het me (op den duur) opleveren?

In de volgende afbeelding zie je de ontwikkeling van het zwarte hart achter de zichtbare buitenkant van een christen die nog meeloopt onder de wolk.



Als je erin volhardt, kun je je langzaam maar zeker uit de bescherming van God zondigen. Volhard niet in het kwaad.

1 In hoeverre heb je een dubbele identiteit ontwikkeld?

2 Wanneer ben je oprecht van hart? Betrek hierbij Psalm 119:1-3, 9-11.

**2 juni**

**Dag 153 Verhard je hart niet!**

De Heilige Geest waarschuwt verschillende keren in de Schrift, dat jij je hart niet moet verharden. Lees maar in Psalm 95:7-9, Hebreeën 3:7-8 en Hebreeën 4:7. Misschien ben je ook een stiekem hart aan het ontwikkelen achter je computerscherm of op verborgen plaatsen. Niemand mag dit van je weten. In het begin spreekt je geweten nog wel, maar je probeert dit het zwijgen op te leggen.

Als het geweten niet meer spreekt, ben je waarschijnlijk al buiten de directe bescherming van de wolk geraakt. Dwangmatigheid en verslaving krijgen steeds meer grip op onderdelen van je leven.

Het hart van een afdwalend christen kan al spoedig voor een groot deel in de wereld zijn en voor een kleiner deel in de kerk. Het hart is dan voor een kleiner deel onder de wolk en een groter deel in de zondige wereld. In de volgende afbeelding zie je dat het hart dus ook voor het grootste deel zwart is.



Als je niet oprecht van hart bent, kun je eigenlijk niet normaal meekomen met de gezonde gelovigen. Je moet steeds weer aangespoord en gecorrigeerd worden door meer radicale gelovigen.

Het kan zijn dat je onwillig bent, maar door een wettische zweep wordt voortgedreven. Je leeft onder een juk van dienstbaarheid. Dit was ook het geval met de overgrote meerderheid van de Israëlieten in de woestijn.

Velen verlangden weer naar de vleespotten van Egypte. Hun hart lag daar nog. Daarom kwamen ze om in de woestijn, zoals de vrouw van Lot buiten Sodom. Als je niet met een oprecht, toegewijd hart naar het hemelse Kanaän reist, is de kans groot dat je er nooit aankomt!

1 Lees Hebreeën 3:7-11. Waarom is dat tekstgedeelte zo aangrijpend?

2 Hoe kun je elkaar waarschuwen, zoals je dat leest in de volgende verzen 12-19? Wat is daarbij nodig tot je behoud?

**3 juni**

**Dag 154 Dubbelhartige twijfelaars**

Dubbelhartige christenen zijn vaak geestelijke twijfelaars. Als er veel twijfelaars zijn in een gemeente, kan dit liggen aan gebrekkige voorlichting en het prediken van de twijfelende, zwakke mens in plaats van het onvoorwaardelijk geloof in Jezus Christus. We moeten Jezus Christus, de grote Overwinnaar prediken en niet de steeds weer verliezende mens. Dubbelhartige christenen zijn vaak twijfelaars. Dubbelhartigheid betekent in veel gevallen ook onoprechtheid. Het kan ook liggen aan gebrek aan geestelijke kennis. Daarom is een goede, heldere prediking van uitermate groot belang!

Je leest in Jakobus 1:5-8: *En als iemand van u in wijsheid tekortschiet, laat hij die dan vragen aan God, Die aan ieder overvloedig geeft en geen verwijten maakt, en ze zal hem gegeven worden. Maar laat hij er in geloof om vragen en daarbij niet twijfelen. Immers, wie twijfelt, lijkt op een golf van de zee, die door de wind voortgestuwd en op- en neergeworpen wordt. Want zo iemand moet niet denken dat hij iets ontvangen zal van de Heere. Hij is een dubbelhartig man, onstandvastig in al zijn wegen.* Wees niet verdeeld van hart en gespleten van ziel! In het Grieks staat er: ‘een man tweezielig, onbestendig’, in het Engels: ‘he is a double-minded man, unstable in all his ways’. Zo iemand is labiel en kan niet standvastig volgen. Hij is innerlijk verdeeld en gespleten van ziel.

Het oudtestamentische ideaal was, volgens de Studiebijbel: ‘het ongedeeld zijn van hart en de volledige overgave aan God’ (Deut.18:13; Ps.18:24). In de Studiebijbel wordt verder verklaard bij het onbestendig zijn in al zijn wegen: ‘in heel zijn levenswandel’. Zo’n twijfelaar heeft geen innerlijke vastigheid en dat manco openbaart zich in zijn hele manier van leven.

1 Waarom is twijfel zo nadelig voor je (Zie daarbij Jak. 1:5-8.)?

2 Wanneer ben je niet oprecht?

**4 juni**

**Dag 155 Innerlijk verdeeld en een prooi van de duivel**

Je leest in Jakobus 4:1-3 over de verdeeldheid in het hart van dubbelhartige mensen: *Vanwaar al die strijd en al die conflicten in uw midden? Vloeien ze hier niet uit voort: uit uw hartstochten, die in alle delen van uw lichaam strijd voeren? U verlangt naar iets en krijgt het niet. U benijdt anderen en beijvert u om dingen te bemachtigen en kunt ze niet krijgen. U maakt ruzie en voert strijd, maar u krijgt niet, omdat u niet bidt. U bidt wel, maar u ontvangt niet, omdat u verkeerd bidt, met het doel het in uw hartstochten door te brengen.*

Ze ontvangen niet omdat ze verkeerd, op zichzelf gericht bidden.  Volgens de Studiebijbel bidden ze enkel uit zelfzuchtige overwegingen. Er wordt verder over verklaard: ‘zij vragen God slechts om die dingen, die ze voor de bevrediging van hun lusten denken nodig te hebben.’ Het commentaar in de Studiebijbel gaat verder: ‘het is hun er alleen maar om te doen het gevraagde in hartstocht te consumeren (er door te brengen).’

Door de innerlijke verdeeldheid in een gemeente en het hart kun je een gemakkelijke prooi worden van de duivel. Je bent bezig met de specialiteit van diabolos. Het Griekse woord voor duivel ‘diabolos’ is afgeleid van ‘dia-ballo’, dat ‘uit elkaar en door elkaar gooien’ betekent. Misleidende machten zien kans om onoprechte mensen met verdeelde harten te bespelen. In Efeze 4:27 lees je dat je de duivel geen plaats of voet moet geven. De duivel en zijn demonen hebben er een handje van om iemand te bespelen die openingen biedt door zonde. Ze benutten alle kansen die ze krijgen. Laat je niet bespelen door de kwade misleider, die je buiten spel zet.

De kwade misleiders zijn voortdurend en meedogenloos bezig om verdeeldheid te zaaien, chaos te veroorzaken, uiteen te werpen en scheuringen teweeg te brengen. Zij doen dit maatschappelijk, kerkelijk, binnen huwelijken en gezinnen en ook in het hart. De barsten, scheuren en beschadigingen breiden zich steeds verder uit tot in de gedachten, gevoelens en ziel van de gelovigen toe.

De duivel wil verdelen en heersen. Hij wil verdeeldheid en haat. Gelukkig is er een Heiland, Die alle macht heeft ontvangen in hemel en op aarde. Jezus Christus is de Overwinnaar in de geestelijke strijd. Jezus wil gelovigen helen. Hij wil dat er eenheid en liefde onder hen is.

1 Wanneer ben je een prooi van de duivel? Wat is een gevolg daarvan?

2 Waarin is de duivel als de diabolos gespecialiseerd? Hoe kun je hem hierin weerstaan? Betrek hierbij Efeze 4:27 en Jakobus 4:7-8.

**5 juni**

**Dag 156 Rein en oprecht van hart zijn**

Jezus spreekt in de Bergrede de reinen van hart zalig (Matth.5:8). Rein van hart zijn betekent ‘oprecht en onverdeeld van hart zijn’ (Ps.24:4). Zij proberen niet God en de wereld tegelijk te dienen. Een rein hart is een oprecht en onverdeeld hart.

Onoprechte, dubbelhartige christenen kunnen hun zonden en de wereld niet overwinnen. Dat zijn de geestelijke verliezers. Het zijn de besluiteloze meelopers met een zwakke wilskracht. Ze kunnen geen echte blijdschap en tevredenheid vinden in het geloof en meestal ook niet in de wereld. Het kunnen wettische, maar ook wereldgelijkvormige mensen zijn.

Bekering en reiniging van hart is nodig, zoals je leest in Jakobus 4:7-8: *Onderwerp u dan aan God.  Bied weerstand aan de duivel en hij zal van u wegvluchten. Nader tot God, en Hij zal tot u naderen.  Reinig de handen, zondaars, en zuiver de harten, dubbelhartigen!*(u die innerlijk verdeeld bent).

Het gaat hier om weifelende harten die verdeeld zijn tussen God en de wereld. Deze mensen behoren met heel hun hart tot God terug te keren.

Wie wil zo’n halfslachtige meeloper zijn? Kom aan, wees een radicaal toegewijd gelovige! Word eindelijk een geheel toegewijd en overwinnend gelovige, in wie Jezus tot Zijn doel komt! Als Jezus het hoogste doel is in je leven, komt jouw leven tot Zijn doel.

Het verkeerd bidden (Jak.4:1-3) staat lijnrecht tegenover het bidden uit een oprecht hart, dat door God wel wordt verhoord. Volgens Jakobus 5:15-17 wordt een gelovig, krachtig en vurig gebed wel verhoord (dat in navolging van het oprecht bidden van Elia). Zie hierbij Psalm 34:16, Psalm 145:18 en 1 Johannes 5:14-15.

1 Hoe bid je verkeerd?

2 Welk gebed wil God wel verhoren volgens de Bijbelteksten hierboven?

**6 juni**

**Dag 157 Los van God ben je onbeschermd**

Iemand die zich verder verhardt in de zonde, zal uiteindelijk zich steeds meer verwijderen van de beschermende en leidende wolk. Los van God ben je God-loos (goddeloos) bezig. Je ziet dat op de volgende afbeelding.



Buiten de wolk is de gevarenzone. Een afvallige bevindt zich in de gevarenzone. Hij verkeert eigenlijk al op het machtsgebied van de vorst van de duisternis. De overste van de afvallige wereld vindt een rechtsgrond in het hart en leven van deze afdwalende persoon. De kwade geesten zullen zeker hun invloed laten gelden als je je op hun grondgebied beweegt.

Buiten de lichtende en verkoelende wolk ben je namelijk automatisch op het gebied van het rijk van de duisternis. Er is geen bescherming tegen de verzengende hitte en aanvallen van demonische Amalekieten. Je bent geheel onbeschermd, zonder geestelijke wapenrusting en geestelijke leiding. Hoelang kun je nog staande blijven in het krachtenveld van het kwaad?

1 Lees Efeze 6:10-18. Waarmee kun je je bekleden om veilig te zijn tegen de geestelijke machten van het kwaad? Wat denk je van vers 18?

2 Welke functies hebben de verschillende onderdelen van de wapenrusting?

**7 juni**

**Dag 158 Het afdwalend hart in de duisternis**

Gewoonlijk gaat het op de afdwalende weg van kwaad tot erger. De verleidingen worden steeds sterker en heviger. De verkeerde lusten worden meer en meer aangewakkerd. Dwangmatigheid en verslavingen winnen terrein. Teleurstelling, falen, angsten en boosheid zijn het gevolg. In onze tijd van verhevigde verleidingen komt het steeds meer voor dat mensen depressief of agressief worden. Door risicovol gedrag raken velen beschadigd. Het zijn vaak gevolgen van bovenmatig gebruik van alcohol en drugs. Op de volgende afbeelding zie je welke duistere wolken er gewoonlijk op een afdwalend hart afkomen.



Veel jongeren zijn buiten de beschermende wolk het slachtoffer geworden van emotionele beschadigingen en seksueel misbruik. Kom daarom niet op duistere plaatsen waar je beschadigingen kunt oplopen! Satan en zijn demonen hebben het vooral op de jeugd gemunt, omdat de gevoelige en opstandige periode van de puberteit ingangen biedt. Velen gaan op verkenning uit. Zij proberen met het donkere hart te ontsnappen uit het beschermende keurslijf van de christelijke opvoeding. Ze beseffen nog niet dat de wolk juist vrijheid en een goede toekomst biedt, terwijl de duistere machten hen gevangen nemen. Vaak komen ze hier te laat achter.

1 Waardoor kun je worden overvallen als je afdwaalt buiten de beschermende aanwezigheid van God onder de wolk?

2 Waarom gaat het door afdwalen vaak van kwaad tot erger?

**8 juni**

**Dag 159 Kies voor het leven!**

De zonde van je jeugd kunnen de kwellingen van de ouderdom zijn. Veel mensen gebruiken de eerste helft van hun leven om de tweede helft ongelukkig te zijn.

Mozes houdt Israël in zijn afscheidsrede voor in Deuteronomium 30:6: *De HEERE, uw God, zal uw hart en het hart van uw nageslacht besnijden, om de HEERE, uw God, lief te hebben met heel uw hart en met heel uw ziel, zodat u leven zult.*  In vers 14 geeft hij aan over het gebod van God: *Want dit woord is heel dicht bij u, in uw mond en in uw hart, om het te doen.* Het komt aan op de oprechte keuze van je hart.

Ook jij moet de volgende woorden van Mozes in Deuteronomium 30:19-20 wel ter harte nemen: *Ik roep heden de hemel en de aarde tot getuigen tegen u: het leven en de dood heb ik u voorgehouden, de zegen en de vloek! Kies dan het leven, opdat u leeft, u en uw nageslacht, door de HEERE, uw God, lief te hebben, Zijn stem te gehoorzamen en u aan Hem vast te houden – want Hij is uw leven en de verlenging van uw dagen…*

Gelukkig is de genade van God in Jezus Christus zó groot, dat afgedwaalde zondaren, ver van het vaderhuis, terug kunnen en mogen keren. Je leest hierover in het Evangelie, in Johannes 3:16: *Want zo lief heeft God de wereld gehad, dat Hij Zijn eniggeboren Zoon gegeven heeft, opdat ieder die in Hem gelooft, niet verloren gaat, maar eeuwig leven heeft.*Het gaat hier volgens de Studiebijbel over de zondige, van God vervreemde mensenwereld (in het Grieks: ‘kosmon’). God laat Zijn reddend Evangelie ook komen tot afgedwaalde weglopers.

Dit komt naar voren in het gezang van J. Buurman: ‘Gij die van God zijt afgedwaald, ver van ‘t vaderhuis, o weet, de poort blijft openstaan. Kom, o kom naar huis! Kom naar huis! Kom naar huis! Zwerveling, kom naar huis! Want steeds is er nog plaats genoeg, in het vaderhuis!’ Ben jij die zwerveling?

1 Leef je al pro life? Hoe kun je kiezen voor het leven, zoals Mozes aangeeft?

2 Hoe spreekt het gezang je aan? Ben jij die zwerveling (geweest)?

**9 juni**

**Dag 160 Hoe kom je aan een vernieuwd hart?**

Je leest in Ezechiël 11:19-20 over het genadig ingrijpen van God in het hart: *Ik zal hun één hart geven en een nieuwe geest in uw binnenste geven. Ik zal het hart van steen uit hun vlees wegdoen en hun een hart van vlees geven, zodat zij in Mijn verordeningen gaan en Mijn bepalingen in acht nemen en die houden. Dan zullen zij Mij een volk zijn, en zal Ik hun een God zijn.*

God roept in Ezechiël 18:31-32 Zijn afkerig volk op tot een nieuw leven, met de opwekkende woorden: *Werp al uw overtredingen, waarmee u overtreden hebt, van u af en maak u een nieuw hart en een nieuwe geest. Waarom zou u sterven, huis van Israël? Ik schep immers geen behagen in de dood van een stervende, spreekt de Heere, dus bekeer u en leef!*

**Herstel voor een gebroken hart**

Op de volgende afbeelding zie je dat er geloof en gebed komen vanuit een berouwvol en gebroken hart.  Kijk naar de volgende afbeelding, waarin het symbolisch is afgebeeld.



Denk hierbij aan de verloren zoon (Luk.15). De weg naar het vaderhuis is dan spoedig gevonden. De vader stond al verlangend naar hem uit te zien. Toen hij in het zicht kwam, rende hij hem tegemoet en omhelsde hem, zo vies als zijn zoon ook was.

Weet, terugkerende zwerveling, dat jij ook van harte welkom bent bij de hemelse Vader en bij de liefdevolle Heiland, Die juist zondaars nodigt, om samen met hen te eten. Je wordt genodigd aan de tafel van genade!

1 Zijn de genoemde teksten uit Ezechiël niet met elkaar in tegenspraak? Hoe kan het zijn dat God je een nieuw hart geeft en dat je bij jezelf een nieuw hart moet maken?

2 Hoe kun je weer komen in de aanwezigheid van God vanuit je zonde, verlorenheid, angst en boosheid?

**10 juni**

**Dag 161 Een vernieuwd en verlicht hart**

Op de volgende afbeelding zie je dat het hart weer van harte onder de wolk is. Maar nu is het anders dan bij een eerdere afbeelding. Nu is de wolk een wolk van warmte, liefde en licht voor de oprechte gelovige.

Je wilt gehoorzaamheid en hartelijk volgen. Niemand hoeft je erbij te slepen of in het goede spoor te houden. Je wilt het zelf ook, om samen met andere toegewijde gelovigen mee te gaan onder de wolk naar het beloofde, hemelse Kanaän. Het is een blijmoedig volgen onder de heerlijke leiding en bescherming van de wolk. De afbeelding laat zien dat een verlicht en toegewijd hart ook licht uitstraalt naar de omgeving.



De wolk symboliseert hier duidelijk de geestelijke aanwezigheid van God in Jezus Christus in het hart van een oprechte gelovige. Het ziet op de leiding van de Heilige Geest in je leven. Je wordt zelfs door deze hemelse Trooster onder de wolk vertroost en bemoedigd.

Wil je God weer gehoorzamen met een onverdeeld hart? Wil je Jezus blijven volgen in het licht? Kies ervoor om met een volkomen hart de HEERE te dienen.

1 Wat ervaar je en straal je uit als je God dient met je hele hart?

2 Wat gebeurt er met je als je Jezus als het Licht der wereld van harte volgt? Betrek hierbij Mattheüs 5:14-16 en Efeze 5:1, 2 en 8.

**11 juni**

**Dag 162 Ga niet zonder God verder…**

Je kunt de aanwezigheid van God op je levensreis niet missen. Ga niet alleen door het leven. In het Evangelie wordt je een heerlijke bestemming voorgesteld. Als je God in het geloof gehoorzaamt en Jezus volgt, zijn er prachtige beloften voor jou in de Bijbel. Houd je vast aan de beloften waardoor je wordt bemoedigd.

Door het geloof in Jezus kun je het geweldige plan van God leren kennen. Laat het volgende lied van Sela ook jouw gebed zijn. Het lied van Matthijn Buwalda en James MacMillan is getiteld ‘Wij gaan niet zonder U’.

U bent onze God. Wij passen in uw plan.

U kent ons naam voor naam, en wij zijn uw volk;

wij willen zonder U geen stap meer verder gaan.

Als U niet met ons meegaat Heer,

dan gaan wij niet weg, dan blijven wij hier.

Stel ons gerust, blijf bij ons Heer. Wij gaan niet zonder U.

Als U niet met ons meegaat Heer, dan gaan wij niet;

wij blijven hier.

U hebt ons bevrijd. Wij zijn voor U bestemd,

 al dwalen wij soms af.

Zeg ons wat U wilt, vertel ons wat U denkt;

dan kennen wij uw hart.

Als U niet met ons meegaat Heer, dan gaan wij niet;

wij blijven hier.

Wees niet bang… Wees gerust…  Ik ben om jullie heen.

1 Lees Exodus 33:12-17.  Wat spreekt je aan in dit tekstgedeelte?

2 Waarin komt het lied ‘Wij gaan niet zonder U’ overeen met deze Bijbelteksten? Wat bemoedigt je in dit lied?

**12 juni**

**Dag 163 Wees present bij God in een veilige tent**

In de wolk is de heerlijkheid van God en onder de wolk Zijn aanwezigheid (Ex. 24:16 en Ex.40:34-38). De lichtende wolk is het symbool van de aanwezigheid van God bij Zijn volk. Het Hebreeuwse woord ‘Sjechinah’ komt van het werkwoord ‘wonen’. Je leest in Exodus 40:34-35*: Toen overdekte de wolk de tent van ontmoeting, en de heerlijkheid van de HEERE vervulde de tabernakel, zodat Mozes de tent van ontmoeting niet kon binnengaan, omdat de wolk daarop bleef en de heerlijkheid van de HEERE de tabernakel vervulde.*

In de aanwezigheid van God zie je nog steeds grote wonderen gebeuren. De Heilige Geest werkt het op een geestelijke wijze uit. Jezus Christus is er overwinnend aanwezig. De tabernakel en de ark zijn ook onder de wolk. De wolk daalt zelfs af in het Heilige der Heiligen, waarin de ark van het verbond is.

Als je met een groep op een tentvakantie bent, ben je dus aan het tabernakelen. Geestelijk gezien ben je veilig in de schuilplaats van de Allerhoogste, als je onder de wolk verkeert in de aanwezigheid van God. Je mag daar overnachten in de schaduw van de Almachtige.

Lees Psalm 91 ter bemoediging. In de vers 2 getuigt een gelovige*: Ik zeg tegen de HEERE: Mijn Toevlucht en mijn Burcht, mijn God, op Wie ik vertrouw!* Als je gelooft, ben je in de schaduw van de Almachtige. Je bent in Zijn aanwezigheid (in His presence). Je bent in de plaats waar Hij ook wil wonen in de lichtende wolk. De aanwezigheid van God (de Sjechinah) is ook jouw bescherming en geeft je geestelijke leiding.

In Psalm 91: 9-10 lees je verder over de veiligheid van de gelovige: *Want U, HEERE, bent mijn Toevlucht. De Allerhoogste hebt u tot uw woning gemaakt. Geen kwaad zal u treffen, geen plaag zal uw tent naderen.* Onder de wolk of in the presence of the Lord moet je wel present zijn. Zorg daarom dat je erbij bent met je hart en niet geestelijk absent bent. Dan kun je ook de aanwezigheid van God ervaren. Ben je absent of present in the presence of the Lord? Heb jij een hart voor de zaak van koning Jezus? Zorg ervoor dat je van harte meeloopt onder de wolk, naar het beloofde land. Dan ben je gelukkig.

1 Wanneer ben je geestelijk absent of present bij God?

2 Wat spreekt je aan in de teksten van Psalm 91? Wat moet je dan ook uitspreken?

**13 juni**

**Dag 164 Hoe kom je innerlijk tot rust bij Jezus?**

Als je door genade gelovig tot Jezus bent gekomen, is het geestelijk met God in orde. Je zonden zijn vergeven en je hart is gereinigd. Op het psychische gebied van de ziel kan er echter nog heling en herstel nodig zijn.

Kerkvader Augustinus geeft aan: ‘U hebt mij naar U toe geschapen, en rusteloos is mijn hart tot het rust vindt in U.’ Herken je de innerlijke onrust in je leven? Waardoor komt het? Kom je wel eens tot rust?

God wil Zijn kinderen tot rust en tevredenheid brengen bij Zijn liefdevolle Vaderhart. Dat kan door het gelovig zien op Jezus, Die tegen je zegt in Johannes 14:9: *Wie Mij gezien heeft, heeft de Vader gezien.*

Kijk hoe Peter van Essen het vertolkt in Opwekking 641:

U heeft mij voor Uzelf gemaakt,

en mijn hart is onrustig tot het rust vindt bij U.

Herder van mijn ziel, die het duister verlicht.

Ik zoek uw aangezicht tot ik rust vind bij U.

Hoe ik mij ook voel, U alleen bent mijn doel.

Ik zoek uw aangezicht tot ik rust vind bij U.

Leid mij door de nacht,

Heer, Uw Woord geeft mij kracht.

Ik zoek Uw aangezicht tot ik rust vind bij U.

Dan zal ik U zien, Jezus, Heer die ik dien.

En zie Uw aangezicht waar ik rust vind bij U.

1 Heb je last van innerlijke onrust? Hoe komt het?

2 Wat spreekt je aan in Opwekking 641? Ben je tot rust gekomen bij Jezus?

**14 juni**

**Dag 165 Onrust en onvrede**

Ongelovigen zijn vatbaar voor onrust en onvrede. Jesaja 57:20-21 geeft aan: *Maar de goddelozen zijn als een opgezweepte zee, want die kan niet tot rust komen, en zijn water woelt modder en slijk op. De goddelozen, zegt mijn God, hebben geen vrede!*Het opzwepende water van de onrustige wereld geeft je geen houvast en vrede.

Pas ook als gelovige op voor de zuigende onderstroom in de branding van deze rusteloze tijd. Je kunt worden meegezogen door de verleidende tijdgeest achter het beeldscherm. Gelovigen kunnen ook in onrust zijn door emotionele beschadigingen en psychische problemen. Je kunt te maken hebben met onverwerkte trauma’s, depressies, overgevoeligheid, ontevredenheid en de gevolgen van afwijzing.

Oorzaken van innerlijke onrust kunnen zijn:

– je blijft je verschuilen achter je eigen pantser, in een overlevingsmodus;

– je hebt last van oude kindgevoelens van een onverwerkt pijnlijk verleden;

– je wordt voortgedreven door angst en boosheid;

– je hebt last van interne aanjagers: je denkt maar te moeten presteren

 en voldoen aan bepaalde eisen ten opzichte van God en mensen;

– je bent ontevreden en in twijfel over jezelf;

– je beseft de liefde van God tot jou niet;

– je wilt zelf de controle bewaren en niet tot overgave aan God komen.

1 Wat herken je bij jezelf van de genoemde oorzaken van innerlijke onrust?

2 Hoe kun je bij deze verschillende problemen tot overgave aan God komen?

**15 juni**

**Dag 166 Vind rust onder het juk van Jezus**

Jezus nodigt en leert je in Mattheüs 11:28-30: *Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast bent, en Ik zal u rust geven. Neem Mijn juk op u en leer van Mij dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart; en u zult rust vinden voor uw ziel; want Mijn juk is zacht en Mijn last is licht.*

Je komt tot rust bij Jezus door in Hem te geloven. Je blijft in Zijn rust door Hem in zachtmoedigheid en nederigheid te volgen. De Studiebijbel legt uit bij Mattheüs 11:29: ‘Een juk dient om de last lichter te maken.’ In het jodendom was het een bekend beeld voor de Thora en ‘het juk opnemen’ betekent dan: ‘bij een rabbijn in de leer gaan’. Bij vers 28 geeft de Studiebijbel aan: 'het volk was vermoeid en belast (Matth.9:36), omdat ze leden onder de strenge godsdienstige en andere voorschriften, die hun door de religieuze leiders opgelegd werden (Matth.23:4).’ Als je de leer van Jezus ter harte neemt en opvolgt, zul je de rust en vrede voor je ziel en in je hart vinden.

Uit het voorgaande blijkt dat je onrustig kunt worden en blijven onder een wettische religie of een godsdienst waar de wet voor het Evangelie wordt geschoven. Je komt onder het harde juk en de zware last van de wet.

Paulus waarschuwt daar vooral in de Galatenbrief voor, omdat men weer terugkeerde naar een wettisch leven. Hierdoor kun je je onvrij, gespannen en onrustig voelen. Je komt geestelijk weer als een slaaf onder een juk van dienstbaarheid. Paulus roept je daarom op in Galaten 5:1: *Sta dan vast in de vrijheid waarmee Christus je vrijgemaakt heeft, en laat u niet weer met een slavenjuk belasten.* Vanuit de grondtekst staat er: 'je bent tot vrijheid bevrijd.’ Houd daarom stand in deze vrijheid onder het zachte juk van Jezus.

1 Waarom is het juk of de leer van Jezus zo bemoedigend voor jou?

2 Waardoor kom je (weer) onder een geestelijk slavenjuk en hoe kun je er vrij van blijven?

**16 juni**

**Dag 167 Stil mijn ziel, wees stil**

Denk na over de tekst van Opwekking 717: je ziel wordt aangesproken, zoals dit wordt gedaan in verschillende psalmen. Hoe kun je dat voor jezelf doen, als jouw hart onrustig is? Je kunt onrustig zijn door zonden, angsten of zorgen.  Hieronder volgt de tekst:

Stil, mijn ziel, wees stil, en wees niet bang
voor de onzekerheid van morgen.
God omgeeft je steeds;
Hij is er bij in je beproevingen en zorgen.

Refrein:

God, U bent mijn God, en ik vertrouw op U,
en zal niet wankelen.
Vredevorst, vernieuw een
vaste geest binnen in mij, die rust in U alleen.

Stil, mijn ziel, wees stil, en dwaal niet af;
dwars door het dal zal Hij je leiden.
Stil, vertrouw op Hem,
en hef je schild tegen de pijlen van verleiding.

God, U bent mijn God…

Stil, mijn ziel, wees stil, en laat nooit los
de waarheid die je steeds omarmd heeft.
Wacht, wacht op de Heer;
de zwartste nacht
verdwijnt wanneer het daglicht doorbreekt.

God U bent mijn God… Ik rust in U alleen.

Het lied ‘Still, my soul, be still’ is van Keith & Kristyn Getty/Stuart Townent.

De Nederlandse tekst is van Harold ten Cate.

1 Wat spreekt je aan in de tekst van het bekende lied?

2 Waar heb je behoefte aan van wat erin wordt genoemd?

**17 juni**

**Dag 168 Belastende zaken die je onrustig houden**

Wanneer draag je een belastend juk, waardoor je geestelijk niet tot bloei kunt komen? Duistere zaken die je innerlijk belasten, verhinderen je om Jezus in het licht te volgen. Is het niet uiterst triest dat je als volgeling van Jezus wordt belemmerd om Hem te volgen? Dat kan gebeuren door zonden die je blijft doen en pijnlijke zaken uit het verleden die niet zijn opgelost.

Welke van de volgende zaken belasten je? Je draagt het belastende juk van jezelf bij:

– verkeerde en schadelijke denkpatronen en gedragspatronen;
– het verkeerd omgaan met je levensomstandigheden;
– niet beleden zonden en zondige gewoonten;

– verstoorde relaties;
– verleidingen, hebzucht en verslavingen;

– ontevredenheid en ongehoorzaamheid aan Gods wil en leiding;
– het niet los kunnen laten van teleurstellingen,

 mislukkingen en negatieve herinneringen;
– angst, zelfbeklag en jaloersheid;
– boosheid of bitterheid, het niet kunnen vergeven.

Al deze zaken houden je onrustig en verhinderen je om Jezus blijmoedig te volgen. David bidt in Psalm 51:12: *Schep mij een rein hart, o God, en vernieuw in mijn binnenste een standvastige geest* (in het Engels: Thy free spirit.) Dat is een oprechte geest van vrijheid, trouw, vertrouwen, zonder angst of twijfel.

1 Wat belast je? Waarom?

2 Hoe krijg je een standvastige geest van innerlijke vrijheid? Wat kun je daar zelf aan doen, als je let op het bovenstaande?

**18 juni**

**Dag 169 Zijn geest, ziel en lichaam op orde?**

De Bijbel leert je dat je een eenheid van geest, ziel en lichaam bent. Wanneer er op één van deze gebieden blokkades of innerlijke conflicten zijn, verstoren ze je welzijn. Dit komt tot uiting in je gevoelens, relaties, geloofsleven en je lichaam of in het ontbreken van persoonlijke ontwikkeling.

Paulus wenst de gelovigen toe in 1 Thessalonicenzen 5:23: *En moge de God van de vrede Zelf u geheel en al heiligen en mogen uw geheel oprechte geest, ziel en lichaam in hun geheel onberispelijk bewaard worden tot de komst van onze Heere Jezus Christus.* Laat je daarom in je ziel leiden door het Woord en de Geest van God.

Volgens de Studiebijbel is de geest dát deel van de mens, waarmee de Geest van God Zich verbindt (Rom.8:16). Er wordt verder uitgelegd bij 1 Thessalonicenzen 5:23: ‘Je zou dus kunnen zeggen dat ‘geest’ ‘het God-bewustzijn’, ‘ziel’ ‘het zelfbewustzijn’ en ‘lichaam’ ‘het wereldbewustzijn’ is. In het Grieks is hier ‘geest’ ‘pneuma’, ‘ziel’ ‘psuche’ en ‘lichaam’ ‘soma’. In de psychiatrie heeft men het over psychosomatische klachten. Dat zijn lichamelijke klachten die een psychische oorzaak hebben.’

Door christelijke psychotherapie kun je in staat worden gesteld je leven weer op orde te krijgen en positieve keuzes te maken. Een gezonde omgang met emoties, situaties en relaties waar je nu tegen op ziet, wordt dan mogelijk.

**Hoe kom je innerlijke tot rust?**

Christenpsycholoog en psychotherapeut Michelle van Dusseldorp schrijft erover: ‘Waarom is het vaak zo moeilijk innerlijke rust te vinden? Hoe bewaar je rust midden in de storm of als je het erg druk hebt?  Innerlijke rust komt vaak als we dicht bij de Heere Jezus zijn; maar toch kunnen onze gespannen omstandigheden, emotionele echo’s uit het verleden, maken dat we die innerlijke rust niet goed kunnen bewaren. Door spanning, bezorgdheid en rusteloosheid komen we soms moeilijk in slaap, of we voelen ons opgejaagd en paniekerig.’

1 Zijn er problemen in je geest, ziel of lichaam? Hoe kan 1 Thessalonicenzen 5:23 je daarbij helpen?

2 Wat denk je van de verklaring van Michelle? Wat doe je eraan?

**19 juni**

**Dag 170 Angstig hinken op twee gedachten**

Lees Jakobus 1:5-8. De dubbelhartige man is volgens Jakobus 1:8 letterlijk: ‘twee-zielig (dipsuchos), innerlijk verdeeld, gespleten van ziel.’ Hij is onstandvastig in al zijn wegen. God wil dat je tot Hem komt met een onverdeeld hart: een oprecht hart. Het gaat erbij om ‘de twijfelende’. Het Griekse ‘diakrinomai’ betekent hier: ‘met zichzelf in strijd zijn, innerlijk verdeeld zijn.’ Er wordt aangegeven dat het gebed van een innerlijk verdeeld mens niet door God wordt verhoord. Kom daarom ook met een onverdeeld, oprecht hart in volledige overgave tot God.

Christenpsycholoog Michelle van Dusseldorp gaat door op de dubbelhartigheid en het hinken op twee gedachten naar aanleiding van genoemde teksten uit Jakobus.  Ze geeft aan dat de teksten van Jakobus 1:6-8 spreken over dubbelhartigheid, twijfel en opgejaagd worden. Ze legt uit: ‘Je hebt als het ware twee gezindheden, je hinkt op twee gedachten: Wat moet ik doen? Dat heeft te maken met angst. Maar als christen hoeven we eigenlijk nergens bang voor te zijn. Toch zijn we bang voor falen, veroordeling, afwijzing, dood, pijn, verlies van zekerheden, vervolging, enz. Daarin zijn we dubbelhartig, want we hoeven als christen niet bang te zijn en toch voelen we die onrust.’ Ze verklaart: ‘De basiswortel van onrustig zijn is angst. Volmaakte liefde jaagt de vrees uit, zegt de Bijbel… maar we leven nog niet vanuit Gods perfecte liefde!’

Michelle gaat verder: ‘We houden zelf de controle over onze zekerheden, en daarom gaan we soms manipuleren, willen we perfectie… Veel van die problemen spelen zich onbewust in je af, en daardoor komen we niet bij de wortel! We kunnen zo de onderliggende zonden niet belijden.’

God heeft je lichaam een signaal van angst gegeven dat je helpt snel te reageren bij dreigend gevaar. Het is een cadeau om je te beschermen. Dat is niet de ongezonde angst die we hier bedoelen, die je belemmert en benauwt. Jakobus 4:7-8 geeft de oplossing: Onderwerp je aan God! Søren Kierkegaard heeft gezegd, dat zuiverheid van je hart is: één ding te willen!

Johannes verklaart in 1 Johannes 4:16: *En wij hebben de liefde die God tot je heeft, gekend en geloofd. God is liefde en wie in de liefde blijft, blijft in God, en God in Hem.* In vers 18 wordt verder opgemerkt: *Er is in de liefde geen vrees, maar de volmaakte liefde drijft de vrees uit.* (Zie het verband van de teksten in 1Joh.4:13-19.) Liefde is als geestelijk cement, dat hecht en samenbindt. Daardoor vorm je een eenheid en voorkom je verdeeldheid.

1 Ken je de genoemde dubbelhartigheid? Wat zijn de gevolgen?

2 Wat doet de liefde van God bij je. Hoe kun je in Zijn liefde blijven?

**20 juni**

**Dag 171 Geestelijke strijd en je innerlijke kind**

Door innerlijke verdeeldheid houd je geen stand (zie Luk. 11:17 over een tegen zichzelf verdeeld koninkrijk en huis). Je blijft onrustig als je innerlijk in strijd en twijfel bent over wie je bent en wat je moet doen. Je blijft onrustig als je innerlijk in strijd bent met: je volwassen-ik, je innerlijke kind en je moeten-ik.
Volg Jezus en leer te kiezen in plaats van altijd maar te moeten.

Michelle van Dusseldorp legt het uit: ‘Je volwassen-ik weet: God heeft mij lief, ik ben veilig. Het innerlijke kind is verwond en voelt zich onveilig ondanks dat… Daartussenin roept je kritische moeten-ik: Word eens volwassen, je doet het fout, gedraag je! Zo jaagt het de onrust aan in je innerlijke kind… Wat nu?’

De gelovige psychotherapeut reikt je als oplossing aan: ‘Kom bij de Heere Jezus met je verwonde kind en laat je aanraken door Zijn genezing. Wees open en kom bij Hem met álle niveaus van je wezen. Zo kom je tot genezing en leven. En dát brengt rust!’

Jezus geeft aan in Markus 10:14-16: *Laat de kinderen bij Mij komen en verhinder hen niet, want voor zodanigen is het Koninkrijk van God. Voorwaar, Ik zeg u: wie het Koninkrijk van God niet ontvangt als een kind, zal het beslist niet ingaan.* In Mattheüs 18:3 legt Hij uit*: Voorwaar, Ik zeg u: Als u zich niet verandert en wordt als kinderen, zult u het Koninkrijk der hemelen beslist niet binnengaan.* Bij Jezus komt je innerlijke kind tot rust. Je moet je niet te groot houden, maar je voor Jezus vernederen als een afhankelijk kind. Dan mag je groeien in Hem.

Jezus wil dat de gelovigen één met Hem zijn, zoals Hij één is met Zijn hemelse Vader. De Zoon van God verlangt naar eenheid met de kinderen van God (Zie Joh.17:22-23). Jezus is de ware Wijnstok en de gelovigen zijn de ranken die aan Hem gehecht zijn (Joh.15). Hij geeft aan in Johannes 15:4: *Blijf in Mij, en ik in u.* In vers 9 geeft Hij Zijn gebod: *Blijf in Mijn liefde*. Dan zal de blijdschap van Jezus in je blijven en volkomen worden (vers 11).

1 Herken je de innerlijke strijd met je volwassen-ik, je innerlijke kind en je moeten-ik? Hoe kan deze onrust in je worden opgeheven?

2 Is je innerlijke kind verwond? Houd je je soms te groot om je te veranderen als een kind en zo tot Jezus te gaan?

**21 juni**

**Dag 172 Focus je op Jezus**

Lees Hebreeën 12:1-15. Daarin ontdek je hoe je door het zien op Jezus in het rechte spoor kunt blijven! Houd het oog gericht op Jezus, de Leidsman en Voleinder van het geloof (vers 2). Let toch scherp op Hem (vers 3). Maak rechte sporen voor uw voeten (vers 13).  Als je je focust of concentreert op één zaak, richt je er scherp de aandacht op.

Michelle van Dusseldorp geeft aan: ‘Wat is je focus? Waar jij je aandacht op richt, dat neemt toe! Je kunt je niet op twee dingen tegelijk focussen… Richt je hele wezen op de dingen van God! De zonde probeert de controle te hebben in je leven, maar door die bij Jezus te brengen worden wij verlost.’  Ze gaat verder: ‘Leef vanuit Zijn liefde. Stel je voor hoezeer God je liefheeft. Je kúnt er niet eens aan ontsnappen, want Zijn liefde is er altijd! Overpeins dat. Ervaar die werkelijkheid. Het stelt je innerlijke kind gerust. De Koning Zelf heeft je lief! Romeinen 8:35 zegt dat niets je zal kunnen scheiden van de liefde van Christus.’

‘Je hoeft je niet te bewijzen. Vanuit je vroege leven kan er zich nog een angstig kind in je verschuilen. Het kan in je roepen: Ik voel me waardeloos, vroeger werd ik afgekraakt door mijn vader of moeder. Ik ben ook gaan geloven dat ik niet deug. In mijn volwassen persoon wil ik me na afwijzing volop gaan bewijzen. Ik kan daardoor ook een control freak worden: ik moet de controle bewaren, anders gaat het mis. Deze prestatiedrang leidt tot onrust en uitputting. Om het angstige kind in me onder een veilig dekentje te houden, kun je ook een aanpasser en een pleaser worden.’

Michelle verklaart je: ‘Elk mens heeft meerdere aspecten (controle, perfectionisme, analyticus, pleaser, etc.), maar is pas gezond als hij kan *kiezen* in plaats van te *moeten*. Als kind heb je een overlevingsdrang, maar in 1 Korinthe 13:11 lezen we: *Nu… heb ik afgelegd wat kinderlijk was*. Om volwassen te kunnen worden in het geloof behoor je het steeds maar weer moeten af te leggen, maar ook je slachtofferrol.’

1 Waar is je focus op? Hoe kun je je op Jezus focussen?

2 Wat herken je bij jezelf in de uitleg van psychotherapeut Michelle?

**22 juni**

**Dag 173 Laat het kinderlijke achter je**

De apostel Paulus schrijft over zichzelf in 1 Korinthe 13:11: *Toen ik een kind was, sprak ik als een kind, dacht ik als een kind en redeneerde ik als een kind. Maar nu ik een man ben, heb ik het kinderlijke voorgoed achter mij gelaten.*

Het Griekse woord ‘katargeo’ betekent ‘afleggen, wegdoen, buiten werking stellen, werkloos of machteloos maken, de invloed en betekenis van iets wegnemen, iemand vrij doen zijn van wat hem gebonden hield.’ De bekende counselor David Seamands verklaart: ‘Veel mensen die volgens hun jaren volwassen zijn, zijn in emotioneel en spiritueel opzicht nog altijd kinderen.’

Let op de gedragspatronen van kinderen. Een kind reageert veel vanuit het gevoel. Het is gericht op directe bevrediging van bepaalde behoeften en kan nog weinig geduld oefenen. De sterkste verleidingen van de jeugd zijn wel de wellusten en de hartstochten. Ouderen gedragen zich in bepaalde situaties nog kinderlijk. Dit komt zelfs ook voor bij gelovigen. Paulus spreekt de broeders in Korinthe hierop aan (1Kor.3:1-4). Door hun voorkeuren voor Paulus of Apollos, hun afgunst, twist en tweedracht gedragen zij zich vleselijk, als kleine kinderen in Christus (vers 1). De ‘nēpioi’ (onmondige, kleine kinderen) staan in de Griekse taal tegenover de ‘teleioi’ (volmaakten, volwassenen).

Het is de bedoeling dat wij niet langer ‘nēpioi’ (kinderlijk, onnozel) zullen zijn. Volwassen worden is het kwijtraken van de kinderlijke wijze van denken. Gelovigen dienen daarom de onnozele kinderschoenen uit te trekken op de loopbaan van het geloof. Ze moeten volwassen leren denken en handelen. Ze dienen standvastig stabiel en stevig met hun voeten op de waarheid te staan. Om geestelijk volwassen te worden moet je je voortdurend laten voeden door de waarheid van Gods Woord. Dat zal je geestelijk doen groeien. Als je de waarheid leert kennen, zal deze je vrijmaken (Joh.8:32). Jezus Zelf is de Waarheid.

Groei naar een volwassen geloof! Hoe kom je van een vervuild en onrustig innerlijk leven tot een gereinigd, vervuld en rustig leven? Hoe groeit het instabiele kind in je op tot de stabiele volwassene in het geloof? Als je instabiel bent, heb je te maken met onstandvastigheid, onevenwichtigheid. Je bent in bepaalde opzichten onvast, onzeker, wankelbaar en onbestendig. Je staat geestelijk en emotioneel niet stevig in je schoenen. Daarom behoor je geestelijk te groeien naar een volwassen geloof.

1 Waarin kun je kinderlijk en onvolwassen zijn?

2 Hoe kun je groeien naar een volwassen geloof? Waarvoor is dat goed?

**23 juni**

**Dag 174 Laat je niet leiden door emoties**

Veel mensen worden in hun denkwereld geleid door emoties. Ze vinden iets goed als het maar goed voelt. Je kunt al gauw worden misleid door kwade machten, die infiltreren in de gedachten. Negatieve gevoelens brengen je in een wegzinkend moeras. Positieve gevoelens halen je weer uit de put.

Hoe kun je terechtkomen in een neergaande spiraal van negatieve gevoelens? Wat kun je doen om niet verder weggezogen te worden in een moeras van negatieve emoties? Door een neergaande spiraal van misleidende emoties hebben de Joden de beloofde Verlosser Jezus niet aanvaard. Uiteindelijk hebben ze in blinde woede het Licht der wereld laten kruisigen. Alle emoties die Jezus niet binnenlaten, leiden naar de ondergang.

Negatieve en beschadigde gevoelens of emoties kunnen het nuchtere denken passeren en de wil aansturen om onverstandige dingen te doen. Dat heeft natuurlijk ook te maken met verleidingen, verlangens en begeerten, die vaak inwerken op het gevoel. Sommige begeerten, zoals op seksueel gebied, kunnen het gevoel makkelijk overrompelen. Emotioneel beschadigde mensen en verslaafden drijven vaak op het gevoel. Bij hen kan de wilskracht ernstig zijn verzwakt. Het vertroebelde denken biedt geen weerstand tegen voortdurend opkomende verlangens, verleidingen en vluchtgedrag. Er kan van alles op je afkomen, wat maar in je gedachten blijft rondhangen. Sommige mensen kunnen tegen je zeggen: ‘Trek het je niet aan.’ Maar dat is vaak het probleem als je hoog gevoelig of emotioneel beschadigd bent. Je laat je er toch door voeden of innerlijk door belasten.

Je wordt aangespoord in Filippenzen 2:1-5: *Als er dan enige bemoediging is in Christus, als er enige troost is van de liefde, als er enige gemeenschap is van de Geest, als er enige innige gevoelens en ontfermingen zijn, maak dan mijn blijdschap volkomen, doordat u eensgezind bent, dezelfde liefde hebt, één van ziel bent en één van gevoelen. Doe niets uit eigenbelang of eigendunk, maar laat in nederigheid de een de ander voortreffelijker achten dan zichzelf. Laat eenieder niet alleen oog hebben voor wat van hemzelf is, maar laat eenieder ook oog hebben voor wat van anderen is. Laat daarom die gezindheid in u zijn die ook in Christus Jezus was.*

1 Waarom is het egoïstisch als je je laat leiden door emoties? Wat zal het je brengen?

2 Hoe kom je los van het egoïsme en de emotionele zwakte als je let op Filippenzen 2:1-11? Wat denk je van de gezindheid van Christus Jezus? Hoe kom je eraan?

**24 juni**

**Dag 175 Staak de emotionele strijd**

Waarom is het gevaarlijk in het drijfzand van negatieve, misleidende emoties vast te blijven zitten? Wat moet je doen als je vastgezogen zit in het moeras van modderige emoties? Ga er zelf niet tegen trappelen, want dan zak je sneller weg. Vecht niet in eigen kracht tegen zuigende emoties, maar zie op naar een hogere hulp. Roep tot God en verwacht Hem (Ps.40:1). Je kunt de strijd tegen jezelf niet winnen.

In het wegzuigende moeras van negatieve emoties wordt een felle, innerlijke strijd gestreden. Je levert een gevecht tegen jezelf, dat je niet kunt winnen. Hoe kan het wel worden overwonnen? Hoe kun je je gewonnen geven aan de sterke Held en Overwinnaar Jezus Christus?  Matthijn Buwalda zingt erover in lied ‘Staak de strijd’:

Sterke held, ik kijk naar jouw gevecht.
Je sterke rug lijkt elke dag een beetje minder recht.
Geef je hand, en geen gebalde vuist.
Ik kan niets geven, zo lang jij voor Mij je handen sluit.

Je kunt de strijd tegen jezelf niet winnen, al vecht je door tot aan de dood.
Je kunt er niets tegen beginnen, dus waarom houd jij je groot?

Staak de strijd. Dit is niet langer jouw gevecht.
Verlies jezelf, dan win je echt.
Geef het aan Mij. Stop je verzet.

Staak de strijd, Die Ik gewonnen heb voor jou,
omdat je die nooit winnen zou.
Geef het aan Mij… en word gered.

Sterke held, geef Mij je woede maar.
Als jij je overgeeft, ligt hier de overwinning klaar.
Laat het los, en geef je last aan Mij.
Ik heb gevochten aan een kruis, zodat je vrij kunt zijn.

Als je uitgeput bent, kom tot Mij.
Als je moe gestreden bent, Ik sta aan jouw kant:
Als je stil kunt zijn en je Mij als God erkent.

1 Wat herken je en spreekt je aan in het lied van Matthijn Buwalda?

Hoe kun je deze innerlijke strijd overwinnen?

2. Lees Psalm 40:1-2. Ken je geestelijk deze ervaringen van David?

**25 juni**

**Dag 176 Blijf niet langer aanmodderen**

Laat je redden van je misleidende emotie van zelfbeklag, waarin je eenzaam verder zult wegzinken. Kom uit het drijfzand van zelfmedelijden. In het Engels spreekt men van ‘the quick sands of self-pity’.

Hoe kom je samen door de moerassige klei? Zet je voeten in de voetstappen
van de gids. Waar hij heeft gelopen, kun jij ook lopen. Zo gaat het ook bij het gelovig volgen van Jezus. Laat je redden uit het drijfzand van zondige emoties. Als de nood hoog is, is de redding nabij… Kijk op naar Jezus. Grijp Zijn redding aan.

David deelt je de volgende ervaringen in Psalm 40:1-2: *Lang heb ik de HEERE verwacht, en Hij boog Zich over mij heen en hoorde mijn geroep. Hij beurde mij op uit een kuil vol kolkend water, uit modderig slijk; Hij zette mijn voeten op een steenrots en gaf mij een vaste gang* (Ps.40:1-2).

Opwekking 694 is een lied van William B. Bradbury. Het is uit het Engels vertaald door Harold ten Cate. In dit lied wordt gezongen:

Ik bouw op Jezus, anders niet. Het is zijn bloed dat redding biedt.
Wie op Hem hoopt, wordt niet beschaamd. Ik steun alleen op Jezus’ naam.

Hij is de rots waarop ik sta, de vaste grond voor mijn bestaan.

Ook als de nacht mijn zicht vervaagt, toont Hij zijn liefde die mij draagt.

Al woeden stormen om mij heen, mijn anker rust in Hem alleen.

Want zijn belofte en zijn bloed die doen mij sterk staan in de vloed.

Als alles wankelt rondom mij, mijn fundament, mijn hoop blijft Hij!

Wanneer Hij komt met luid geschal, weet ik dat Hij mij kennen zal.
Bekleed met zijn gerechtigheid ben ik van Hem in eeuwigheid.

1 Zit je vast in het drijfzand van zelfmedelijden? Hoe kom je daaruit?

2 Wat is de vaste grond waarop je staat? Wat doet een wijze bouwer volgens Lukas 6:47-48?

**26 juni**

**Dag 177 Gebruik je verstand en luister naar God**

Blijf nuchter en verstandig nadenken! De onverstandige en onnozele mensen worden in Spreuken 9:6 opgeroepen: *Verlaat de onverstandige dingen en leef, en begeef u op de weg van het inzicht.*  In de Statenvertaling staat er: *Verlaat de slechtigheden en leeft; en treedt in den weg van het verstand.* In het Hebreeuws zie je dat de onverstandige mensen ‘argelozen’ en ‘onervarenen’ worden genoemd. Zij worden in Spreuken 9 uitgenodigd tot de maaltijd van wijsheid.

Heb je jouw zintuigen gevoed met geestelijke wijsheid en inzicht? Of ben je onverstandig, onnozel, argeloos en onervaren? Ben je geestelijk en emotioneel soms een kind? Of ken je uit ervaring wat je leest in Spreuken 9:10: *Het beginsel van wijsheid is de vreze des HEEREN en de kennis van de heiligen is inzicht.* De geestelijke kennis is in de Bijbel ervaringskennis door omgang met God en Jezus. We zingen in Psalm 25:7 berijmd: ‘Gods verborgen omgang vinden zielen, waar Zijn vrees in woont’ (Ps.25:12-15).

Geestelijke invloeden en infiltraties komen via je zintuigen door woorden, beelden, voelen, ruiken, herinneringen en gedachten. Met je denken geef je ze een plaats in je innerlijk leven. Je kijkt of je ze kunt gebruiken, of ze je helpen of benadelen, of ze nuttig of gevaarlijk zijn. Met je denken geef je er ook sturing aan. Je denken is het roer van je innerlijk leven, waarmee je op koers kunt blijven of een nieuwe koers bepalen. Met je denken stuur je ook je wil. Je denkt erover na en bepaalt dan wat je wilt.

In Spreuken 4:20-23 wordt je een verstandige, veilige en gezonde levensweg voorgehouden. Je leest daar in het Woord van God via de wijze Salomo: *Mijn zoon, sla acht op mijn woorden, neig je oor tot wat ik zeg. Laat ze niet wijken van je ogen, bewaar ze in het binnenste van je hart. Ze zijn immers leven voor wie ze vinden, en genezing voor heel hun vlees. Bescherm je hart boven alles wat te behoeden is, want daaruit zijn de uitingen van het leven.*

1 Waarom is het verstandig alles goed te doordenken en je wil niet te laten leiden door verlangens en emoties?

2 Hoe kun je jouw hart beschermen tegen kwade invloeden, zoals je leest in de aangehaalde teksten uit de Spreuken en in Psalm 25:12-15?

**27 juni**

**Dag 178 Genezing van pijnlijke herinneringen**

Professor David A. Seamands heeft op pastoraal gebied onder meer het boek ‘Genezing van pijnlijke herinneringen’ geschreven. In dat boek kun je leren hoe Gods genezende kracht je kan bevrijden van de tirannie van pijnlijke herinneringen, die een effect hebben op je huidige gedrag en je christelijke groei. Dit is zeker het geval als het gaat om pijnlijke herinneringen uit de kinderjaren. Kwellende herinneringen belemmeren je om geestelijk volwassen te worden.

De bekende hulpverlener David Seamands verklaart je: ‘Vele mensen leven jarenlang met de onopgeloste spanningen van pijnlijke herinneringen, waarbij de last aanhoudend toeneemt. Deze personen staan open voor een emotionele crisis. Het belemmert de geestelijke groei en ontwikkeling van een gezond geestelijk leven. Door nieuwe, pijnlijke ervaringen of omstandigheden kunnen oude wonden weer opengaan en worden de herinneringen weer opgewekt. Het slapende, innerlijk beschadigde kind wordt dan weer actief gemaakt.’

Heb je last van frustraties uit de kindertijd? Negatieve gevoelens ontstaan in heel veel gevallen al in de vroege kinderjaren. Seamands geeft aan dat diverse gedragingen, reacties en zienswijzen van dit kind uit het verleden de leiding nemen. De frustraties uit de kindertijd gaan weer een belangrijke rol spelen bij relaties, nieuwe contacten en handelingen. Vanuit het historisch record kan er een gevaarlijke dwangmatige stuwkracht komen, waardoor een gezond geestelijk leven wordt belemmerd. David geeft aan (als dit zo is): ‘De onderdrukte emoties komen boven en uiten zich in gevoelens van diepe depressie, woede, niet te beheersen begeerten, in gevoelens van minderwaardigheid, angst, verlatenheid en verworpenheid.’

In Klaagliederen 3:1-2 klaagt Jeremia op de puinhopen van zijn bestaan in Jeruzalem: *Ik ben de man die ellende gezien heeft… Mij heeft Hij geleid en doen gaan in duisternis, en niet in licht*. Hij verwoordt zijn pijnlijke herinneringen in de verzen 17-20: *Van vrede verstoten is mijn ziel, ik ben het goede vergeten. En ik zei: Mijn kracht is vergaan, en wat ik van de HEERE verwachtte. Denk aan mijn ellende en mijn ontheemding, aan de alsem en de gal. Mijn ziel denkt er onophoudelijk aan, zij buigt zich neer in mij.*

In Klaagliederen 3:21-26 lijkt zijn geloof en hoop door te breken als een lichtstraal in de duisternis. Dat kan gebeuren als je van jezelf afziet, terwijl je opziet tot God en uitziet naar Zijn heil.

Je leest dat op de puinhopen de hoop oprijst in het hart van de profeet. Hij spreekt het in vertrouwen uit: *Dit zal ik ter harte nemen, daarom zal ik hopen: Het is de goedertierenheid van de HEERE dat wij niet omgekomen zijn, dat Zijn barmhartigheid niet opgehouden is! Nieuw zijn ze, elke morgen; groot is Uw trouw! Mijn deel is de HEERE, zegt mijn ziel, daarom zal ik op Hem hopen. Goed is de HEERE voor wie Hem verwacht, voor de ziel die Hem zoekt. Goed is het te hopen en stil te wachten op het heil van de HEERE.*

1 Heb je last van pijnlijke herinneringen en onderdrukte emoties?

2 Hoe kan het klagen op de puinhopen veranderen in vertrouwen en hopen op God, zoals je leest in Jeremia 3?

**28 juni**

**Dag 179 Groeien naar een standvastig geloof**

Helaas komen de genoemde innerlijke problemen te veel voor bij gelovigen. David Seamands geeft je hierover te kennen: ‘Deze pijnlijke herinneringen worden niet zonder meer buiten de deur gezet of omgevormd wanneer iemand zich bekeert en zelfs niet door de vervulling met de Heilige Geest. Ze veranderen ook niet noodzakelijkerwijs door het groeien in genade. In feite zijn deze herinneringen vaak een grote belemmering voor de geestelijke groei. Zolang iemand er geen bevrijding van ontvangt, wordt hij niet echt volwassen.’

Seamands merkt verder op in zijn boek ‘Groeien naar volwassenheid’: ‘Het is noodzakelijk dat al deze herinneringen in een gebed om genezing aan God worden voorgelegd, zodat men in zo’n situatie van zijn pijn en dwang bevrijd kan worden.’

Gelovigen hebben een roeping met mogelijkheden ontvangen om te groeien in de genade.  Is de vrucht van het geloof al in je gegroeid? Petrus geeft aan wat je er zelf aan kunt doen. Je leest in 1 Petrus 1:5-7 dat je je er met alle inzet op moet toeleggen om aan je geloof toe te voegen: deugd, kennis, zelfbeheersing, volharding, godsvrucht, broederliefde en liefde voor iedereen. In vers 8 stelt Petrus:*Want als deze dingen bij u aanwezig zijn en toenemen, zullen ze u niet doelloos en onvruchtbaar laten wat de kennis van onze Heere Jezus Christus betreft.*Hij geeft aan in de verzen 10-11: *Daarom, broeders, beijver u des te meer om uw roeping en verkiezing vast te maken; want als u dat doet, zult u nooit struikelen. Want zo zal u in rijke mate de toegang worden verleend tot het eeuwig Koninkrijk van onze Heere en Zaligmaker, Jezus Christus.*

Petrus eindigt zijn brief in 2 Petrus 3:18: *Maar groei in de genade en kennis van onze Heere en Zaligmaker Jezus Christus. Hem zij de heerlijkheid, zowel nu als in de dag van de eeuwigheid. Amen.*

1 Hoe kun je in de genade groeien naar geestelijke standvastigheid?

2 Welke vrucht zal dat geven? Waarom is dat tot eer van God?

**29 juni**

**Dag 180 Volwassen gelovigen en hun emoties**

Het doel van de prediking en geestelijke begeleiding is de opbouw en de gezonde groei van de gemeente en het lichaam van Christus (Ef.4:12). In Efeze 4:13-14 staat: *Totdat wij allen komen tot de eenheid van het geloof en de kennis van de Zoon van God, tot een volwassen man, tot de maat van de grootte van de volheid van Christus, opdat wij geen jonge kinderen meer zouden zijn, heen en weer geslingerd door de golven en meegesleurd door elke wind van leer, door het bedrog van de mensen om op listige wijze tot dwaling te verleiden.*

Paulus verklaart in 1 Korinthe 2:6: *Wij spreken wijsheid onder de geestelijk volwassenen.*In het Grieks staat er ‘teleiois’. Dat houdt in dat je geestelijk volmaakt, volwassen, rijp bent (vgl.14:20, Fil.3:15, Kol.1:28). Volwassen gelovigen zijn mensen die zich niet door hun ziel (psuche) laten leiden.

Je leest in Korinthe 2:14-15: *Maar de natuurlijke mens neemt de dingen van de Geest van God niet aan, want ze zijn dwaasheid voor hem. Hij kan ze ook niet leren kennen, omdat ze geestelijk beoordeeld worden. De geestelijke mens beoordeelt wel alle dingen, zelf echter wordt hij door niemand beoordeeld.*

In 1 Korinthe 3:1 geeft Paulus aan: *En ik, broeders, kon tot u niet spreken als tot mensen die geestelijk zijn, maar als tot mensen die nog vleselijk zijn, als tot jonge kinderen in Christus.*

De geestelijke mens (‘pneumatikos’, 1 Kor.2:15) vormt een tegenstelling met de zielse, natuurlijke mens (‘psuchikos’, vs. 14) en de kinderen (onmondigen) in 1 Korinthe 3:1. De zielse mens (‘psuchikos anthropos’) is een mens die door zijn ziel wordt bepaald en gestuurd. Hij laat zich leiden door de uitingen van zijn ziel of psyche, door zijn emoties. De zielse mens, die uit zijn zielenleven leeft, reageert vanuit een bepaalde gesteldheid en toestand. Dat is eigenlijk de natuurlijke mens, met al zijn lichamelijke, gevoelsmatige en verstandelijke vermogens, zonder de verlichting van de Heilige Geest. Hij wordt door zijn ziel overheerst. De ziel is hierbij de zetel van zijn gevoelens, impulsen en wil.

1 Hoe gaan geestelijk volwassen gelovigen met hun emoties om?

2 Waarom is het niet goed om je door je ziel (psyche) en emoties te laten leiden?

**30 juni**

**Dag 181 Gevoelens en geloofszekerheid**

Kinderen leven nog veel vanuit het gevoel. Gevoelsdriften horen bij de puberteit. De verstandsdrift komt meestal aan het einde van de adolescentieperiode, als ze rond de twintig zijn. Gevoelens van onzekerheid en twijfel kunnen hoog oplopen tot ver in de puberteit. Veel christelijke jongeren zijn op zoek naar geloofszekerheid, stabiliteit en houvast in hun geestelijk leven. Ze moeten leren leven uit het geloof en niet uit het gevoel. Iemand die door de genade van God geestelijk leven ontvangt, komt tot geloof, niet tot gevoel. Gevoel wordt er wel bij ervaren, omdat het een diep ingrijpende ervaring is van de liefde van Jezus en de acceptatie door God. Door geloof in de goedheid van Zijn vader keerde de verloren zoon terug naar huis. Daarna volgde er een gevoelige ervaring in de open armen van zijn vader. Je komt dus tot geloof en niet tot gevoel!

Gevoelens kunnen niet de basis zijn voor heilszekerheid. Innerlijke gevoelens zijn te veranderlijk en onbetrouwbaar om op te steunen. Je kunt alleen houvast vinden in het verzoenend werk van Jezus Christus. Je moet Jezus als de Weg, de Waarheid en het Leven aanvaarden en volgen. Seamands leert je: ‘Ervaring vóór aanvaarding is onmogelijk.’ Heb je door genade de waarheid van Gods Woord en Jezus al mogen aanvaarden? Ervaring komt dus na aanvaarding!

In het geloofsleven komen eerst de vaststaande feiten uit Gods Woord. Na feit komt geloof en daarna gevoel. Seamands leert je: ‘Als u zich telkens afvraagt hoe voel ik me, is dat gegarandeerd de manier om een ontmoedigd, somber en onstandvastig christen te worden. Je relatie met God te baseren op je gevoelens is een duidelijk teken van het feit dat je nog een baby bent in de geestelijke dingen. De weg naar de volwassenheid is zonder enige twijfel: boven stemmingen en gevoelens uit leven.’

1 Wat denk je van de volgende stellingen: Je komt tot geloof, niet tot gevoel. Ervaring komt na aanvaarding?

2 Hoe kom je boven stemmingen en gevoelens uit tot geloofszekerheid?

**1 juli**

**Dag 182 Geestelijke volwassenheid**

De geestelijk volwassen mens die de vervulling van de Heilige Geest kent, kan volgens 1 Korinthe 2:15 de geestelijke dingen onderscheiden en beoordelen. Een geestelijk mens (‘pneumatikos’) heeft de Geest van God ontvangen en laat zich door de Heilige Geest onderwijzen.

In 1 Korinthe 2:16 schrijft Paulus: *Maar wij hebben de gedachten van Christus.* Dat is de zin van Christus (‘noun Christou’). Het woord ‘nous’ betekent: ‘gemoed, innerlijk, verstand, zin, gezindheid.’ In Jezus Christus kun je groeien naar de geestelijke volwassenheid. Dan is Zijn denken en wil, mijn denken en wil geworden. Je wordt opgeroepen in Filippenzen 2:5:*Laat daarom die gezindheid in u zijn die ook in Christus Jezus was.* In Filippenzen 3:15 schrijft Paulus: *Laten wij dan, die geestelijk volwassen zijn, deze gezindheid hebben…*  In Kolossenzen 4:12 verlangt Paulus van de Kolossenzen: *Opdat u, volmaakt en volkomen, vaststaat in heel de wil van God.*

In hoeverre laat je je nog leiden door de basisangst, emotionele beschadigingen, gespannen omstandigheden, bezorgdheid en de zucht naar controle vanuit je oude mens? De volwassen gelovige mag met een vast vertrouwen op een vaste basis staan. Hij steunt op het Woord van God en staat vast op de Rots Jezus Christus. Heb jij de vaste grond gevonden? De onvolwassen gelovige heeft te maken met de wankele, modderige basis van zijn onvoltooide verleden. Zit je nog vast aan het verleden?

Filippenzen 4:4-9 wijst je de weg van geestelijke blijdschap, heilige onbezorgdheid, innerlijke rust en vrede. Je leest daar: *Verblijd u altijd in de Heere; ik zeg het opnieuw: Verblijd u. Uw welwillendheid zij alle mensen bekend.  De Heere is nabij. Wees in geen ding bezorgd, maar laat uw verlangens in alles, door bidden en smeken, met dankzegging bekend worden bij God; en de vrede van God, die alle begrip te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten bewaken in Christus Jezus. Verder, broeders, al wat waar is, al wat eerbaar is, al wat rechtvaardig is, al wat rein is, al wat lieflijk is, al wat welluidend is, als er enige deugd is en als er iets prijzenswaardigs is, bedenk dat. Wat u ook geleerd en ontvangen en gehoord en in mij gezien hebt, doe dat; en de God van de vrede zal met u zijn.*

1 Wanneer laat je je niet leiden door angst en bezorgdheid, maar door de Heilige Geest?

2 Naar welke zaken uit Filippenzen 4:4-9 verlang je? Waartoe word je opgeroepen in dit tekstgedeelte?

**2 juli**

**Dag 183 Vreugde als basis voor geestelijke groei**

Je kunt geestelijke gezond opgroeien door de liefde van Jezus en de vreugde in God. Liefde en geloof brengen je tot vreugde in God. In Filippenzen 4:4 word je opgeroepen: *Verblijd u altijd in de Heere; ik zeg het opnieuw: Verblijd u.*Liefde en vreugde gaan samen op in het groeiproces, zoals de zon en de regen de natuur tot bloei brengen. In het hoofdstuk ‘Geestelijke groei’ van het boek ‘Leven naar Gods plan’ (over het Life Model) wordt op blz. 23 gesteld: ‘Vreugde is de basis van geestelijke volwassenheid.’

Iemand kan lang goed lijken te functioneren, maar toch kan het gemis van deze basis leiden tot te veel stress en geestelijke instorting. In het boek wordt verder aangegeven: ‘Zo kan een huis met slechte fundamenten er van de buitenkant goed uitzien. Uiteindelijk zullen tijd, het weer en andere stormachtige omstandigheden de zwakte van het huis echter blootleggen. Het huis zal dan langzaam veranderen in een ruïne. Iemand die geen sterke vreugdebasis heeft gelegd – met andere woorden: geen voldoende ontwikkeld vreugdecentrum aan de rechterkant van zijn hersenen heeft – kan niet omgaan met verlies en verbroken relaties. Zo iemand is niet in staat om geestelijk te groeien.’

In het geloof gaat het om een relatie met God en Jezus. Binnen deze relatie kunnen liefde en vreugde niet worden gemist. In een goede huwelijksrelatie is men blij met de ander. Liefde en vreugde zijn daarin de basiskenmerken.

1 Ken je de basisvreugde van God in je leven? Heb je een aanraking van Zijn liefde ervaren?

2 Weet je je veilig, geborgen en geaccepteerd bij God? Weet je je gedragen door de liefde van God?

**3 juli**

**Dag 184 De vreugde van de HEERE is je kracht**

Het is een opmerkelijke tekst in Nehemia 8:10 en 11: *Wees niet bedroefd, want de vreugde van de HEERE, dat is uw kracht.* In de Statenvertaling lees je: *Want de blijdschap des HEEREN, die is uw sterkte.* In de NBG: *Wees dus niet verdrietig, want de vreugde in de HERE, die is uw toevlucht.* De GNB: *Put kracht uit de vreugde die de Heer u geeft.*De Studiebijbel verklaart over de vreugde van de mens in God, dat deze vreugde gaat over Gods goedheid, betoond in de afgelopen tijd en het vertrouwen dat Hij in het nieuwe jaar nabij zal zijn. Die vreugde geeft je sterkte en kracht. Het Hebreeuwse woord betekent ook: ‘toren en burcht’.

Richard Wurmbrand komt in 1938 in Roemenië tot het geloof in Jezus Christus. Hij wil eerst de moeilijke weg van het kruis niet gaan. Het antwoord van Jezus komt bij hem als een dringende bede: Kom op Mijn weg. Wees niet bevreesd voor het kruis. Je zult het de grootste vreugde vinden. Richard schrijft er later over: ‘In de donkerste uren van onze martelingen kwam de Zoon des mensen tot ons, en deed Hij de gevangenismuren fonkelen als diamanten en vervulde Hij de cellen met licht. Ergens, heel ver weg, bevonden zich de folteraars, beneden ons, in het gebied van het lichamelijke. Maar onze geest verheugde zich in de Heere. Deze vreugde hadden wij niet willen missen voor die van koninklijke paleizen.’

Van de liefde van God geldt: God is blij met Zijn gelovig kind, en de gelovige is blij met Zijn God. Dat ziet dus op een liefdevolle relatie van vertrouwen. Binnen deze vertrouwensrelatie kan een kind van God opgroeien tot volwassenheid. Een gelovige kan dan zelfs verdrukkingen verdragen, terwijl de vreugde van God zijn kracht is. Liefde, volharding en vreugde gaan samen op in het proces van geestelijke groei.

Het lied ‘De vreugde van U is mijn kracht’ staat in Opwekking 654. Het is van Marcel Zimmer. Daarin wordt vertolkt:

Dank U voor deze nieuwe dag, die ik van U ontvangen mag.

Heer wat een zegen, elke dag opnieuw.

U geeft uw liefde telkens weer en uw genade keer op keer,

iedere morgen, elke dag opnieuw.

U geeft mij vrede, die de wereld niet geeft,

U geeft mij blijdschap door uw Heilige Geest.

Refrein:

Ja, de blijdschap die U mij geeft,

is meer dan de vreugde die de wereld heeft.

Als de zon schijnt en in de donkere nacht;

de vreugde van U is mijn kracht.

1 Hoeveel heb je ervaren van de vreugde van God?

2 Hoe kan er juist vreugde zijn in de verdrukking? Betrek daarbij het getuigenis van ds. Wurmbrand en Handelingen 16:22-25, over Paulus en Silas in de kerker.

**4 juli**

**Dag 185 Spreek je ziel aan!**

Lees in de volgende teksten hoe jij je ziel tot rust en stilte kunt brengen. In Psalm 42:12 en 43:3 spreekt de dichter zijn ziel aan: *Wat buigt u zich neer, mijn ziel, en wat bent u onrustig in mij? Hoop op God, want ik zal Hem weer loven; Hij is mijn Verlosser en mijn God*. David verklaart in Psalm 62:2-3: *Zeker, mijn ziel is stil voor God; van Hem is mijn heil. Hij alleen is mijn rots en mijn heil, mijn veilige vesting; ik zal niet al te zeer wankelen.*Hij geeft aan in Psalm 31:2: *Voorwaar, ik heb mijn ziel tot rust en tot stilte gebracht.*

Boven dit alles is het God Die je ziel herstelt en verkwikt. Je leest het in Psalm 23. Je ziet daarin hoe de HEERE als Herder de ziel van David verkwikt bij rustige wateren. Er staat: *Hij herstelt mijn ziel. Hij geeft genezing en levenskracht.* In Psalm 23:1-3 geeft David aan*: De HEERE is mijn Herder, mij zal niets ontbreken. Hij doet mij neerliggen in grazige weiden, Hij brengt mij zacht naar stille wateren. Hij verkwikt mijn ziel…*Aan de rustige wateren is er genezing en levenskracht.

Jezus is de goede Herder, zoals je leest in Johannes 10. Hij heeft Zijn leven voor de schapen (de gelovigen) gegeven. Hij heeft Zichzelf opgeofferd voor verdwaalde en afdwalende schapen. Petrus geeft aan in 1 Petrus 2:25: *Want u was als dwalende schapen; maar u bent nu bekeerd tot de Herder en Opziener van uw zielen.* In het Grieks staat er: ‘u hebt u gekeerd nu tot de Herder en Opziener van de zielen.’ Het gaat hier over zich bekeren, omkeren, terugkeren, een actieve daad dus van een gelovige. Besef je dat Hij de Opziener (episkopos) is, Die het opzicht en het toezicht over je ziel heeft?

1 Hoe kun je jouw ziel aanspreken, tot rust laten komen?

2 Weet je dat Jezus de Herder is, Die je veilig leidt? Hij is de hoeder en behoeder van de gelovigen en Hij brengt je ziel tot rust.

**5 juli**

**Dag 186 Kom tot Jezus!**

Het lied van Elly & Rikkert ‘Kom bij Mij’ is ook bijzonder bemoedigend. Laat deze uitnodiging op je inwerken, zodat je troost en rust vindt bij Jezus.

Als ik ‘s avonds verlang naar de nacht,
Als ik moe ben van ‘t vragen om kracht,
Komt de stem van de Heer,
Leg je zorgen toch neer,
Want Ik draag ze, ‘k heb alles volbracht.

Kom bij Mij, kom bij Mij, zegt Jezus,
Als je moe bent en uitgeblust,
Kom bij Mij met je last,
‘k Heb een juk dat je past,
Kom en volg Mij en Ik geef je rust.

Is de last van je leven te zwaar,
Je gedachten vermoeid en verward,
Kom dan bij Mij en kniel,
Ik geef rust voor je ziel,
Kom en leer van Mij: ‘k Ben nederig van hart.

Kom bij Mij, kom bij Mij, zegt Jezus,
Als je moe bent en uitgeblust,
Kom bij Mij met je last,
‘k Heb een juk dat je past.
Kom en volg Mij en Ik geef je rust,
Want mijn juk is zacht,
En mijn last is licht.

1 Wat is herkenbaar in dit lied? Welke zinnen spreken je aan?

2 Waartoe word je uitgenodigd?