**DAGBOEK VAN HOOP op de weg naar geestelijk herstel deel 1**



Copyright: Jan A. Baaijens, pastorale hulpverlening.

**Inhoud deel 1**

Woord vooraf en aanbeveling door ds. Ruud van Campen

Inleiding

Dag 1 Wil je vrij zijn?

Dag 2 Waartoe is Jezus op aarde gekomen?

Dag 3 Wat ben je waard voor God?

Dag 4 Een verloren zoon is welkom thuis

Dag 5 Hoe zie jij jezelf?

Dag 6 Open je ogen voor het licht

Dag 7 Ben je ontmoedigd?

Dag 8 Ben je veilig en geliefd?

Dag 9 Van een slaaf van angst naar een kind van God

Dag 10 Kom uit de kelder van angst en bezorgdheid

Dag 11 Hoe overwin ik mijn angst?

Dag 12 Hoop voor de tobber en het slachtoffer

Dag 13 Hoop voor de criticus

Dag 14 Rust en vrede voor de perfectionist

Dag 15 Laat de angst maar los

Dag 16 Een geest van angst of van kracht

Dag 17 De liefde van God verdrijft de angst

Dag 18 Je hoeft niet bang te zijn!

Dag 19 Van een bangerik naar een geloofsheld

Dag 20 Het aangeschoten huis na de oorlog

Dag 21 Hoe komt de vrede van God in je?

Dag 22 Veilig in de schuilplaats van de Allerhoogste

Dag 23 Strijd tegen de geestelijke machten

Dag 24 Waak over je gedachten

Dag 25 Het vogeltje dat de toevlucht nam

Dag 26 Van angst bevrijd door liefde

Dag 27 Meer dan overwinnaars door Zijn liefde

Dag 28 Jezus en de bloedvloeiende vrouw

Dag 29 Kom door het geloof in aanraking met Jezus!

Dag 30 Door twijfel en angst overvallen

Dag 31 Hoe woorden angst kunnen wegnemen

Dag 32 God zal voor je zorgen

Dag 33 Hoe zie je Jezus?

Dag 34 Zijn liefde raakt je aan

Dag 35 Hoor je al bij Jezus?

Dag 36 Mefiboseth, als dode hond op de vlucht

Dag 37 De goede Herder zoekt je op, zoals David

Dag 38 Met David aan tafel

Dag 39 Jezus nodigt aan Zijn tafel

Dag 40 God zoekt weggedreven en afgedwaalde mensen

Dag 41 De HEERE is mijn Herder

Dag 42 Jezus komt tot afgewezen en vermoeide mensen

Dag 43 De zoekende Herder en het afgedwaalde schaap

Dag 44 Verloren schapen worden gered

Dag 45 Jezus is de goede Herder

**Woord vooraf en aanbeveling**

Jaren geleden las ik de boekjes ‘Laat je redden’ en ‘Ontwaakt’. Beide geschreven door onze (ambts)broeder Jan Baaijens. Toen al werd ik geraakt door het appellerende van zijn boodschap en vooral door de pakkende voorbeelden die in deze boeken stonden. Datzelfde zien we nu ook in dit verschenen dagboek van hoop, dat is gebaseerd op zijn omgang en ervaring met jongeren en ouderen als pastorale hulpverlener.

Het dagboek biedt elke dag een prikkelend stukje dat afsluit met twee vragen. Het begeeft zich op de grens van het psycho-pastorale vlak.

Het Woord van God klinkt duidelijk en begrijpelijk. Het beste is het te typeren als kort, krachtig en kernachtig.

Kort, want de kleine dagstukjes brengen noodzakelijk met zich mee dat de geestelijke antwoorden op pastorale vraagstukken, soms wel (erg) kort door de bocht, worden gegeven.

Krachtig, omdat het doorspekt is met verhaaltjes, praktijkvoorbeelden en bemoedigende getuigenissen van mannen en vrouwen van God uit de (kerk)geschiedenis, die illustratief zijn bij de lessen die getrokken worden uit het leven van bijbelheiligen.

Kernachtig, want er wordt in alle dagboekstukjes gewezen op de kern van het evangelie: dat er een Heiland is die rust geeft voor het hart. Dat er een God is, Die vergeeft, geneest, bevrijdt, bekeert. En dat er een Heilige Geest is, Die levend maakt, zalig maakt, vol maakt en vruchtbaar maakt.

Welke verleidingen uit de wereld of aanvechtingen van de boze geesten of begeerten vanuit je eigen boze hart er ook zijn, Jezus Christus is de grote Koning! Op deze Overwinnaar wordt gewezen en dat bemoedigt ook jongeren met al hun vragen.

Doelgroep lijkt me vooral jongeren op zoek naar zichzelf en naar God. Soms in de klem en in de knoop. Het is ook bedoeld voor ouderen in de geestelijke strijd en in de psychische stress.

Ook ouders en ambtsdragers kunnen hun voordeel met dit dagboek doen. Eén goed voorbeeld blijft langer hangen dan vele zinnen. Je kunt die volop hierin vinden. Dit dagboek reikt je veel aan wat bruikbaar is het (jeugd)pastoraat.

Van harte aanbevolen. Geestelijk geeft het je een duwtje in de goede richting: namelijk naar de HEERE God, Die Heil schenkt, heelt en herstelt om Jezus wil.

Hij zegene dit dagboek voor elke lezer. Mag het je nader brengen tot God, Die wacht om ook jou genadig te zijn.

Ds. Ruud van Campen, Goes 2022

**Inleiding**

Je kunt gebukt gaan onder twijfel, onzekerheid, afwijzing, angst, negatieve gedachten en boosheid over geleden onrecht. Misschien staat je geloof op een laag peil of ben je nog op zoek naar God. Ik ga in dit dagboek samen met je op zoek naar meer eigenwaarde, houvast, zekerheid, geloof, hoop en liefde en een identiteit in Jezus Christus.

Je hebt hulp en hoop nodig. Hoop doet leven en geeft je weer toekomstperspectief. Er kunnen woorden van afwijzing en veroordeling over je zijn uitgesproken. Je kunt geestelijk in de put zitten door wat je is aangedaan. Meestal ontstaan emotionele beschadigingen, trauma’s en depressies al vanaf de kinderjaren. De gevolgen zijn vaak angst, boosheid, vluchtgedrag en verslavingen.

Gelukkig kan er een omkeer komen vanuit de problemen die je innerlijk gevangenhouden. Jezus verzekert je in Johannes 8:36: *Als dan de Zoon u vrijgemaakt heeft, zult u werkelijk vrij zijn.* Na het neergaande pad van depressie en verslaving kan er een weg omhoog komen, met de hulp van God en mensen. Door het reddend en helend Evangelie van Jezus Christus kan je leven worden vernieuwd. Dit dagboek neemt je hierin mee. Jezus is de Weg, de Waarheid en het Leven (Joh.14:6).

**Hoe kom je op de weg naar geestelijk herstel?**

Voor herstel van pijnlijke herinneringen, beschadigde emoties en gevoelens van afwijzing heb je Jezus nodig. Hij is de Heiland: de Redder, Verlosser en Heler. Je kunt dit ervaren door de liefde van God en door het geloof in Zijn Zoon. Je leest het ook in de bemoedigende getuigenissen die zijn opgenomen in dit dagboek. Zij hebben het ervaren, wat we lezen in Jesaja 53:5: *Door Zijn striemen is er voor ons genezing gekomen.* Er is herstel door de wonden van Jezus. Hij verklaart 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.*

In de tekst zoek ik samen met jou naar de oorzaken, gevolgen en geestelijk herstel. Daarbij komen bekende counselors aan het woord. Deze christelijke hulpverleners helpen je vanuit hun pastorale praktijk. Het Woord van God richt zich op heel wat plaatsen tot hen die zoeken naar innerlijke vrede en rust.

**Aandacht voor je zelfbeeld, zelfwaarde en identiteit**

In dit dagboek gaat het ook over geestelijk herstel, identiteit en geloofsgroei. Je identiteit gaat over je zelfbeeld en eigenwaarde. Hoe zie en waardeer je jezelf? Het beeld dat je van jezelf hebt, heeft ook te maken met hen die invloed op je hebben gehad en die vanaf de kinderjaren gezag over je hebben uitgeoefend. Als dit verkeerd is gegaan, is er geestelijk herstel nodig. Kinderen kunnen worden opgevoed tot hulpeloosheid en machteloosheid in plaats van zelfstandigheid.

Door vernederingen, afwijzing en onderwaardering kunnen je eigenwaarde en zelfvertrouwen zijn aangetast. Je kunt negatief over jezelf gaan denken, angstig of boos worden, depressief of agressief. Door het geloof kun je je eigenwaarde in Jezus Christus ontdekken.

In het Woord van God wordt aangegeven dat je waardevol bent, omdat God je gewild heeft en aan jou het leven heeft geschonken. Hoe God over je denkt, kun je lezen in Zijn Woord.



Denk je dat je het niet waard bent dat Hij naar je omkijkt? Weet je dat Jezus juist als de Redder van zondaren op aarde gekomen is? God kan van je houden door wat Jezus voor je op aarde heeft volbracht.

Jezus geeft aan 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.*

Je bent dus zóveel waard voor God, dat Hij Zijn eniggeboren Zoon heeft gegeven. Hij zoekt je behoud en eist daarbij geloof en bekering.

Trek je daarom niet terug in jezelf, maar kom tot Jezus. Hij is het kostbare geschenk van God. In Hem ben je voor God pas echt waardevol. Als je in Jezus je vernieuwde identiteit vindt, kun je dankbaar en vreugdevol verdergaan.

God wil je een hoopvolle toekomst geven, zoals je leest in Jeremia 29:11: *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.*



Dit dagboek gaat verder ook over voortgaande bekering, geestelijke reiniging, geloofsgroei en geestelijke vervulling. Je kijkt daarbij onder meer naar het leven van Jakob, Jozef, Mozes, Jozua, David en Petrus. Je kunt de Israëlieten volgen vanuit Egypte tot in Kanaän. Wat kun je leren van deze geschiedenissen? Er ging veel mis, maar God gaf uitkomst. Door het geloof mag je delen in de overwinning van Jezus Christus!

**God kan ook je angst en bezorgdheid overwinnen**

Ds. Richard Wurmbrand (1909-2001) heeft veertien jaar in gevangenschap gezeten vanwege zijn geloof in Jezus Christus en het uitdragen van het Evangelie. Als hij in communistisch Roemenië wordt opgepakt, overvalt de angst hem. Hij vertelt later dat hij zich dan ineens herinnert: ‘In de Bijbel heb ik 366 verzen gevonden die mij aanmoedigen om niet bang te zijn. Eén voor iedere dag van het jaar en eentje extra voor het schrikkeljaar. Als ik geblinddoekt in de auto zit, denk ik aan de dagtekst van die dag: Psalm 56:4. Een tekst met een oproep om niet bang te zijn. Het is die dag juist 29 februari: de schrikkeldag. Laten de woorden in deze tekst je ook aanmoedigen: *Op de dag dat ik vrees, vertrouw ik op U.*

Stel je hoop op God en op Zijn Woord. Spreek je ziel aan, zoals je leest in Psalm 42:12: *Wat buigt u zich neer, mijn ziel, en wat bent u onrustig in mij? Hoop op God, want ik zal Hem nog loven; Hij is de volkomen verlossing van mijn aangezicht en mijn God.*

Romeinen 15:13 geeft aan: *De God nu van de hoop moge u vervullen met alle blijdschap en vrede in het geloven, opdat u overvloedig bent in de hoop, door de kracht van de Heilige Geest.*

**1 januari**

**Dag 1 Wil je vrij zijn?**

Jezus nodigt je uit 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.*

**Vrijgekocht uit de kooi van de boze kweller**

Ken je de gelijkenis van de papegaai die door een wreedaard in een kooi is gelokt? De sadist begint vervolgens de mooie veren uit de arme vogel te plukken. Hij blijft maar doorgaan om het ongelukkige dier te kwellen. Op den duur is de vogel vreselijk toegetakeld.

Vervolgens komt er een dierenvriend op bezoek bij de wreedaard. Hij ziet het gekwelde dier in de kooi liggen en vraagt de eigenaar of hij de vogel kan kopen. Omdat er niets meer is te plukken van de kale papegaai en hij er toch nog wel een slaatje uit wil slaan, geeft hij uiteindelijk toe om de vogel duur te verkopen.

De dierenvriend betaalt de hoge prijs en neemt de vogel mee naar zijn eigen huis. Daar heeft hij de papegaai zo goed mogelijk verzorgd. Het dier is uiteindelijk helemaal hersteld. Zijn veren groeien weer uit en de vogel kan weer vliegen. De papegaai hoeft echter niet in een kooi, maar mag vrijuit rondvliegen, zowel binnen als buiten het huis. De dankbare vogel blijft uit liefde tot de redder zoveel mogelijk in de buurt van de goede man en leeft nog lang en gelukkig.

1 Waarom lijkt het verhaal op de boodschap van de Bijbel en het Evangelie?

2 Hoeveel heeft Jezus ervoor overgehad om mensen te redden?

Elly & Rikkert zingen naar aanleiding van Mattheüs 11:28-30:

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.

**2 januari**

**Dag 2 Waartoe is Jezus op aarde gekomen?**

In het begin van Zijn prediking leest Jezus in de synagoge in Nazareth Jesaja 61:1-2a, zoals je leest in Lukas 4:18-19: *De Geest van de Heere is op Mij, omdat Hij Mij gezalfd heeft; Hij heeft Mij gezonden om aan armen het Evangelie te verkondigen, om te genezen die gebroken van hart zijn, om aan gevangenen vrijlating te prediken en aan blinden het gezichtsvermogen, om verslagenen weg te zenden in vrijheid, om het jaar van het welbehagen van de Heere te prediken.* Daarna geeft Hij aan dat deze Schrift in Hem in vervulling is gegaan (vers 21). De hoorders in Nazareth willen Jezus niet als Heiland accepteren. Ze verwerpen ongelovig en met ergernis Zijn reddend Evangelie.

Het woord ‘evangelie’ betekent letterlijk ‘blijde boodschap’. Het gebeurt dat een nieuwe Romeinse keizer aan het begin van zijn regering amnestie geeft aan bepaalde (krijgs)gevangenen. Amnestie is een algemene kwijtschelding van straf, een generaal pardon. In het Grieks wordt dit ook ‘euaggeliou’ genoemd. Zo’n keizer roept dus het evangelie uit tijdens of na zijn troonsbestijging.

Jezus is als Heiland tot je op aarde gekomen. Heiland betekent: Redder, Bevrijder en Heler. Het Evangelie van Jezus Christus biedt je redding, vergeving, bevrijding en genezing. Wat een heerlijke, blijde boodschap!

In Lukas 4:18-19 gaat het vooral om geestelijk arme, gebroken, gebonden en gevangen mensen. Zo kun je je ook voelen als je geestelijk herstel nodig hebt. Als Jezus in je leven komt, word je bevrijd en kun je herstellen van de genoemde zaken. Je ervaart geestelijk iets van wat er gebeurde tijdens het jubeljaar in Israël.

1 Wat heeft het Evangelie van Jezus Christus je te bieden?

2 Wat heb je van Hem nodig?

**3 januari**

**Dag 3 Hoeveel ben je waard voor God?**

Je leest in de Bijbel hoeveel je waard bent voor God. In het Evangelie van Jezus Christus komt Hij je tegemoet. Je bent zóveel waard voor God, dat Hij Zijn geliefde Zoon heeft opgeofferd voor zondaren. Jezus geeft aan 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.*  Dat is Zijn weergaloze liefde voor de van Hem vervreemde mensenwereld. Hij zoekt je behoud. Trek je niet terug in jezelf, maar kom tot Jezus. Hij is het kostbare geschenk van God. In Hem ben je voor God echt waardevol. Als je in Hem je identiteit vindt, kun je dankbaar en vreugdevol verdergaan.

**Voor God ben je veel waard**

Eigenlijk is een ongelovige een verloren waardepapier, die zijn leven heeft uitgegeven in een wereld van zonde en verderf. Hij is moedwillig uit de hand van zijn Maker weggeglipt en in het slijk gevallen. Misschien ben je wel weggegooid en is er al veel op je getrapt.

Nu roept God je door Zijn Woord. Hij is de Heiland, Die naar je zoekt, om je weer op te rapen en te reinigen, zoals bij de verloren penning (Luk.15:8-10). Dat is toch een heerlijke gedachte! Hoe je ook over jezelf denkt, voor God ben je veel waard! Hij vindt je de moeite waard om je het Evangelie te brengen. Hij heeft daar Zijn geliefde Zoon voor willen opofferen aan het kruis. Als Hij tot je komt in Zijn Woord, wil Hij iets moois van je maken.

**Hoeveel is een verkreukeld mens nog waard?**

Stel je voor dat jouw briefje van duizend euro per ongeluk in een vuilniszak terecht is gekomen. Je hoort daarna van iemand dat het verkreukeld en vervuild op een vuilnisbelt ligt. Ga je het briefje dan niet opzoeken, oprapen en zoveel mogelijk herstellen? Voor jou is het briefje nog steeds duizend euro waard. Zo zijn vervuilde, weggelopen kinderen nog steeds veel waard voor de hemelse Vader.

1 Wat vind je van de kernboodschap van de Bijbel in Johannes 3:16?

2 Hoeveel ben je waard voor God als je verkreukeld bent?

**4 januari**

**Dag 4 Een verloren zoon is welkom thuis**

Uit de gelijkenissen van Jezus over het verloren schaap, de verloren penning en de verloren zoon blijkt duidelijk dat je veel waard bent voor God. Je kunt ze lezen in Lukas 15. Ken je het verhaal van de zoon die zijn ouderlijk huis verlaat, om zich te kunnen uitleven in een wereld van genot en overdaad? De jonge man vindt de toekomst met zijn ouders op de boerderij niks voor hem. Hij laat zijn liefhebbende ouders zomaar in de steek. Het meegenomen geld was bestemd om de boerderij te onderhouden. Uiteindelijk heeft hij alles opgemaakt. Zijn zogenaamde vrienden hebben hem verlaten. Zonder geld en plezier is hij niets waard voor hen. Ze willen met hem lachen, niet met hem huilen.

Berooid, ontredderd en depressief schrijft hij zijn ouders een noodbrief. Hij schrijft: ‘Lieve papa en mama. Ik heb gezondigd tegen jullie. En ik heb gezondigd tegen God. Ik ben het niet meer waard om jullie zoon genoemd te worden. Ik heb er alles doorgejaagd in een losbandig en zondig leven. Mijn geld voor de toekomst op de boerderij is opgemaakt. Ik zie eruit als een zwerver. Met het laatste geld dat ik heb, wil ik naar jullie toekomen. De trein rijdt langs onze boerderij. Misschien durf ik niet uit te stappen, want ik schaam me om jullie onder ogen te komen. Heb ik het voorgoed verknoeid? Wat heb ik jullie nog te bieden? Mag ik nog wel thuiskomen? Ik ben bang. Ik ga op weg en hoop over vijf dagen langs te komen. Willen jullie een wit laken aan de waslijn hangen als ik toch nog welkom ben? Dan kan ik het vanuit de trein zien, als ik de laatste bocht vóór het perron passeer. Als er geen laken hangt, weet ik dat ik niet meer welkom ben.’

Als hij de brief gepost heeft, gaat hij op weg. Hoe dichter de trein de boerderij nadert, hoe zenuwachtiger en banger hij wordt. Hij vraagt aan een man die tegenover hem zit of hij voor hem uit het raam wil kijken. Hij omschrijft de boerderij en vraagt hem uit te kijken naar de waslijn in de tuin of daar een wit laken aan hangt.

Dan komt de laatste bocht. De overbuurman kijkt uit het raam van de coupé. De spanning stijgt. Ineens roept de man: ‘Kijk, kijk, de hele waslijn hangt vol witte lakens! Maar niet alleen aan de waslijn, maar ook in de boom voor het huis hangen lakens.’ Het is duidelijk: de verloren zoon is welkom thuis! Keer terug naar een liefdevolle Vader!

**Volledige acceptatie van de verloren zoon**

In vers 20 zie je het liefdevolle hart, het verlangen en de bewogenheid van de vader, in de woorden: *En toen hij nog ver van hem verwijderd was, zag zijn vader hem en deze was met innerlijke ontferming bewogen en hij snelde hem tegemoet, viel hem om de hals en kuste hem.*De vader rent hem tegemoet en kust hem hartelijk. Hij verzoent zich letterlijk met zijn zoon en herstelt de verbroken relatie met hem. Hij wordt in eer en waardigheid hersteld, met het feestgewaad en een zegelring als blijk van vertrouwen. De sandalen wijzen erop dat hij voortaan vrij man is en geen slaaf meer die blootsvoets loopt.

Door het feestmaal met het gemeste kalf wil de vader zijn huisgenoten in zijn grote vreugde laten delen.

In de gelijkenis van de verloren zoon zie je de kern van het Evangelie van de liefde en genade van God tot verloren zondaren. Deze gelijkenis van Jezus is door de eeuwen heen een reddende en bemoedigende boodschap geweest voor velen.

1 Welke teksten in Lukas 15:11-32 spreken je aan? Waarom?

2 Waarom ben je zoveel waard voor God? Hoe laat Hij je dat zien in Zijn Woord?

**5 januari**

**Dag 5 Hoe zie jij jezelf?**

Hoe is jouw identiteit ontwikkeld? Weet je wie je bent en wat je nog kunt bereiken? Hoeveel ben je waard voor God? Weet je dat je waardevol bent? Je kunt je waardeloos voelen. Vooral pubers in de identiteitscrisis kunnen erg onzeker zijn over zichzelf. Ouderen kunnen in deze crisis blijven hangen. Herken je dit? Ben je wel eens vernederd door negatieve woorden die anderen over je hebben uitgesproken? Als ze zeggen dat je niets waard bent, kun je dit ook van jezelf gaan denken.

**Hoe ga je om met je gevoelens?**

Een laag zelfbeeld en gevoelens van afwijzing kunnen de groei naar een gezond geestelijk leven belemmeren. Daarna kan de angst je blijven achtervolgen. Je leven wordt eenzaam en verdrietig als je maar blijft denken: Wie wil er nog naar mij omzien?

**‘Zien op Jezus’ geeft je pas echt meerwaarde**

Het is belangrijk dat je vanaf je vroegste jeugd een boodschap van hoop meekrijgt. Leer van jezelf af te zien en op Jezus te zien. In Zijn licht ga je jezelf ook anders zien. Al ben je voor bepaalde mensen niet de moeite waard, zo is dat niet bij God. Voor wie heeft Jezus Zich opgeofferd?

Je leest in Johannes 9 dat Jezus de blindgeborene heeft genezen. Je ziet daarbij ook het geestelijk herstel van deze afgewezen man. De genezen man spreekt vrijmoedig over Jezus. De kwade Joden zeggen: *U bent geheel in zonden geboren, en onderwijst u ons?*En ze werpen hem de synagoge uit.

Daarna zoekt Jezus hem op en zegt: *Gelooft u in de Zoon van God?* Hij reageert: *Wie is Hij, Heere, zodat ik in Hem kan geloven?* Jezus zegt tegen hem: *Die u gezien hebt én Die met u spreekt, Die is het*(Joh.9:35-37). Hij reageert: *Ik geloof, Heere! En hij aanbad Hem* (vers 38).

1 Waaruit blijkt de afwijzing van de blindgeborene (Johannes 9)? Zelfs de discipelen zagen het verkeerd. Wat vind je ervan?

2 Wat lees je over de opzoekende liefde van Jezus voor hem tegenover de veroordeling van de Joden? Wat spreekt je hierin aan?

**6 januari**

**Dag 6 Open je ogen voor het licht**

Lezen Johannes 9:1-7 en Johannes 3:16-21

Jezus is als het waarachtige Licht in de wereld gekomen om je te verlichten (Joh.1:9). Het is een confronterend licht waar je niet omheen kunt. Het schijnt in je hart en brengt je innerlijk leven in het licht. Daarbij komen je angsten, emotionele pijnen, boosheid, twijfels en motieven aan het licht.

De meeste mensen verschuilen zich voor dit licht en willen in de duisternis blijven. In Johannes 3:20 wordt erover opgemerkt: *Want ieder die kwaad doet, haat het licht en komt niet tot het licht, opdat zijn werken niet ontmaskerd worden.* In Johannes 3:21 wordt aangegeven: *Wie de waarheid doet, komt tot het licht, opdat van zijn werken openbaar wordt dat zij in God gedaan zijn.*Jezus opent daartoe de ogen van de blindgeboren man (Joh.9:3). Hoe reageer je op het licht van het Evangelie, dat ook nu weer tot je komt?

Kom tot het licht en volg Jezus, Die aangeeft 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*.

God ziet naar je om als je het nog niet ziet. Zo is het ook bij Jezus en de blindgeboren man. Daarna moet de blinde zelf ook iets doen, namelijk ‘zich wassen en geloven’. De door Jezus aangeraakte blinde man gehoorzaamt in geloof.

1 Ben je door de liefde van God geraakt en door Hem verlicht?

2 Welke nieuwe activiteiten zijn er toen in je leven gekomen?

**7 januari**

**Dag 7 Ben je ontmoedigd?**

Heb je een laag zelfbeeld gekregen door aangeleerde hulpeloosheid? Wat is dat? Waardoor ben je ontmoedigd? Is je wilskracht erdoor gebroken? De bekende counselor dr. Neil Anderson geeft je door: ‘De meeste aangeleerde hulpeloosheid is het resultaat van ervaringen uit onze kindertijd. Door het gemis van Gods aanwezigheid in ons leven en de kennis van Zijn weg, leerden we hoe we moesten overleven, onszelf verdedigen en beschermen.’ Hij gaat verder: ‘Velen voelen zich verslagen vanaf het begin, omdat de boodschappen die ze van de wereld ontvingen vaak negatief waren: Dat kan jij niet, laat mij dat maar doen. Je bent te klein of te dom. Jij zult nooit wat voorstellen. Het is een ellendige wereld daarbuiten, dus wees voorzichtig en zorg voor rugdekking.’ Hierdoor is het niet gek dat je denkt dat je niets kunt.

**Word geen olifant aan een paaltje**

Ik toon met het volgende voorbeeld aan wat een ongezonde onderwerping uitwerkt. In een rondtrekkend circus komt het voor dat men een jonge olifant vastzet met een touw aan een paaltje. Het jonge dier zal in het begin hebben geprobeerd zich los te rukken. De kleine olifant is daarvoor dan nog niet sterk genoeg. Een kind zal nog kunnen bedenken in een vergelijkbare, hulpeloze situatie: ‘Wacht maar als ik groter ben!’ Op den duur doet de olifant geen moeite meer om los te komen. In het circus wordt er nog meer dressuur op het onderworpen beest toegepast.

Na verloop van tijd is het volwassen dier echter groot en sterk genoeg om het paaltje uit de grond te trekken. Toch zal de olifant dit niet doen. Zodra het touw strak wordt getrokken aan het paaltje, onderwerpt het grote dier zich aan de aangeleerde onderworpenheid van de jonge jaren. Vanbinnen is de grote olifant nog steeds het kleine olifantje gebleven. Zo kunnen kinderen worden opgevoed tot hulpeloosheid en niet tot volwassenheid. Hoe zal een ‘onderworpen kind’ zich ontwikkelen?

1 Wat vind je van de tekst van Anderson over ‘aangeleerde hulpeloosheid’?

2 Wat lees je in Galaten 4:1-7 en 5:1 en 13 over de vrijheid die je kunt ontvangen?

**8 januari**

**Dag 8 Ben je veilig en geliefd?**

Veiligheid is één van de belangrijkste levensbehoeften van een mens. Veel geestelijke vluchtelingen gaan gebukt onder een gevoel van onveiligheid. Dat kan al zijn ontstaan in de vroegste kinderjaren. Voelde je je wel veilig in het gezin? Als klein kind ben je erg kwetsbaar. Je moet je veilig en geborgen weten. Kleine kinderen klampen zich vast aan een vader of moeder. Ze schrikken van harde en dreigende woorden. Als er een sfeer van ruzie en angst heerst, kunnen kinderen innerlijk beschadigen.

**De liefde van God verdrijft de angst**

In 1 Johannes 4:8 wordt aangegeven: *God is liefde*. Je leest in 1 Johannes 4:18: *Er is in de liefde geen vrees, maar de volmaakte liefde drijft de vrees uit. De vrees houdt immers straf in, en wie vreest is niet volmaakt in de liefde.* In het Grieks staat dat de volkomen liefde de vrees uitwerpt. Er wordt vertaald: liefde laat geen ruimte voor vrees, liefde sluit angst uit en liefde laat geen ruimte voor vrees. Het Griekse grondwoord ‘phobos’ betekent ‘vrees of angst’. Dit staat lijnrecht tegenover liefde en vrijmoedigheid.

Paulus geeft je door in 2 Timotheüs 1:7: *Want God heeft ons niet gegeven een geest van vreesachtigheid, maar van kracht en liefde en bezonnenheid.*Het gaat hierbij om een geest van lafhartigheid, een angst die je vatbaar maakt voor intimidatie. Je wordt geïntimideerd door bedreiging en bangmakerij. Je gedrag wordt erdoor beïnvloed. Kwade geesten en slechte opvoeders kunnen je ontmoedigen en angst aanjagen, maar door het geloof weet je je veilig en beschermd bij God.

De Heilige Geest werkt in het karakter van gelovigen een geest van kracht, liefde en zelfbeheersing. Het gebruikte Griekse woord ‘sophronismos’ moet je zien als een gave van de Heilige Geest, waardoor de gelovige in staat wordt gesteld om zijn emoties en gevoelens ondergeschikt te maken aan de leiding van God. Hij weet zich daardoor veilig en beschermd.

1 Waardoor kun je vatbaar zijn voor angst, negatieve overheersing en intimidatie? Wat kan dat met je doen?

2 Hoe word je bevrijd van angst? Zie de bovenstaande Bijbelteksten.

**9 januari**

**Dag 9 Van een slaaf van angst naar een kind van God**

Waarom word ik nog beheerst door angst en bezorgdheid? Kan ik mijn angst wel te boven komen? Wie haalt mij uit deze neergaande spiraal in mijn negatieve denken? Wie begrijpt me? Wil God mij wel accepteren? Ben ik wel geliefd? Wie helpt me in mijn eenzaamheid, angst en bezorgdheid? Hoe kan ik geloven?

Herken je dit? Verlang je naar acceptatie? Wil je weten dat God je in liefde aanvaard heeft? Wil je kunnen zeggen als kind van God: Abba, Vader? Hoe kun je geloven? Geloof is de weg naar acceptatie. Als je door het geloof bij Jezus hoort, word je volgens Efeze 3:6 *begenadigd en aanvaard in de Geliefde.* In de Engelse King James vertaling: ‘accepted in the Beloved’. Dan word je dus door God geaccepteerd!

**Geestelijke slavernij of de Geest van ‘Abba, Vader!’**

Van de gelovige kinderen van God lees je in Romeinen 8:15: *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 Studiebijbel wordt onder meer verklaard: ‘De gelovigen hebben de Heilige Geest ontvangen, die hier de ‘Geest van adoptie’ wordt genoemd. Paulus gebruikt het woord ‘huiothesia’ (aanneming tot zoon, adoptie).’

In Galaten 4:6 en 7 lees je:*Nu, omdat u kinderen bent, heeft God de Geest van Zijn Zoon uitgezonden in uw harten, Die roept: Abba, Vader! Dus nu bent u niet langer slaaf, maar kind; en als u kind bent, dan bent u ook erfgenaam van God door Christus.*Hopelijk kun je instemmen met de woorden uit Opwekking 794: I’m no longer a slave to fear. I am a child of God.

1 Wanneer ben je nog een slaaf van angst?

2 Wat betekent het dat je ‘geaccepteerd bent in de Geliefde’?

**10 januari**

**Dag 10 Kom uit de kelder van angst en bezorgdheid**

Verkeer je regelmatig in de kelderverdieping van de angst? Daarin word je soms gekweld door angstige gedachten over jezelf, anderen en God. Hoe vaak trek ik me nog terug in de kelderruimte van de angst? In deze duistere toestand zijn de geesten van de duisternis actief. Zij zullen daar gaan infiltreren via je gedachten en gevoelens. Ze willen je steeds weer laten kelderen.

Hoe kun je angst en bezorgdheid op een veilige afstand houden? Hoe kom je deze ontmoedigende kwellingen te boven? Verlaat deze kelder en kom hogerop. Blijf niet angstig in het donker ronddwalen. Ga naar een plaats waar het licht schijnt. Sta op, word verlicht! (Jes.60:1). Je wordt in het Evangelie geroepen vanuit de duisternis tot het Licht. Jezus wil je als het Licht der wereld leiden in het licht (Joh.8:12).

In de bovenkamer van de hoop nodigen het licht en de warmte van de liefde van God je uit om het raam voor Jezus open te zetten. Het geloof opent het raam voor de onweerstaanbare liefde van God. Het Licht der wereld geeft je gelegenheid je hart voor Hem te openen. Jezus klopt op de deur van je hart (Openb.3:20). Open je hart voor de vergevende liefde van God en de helende kracht van de Heiland.

1 Wat herken je bij jezelf in Psalm 25:16-18 en 27:1?

2 Hoe kun je Jezus binnenlaten in je hart als je let op de volgende uitleg? De liefde van God schijnt door het venster van de hoop in het hart. Het geloof opent het raam. Betrek bij je antwoord Openbaring 3:20, waar Jezus nodigt: *Zie, Ik sta aan de deur en Ik klop. Als iemand Mijn stem hoort en de deur opent, zal Ik bij hem binnenkomen en de maaltijd met hem gebruiken, en hij met Mij.*

**11 januari**

**Dag 11 Hoe overwin ik mijn angst?**

We leven in ‘de eeuw der bezorgdheid’. Dat is al in het begin van de twintigste eeuw opgemerkt. Angst is wel het meest voorkomende psychische probleem. In het boek ‘Hoe overwin ik mijn angst’ van dr. Niel T. Anderson en Rich Miller wordt gesteld: ‘Angst is een dief. Angst holt het geloof uit, berooft ons van onze hoop, beneemt ons onze vrijheid en neemt onze vreugde van een overvloedig leven in Christus weg.’

De schrijvers geven verder aan: ‘Niemand kan ons verleden ongedaan maken, maar dankzij Gods genade kunnen we er wel vrij van zijn. Alleen in Christus zijn we er zeker van dat onze angsten overwonnen worden. Hij is de Enige op Wie we onze angst en bezorgdheid kunnen werpen en Die ons de vrede van God kan geven, die alle verstand te boven gaat.’

In het Engels wordt weergegeven: ‘Let your faith overcome your fear and God will turn your worry into worship.’ Blijf niet te lang in je geïsoleerde positie met deze negatieve gevoelens worstelen. Geef je angstige geheim prijs aan betrouwbare gelovigen. Laat voor je bidden. In het genoemde boek wordt het getuigenis van een vrouw doorgegeven die jarenlang heeft geworsteld met angst en een sociale fobie. Ze had niemand om naartoe te gaan. Ze probeerde tot God te bidden in haar tienerjaren en Hem om hulp te vragen, maar had het gevoel dat Hij heel ver weg was. Haar gelovige zus had twaalf jaar lang trouw voor haar gebeden.

Uiteindelijk belde ze haar midden in de nacht op, omdat ze het niet langer kon verdragen om in deze ellendige gevangenis te leven.

Ze schrijft in haar getuigenis: ‘Er was een wereld buiten me die ik nooit echt kon aanraken of voelen en ik ging eraan onderdoor. Ik wilde zó graag leven. En ik wilde vrij zijn, en dus belde ik haar in tranen op en vroeg haar hoe ik die Jezus moest vinden over Wie ze het altijd maar had.’

Ze vertelt over haar bevrijding: ‘Ze bad met me over de telefoon en de rest van de nacht las ik de Bijbelverzen die ze me had gegeven. Ze gingen allemaal op de een of andere manier over vrijheid. Vrijheid! Ik had opeens heel veel hoop. Dat was het begin van mijn reis van vernieuwing. Ik had al die jaren in de greep van een verlammende angst geleefd; angst om bang te zijn. Het onbekende maakte me zo ontzettend bang.’

Ze begreep ook de lichamelijke gevolgen van de jarenlange, opgekropte angst, waarmee ze te maken had. Het bracht haar op de weg naar rust en vrede. Daarna kon ze de opkomende, oude negatieve gedachten bedwingen met de waarheid. Ze geeft aan: ‘En die waarheid is dat Jezus altijd bij me is, en dat ik nergens bang voor hoef te zijn.’

Als je in een ellendige gevangeniskelder van angst leeft: er is een wereld boven je, waar de liefde van Jezus je kan aanraken. Hoe kun je worden verlost van een slavenjuk van angst, waarmee je jezelf (weer) hebt laten belasten? In Galaten 5:1 word je opgeroepen: *Sta dan vast in de vrijheid waarmee Christus ons vrijgemaakt heeft, en laat u niet weer met een slavenjuk belasten.*

**Weggestopte angsten**

Er kan een onbestemde angst in je leven zijn. Het zit ergens in de bewuste of onderbewuste kelderverdieping van je bestaan. Als je stelt: ‘Ik ben bang dat …’ dan is dat een signaal van aanwezigheid van een bepaalde angst. Waar ben je bang voor?

1 Een prediker stelt: ‘Ik ben me bewust van die angst, maar wil me er niet door laten leiden.’ Hoe kan deze stelling voor jou realiteit worden?

2 God spreekt in Jesaja 41:10: *Wees niet bevreesd, want Ik ben met u, wees niet verschrikt, want Ik ben uw God.*Je leest in Psalm 23:4: *Zelfs al ga ik door een dal van diepe duisternis, ik vrees geen kwaad, want U bent met mij.*Wat denk je van deze teksten?

**12 januari**

**Dag 12 Hoop voor de tobber en het slachtoffer**

Wie kom je tegen in de kelder van angst en bezorgdheid? Het vatbaarst voor angst en bezorgdheid is detobber. Deze persoonlijkheid vergroot de angst boven wat er aan de hand is en werkt bezorgdheid in de hand door van het ergst denkbare uit te gaan. Er wordt gesteld in het boek van Niel Anderson: ‘Tobbers vinden het moeilijk om rust te vinden in de liefhebbende en beschermende armen van hun hemelse Vader.’

**De tobber denkt:**

**Het zal wel nog erger met me worden.**

Een ander genoemd type is hetslachtoffer, dat kan worden overweldigd door een gevoel van hulpeloosheid en hopeloosheid. Hij houdt zijn falen bij en denkt dat hem nog meer pech staat te wachten. Hij voelt zich misdeeld en waardeloos, schiet te kort en blijft klagen en treuren.  Als je de rol van slachtoffer speelt, kan dat een excuus worden om er nooit bovenop te raken.

**Het slachtoffer denkt:**

**Altijd pech voor mij.**

Jeremia geeft aan in Klaagliederen 3:1, na de verwoesting van Jeruzalem: *Ik ben de man die ellende gezien heeft.* Naar God toe verwoordt hij in de verzen 2-3: *Mij heeft Hij geleid en doen gaan in duisternis, en niet in licht. Ja, Hij heeft telkens weer Zijn hand tegen mij gekeerd, de hele dag.* Hij betrekt zichzelf bij de schuld en straf van het volk Israël. In zijn klaaglied klinken ook de gevoelens van de tobber en het slachtoffer door. In Klaagliederen 3:7 geeft hij aan: *Hij heeft een muur om mij heen opgeworpen, zodat ik er niet uit kan gaan.*

1 Denk na over de volgende woorden van Jeremia in Klaagliederen 3:22-26: *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.*

2 Hoe kom je als tobber en slachtoffer uit de kelder van zelfbeklag, verdriet, angst en bezorgdheid?

**13 januari**

**Dag 13 Hoop voor de criticus**

Een derde type in de kelder van angst en bezorgdheid is decriticus. Deze kan een overgevoelig geweten hebben, terwijl hij zichzelf en anderen hekelt. Eigenlijk kan deze persoon ook getypeerd worden als ‘een innerlijke criticus’. Je kunt dan steeds aangevallen worden door gedachten als: ‘Ik kan niets goeds doen, wat ben ik toch dom.’ Als criticus kun je je vaak ontmoedigd en verslagen voelen.

**De criticus denkt:**

**Nooit goed genoeg.**

Misschien is er vroeger een negatief etiket op je geplakt. Als criticus blijf je het bij jezelf en anderen ook doen. In het boek van Anderson wordt aangegeven dat dit de criticus onmogelijk maakt te genieten van de blijdschap en de vrijheid van ‘een kind van God te zijn’. Men stelt verder dat daardoor het geloof uit je kan worden weggezogen, omdat je niet in staat bent je angst te overwinnen.

Je kunt door onrust worden voortgedreven. Vraag je hierbij af: ‘Wat hebben hierin anderen je aangedaan?’ Bedenk hierbij ook: ‘Wat doe je je hierbij nog steeds aan?’ Goddelozen zijn namelijk als een opgezweepte zee, die niet tot rust kan komen en ze hebben geen vrede (Jes.57:20-21).  Een dubbelhartig man die twijfelt is ook als een golf van de zee, die door de wind wordt voortgestuwd. Die ontvangt daarom ook geen rust in de ziel (Jak.1:5-8). Herken je de criticus bij jezelf?

1 Hoe kun je jezelf en anderen onterecht beoordelen? Zie hierbij Mattheüs 7:1-5 en Jakobus 4:11-12.

2 In Psalm 42:12 gaat het over een onrustige ziel. Hoe kun je jouw ziel toespreken? Zie hierbij Psalm 131:2.

**14 januari**

**Dag 14 Rust en vrede voor de perfectionist**

Nauw verwant aan de criticus is deperfectionist. Dit kan ook een melancholische of zwaarmoedige perfectionist zijn. Hij denkt steeds dat het nog beter kan en moet.

**De perfectionist denkt:**

**Ik moet het nog beter doen.**

In het eerdergenoemde boek van Anderson wordt verklaard: ‘Perfectionisten ervaren nooit gemoedsrust, omdat ze nooit perfectie kunnen bereiken. Hun overweldigende behoefte om het steeds beter te doen, maakt hen opgejaagd, gespannen en geprikkeld. Ze werken een angststoornis zelf in de hand, omdat ze het niet kunnen verdragen om te falen en al helemaal niet in het openbaar.’

Met een melancholisch, zwaarmoedig temperament ben je bijzonder vatbaar voor depressies. In je overgevoeligheid kun je te veel op jezelf zijn gericht. Waak voor negatieve, kritische gedachten over jezelf en anderen. Je kunt ook kritisch gaan staan tegenover de weg die God met je gaat. Het wordt nog erger als je boos bent op God. Bij God is er geen onrecht. Misschien sta je jezelf in de weg om de weg van God te gaan.

1 Hoe nadelig is het kritisch perfectionisme? Wat herken je ervan?

Je leest over de weg naar de vrede van God in Filippenzen 4:6-7. Paulus schrijft: *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.*

Jezus heeft Zijn vrede nagelaten aan Zijn volgelingen, zoals je leest in Johannes 14:27: *Vrede laat Ik u, Mijn vrede geef Ik u; niet zoals de wereld die geeft, geef Ik die u. Laat uw hart niet ontroerd en niet bevreesd worden.* In een andere vertaling staat:*Maak je niet ongerust en wees niet bang.*

2 Hoe kom je op de weg van innerlijke rust en vrede volgens de teksten hierboven?

**15 januari**

**Dag 15 Laat de angst maar los**

Een lerares van 36 vertelt je in het boek van Anderson en Miller over haar leven: ‘Al zolang ik me kan herinneren, word ik geteisterd door angst en bezorgdheid. Ik ben opgegroeid in een gezin waar geweld en misbruik aan de orde van de dag waren. De angst die mij gebonden hield, maakte dat ik besloot mijn mond nooit open te zullen doen. Ik kon nooit genieten van de eenvoudige dingen die bij de kindertijd horen.’

Ze werd een perfectionist. Met betrekking tot het geloof merkt ze op: ‘Twee keer probeerde ik Jezus in mijn leven aan te nemen, maar ik was bang dat ik niet goed genoeg was.’ Ze verklaart verder: ‘Ik was bang voor afwijzing en de hoon van anderen en daarom probeerde ik iedereen tevreden te houden. Zelfs wanneer ik sliep, had ik geen rust.’

In hoeverre is het verhaal herkenbaar? Aan de buitenkant lijkt ze het nog wel goed te doen, maar vanbinnen heeft ze veel geleden door dit bange geheim. Ze geeft toe: ‘Ik weet dat deze angst me belemmert om zo te leven als ik graag zou willen, maar ik weet niet wat ik eraan moet doen.’ Deze vrouw geeft verder aan: ‘Als mensen mijn ziel konden zien, zouden ze alleen maar pijn, bezorgdheid en angst zien. Is er iemand die me kan helpen?’

1 Wil je de angst loslaten en bij God brengen met het volgende gebed?

‘Ik kies ervoor U te geloven op Uw Woord, zelfs wanneer mijn gevoelens en omstandigheden zeggen dat ik bang moet zijn. U hebt gezegd dat ik niet bang moet zijn, omdat U mijn God bent. Want ik lees in Jesaja 41:10: *Wees niet bevreesd, want Ik ben met u, wees niet verschrikt, want Ik ben uw God*. Ik dank U voor Psalm 23:4, waarin ik voor mezelf lees: *Zelfs al ga ik door een dal van diepe duisternis, ik vrees geen kwaad, want U bent met mij.*Wilt U me helpen mijn angst en bezorgdheid te overwinnen? Dank U voor Uw liefde, die mijn angst uitdrijft (1Joh.4:18).’

2 Wat vind je bemoedigend in de volgende zinnen uit Opwekking 717?

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

**16 januari**

**Dag 16 Een geest van angst of van kracht**

Paulus geeft je door in 2 Timotheüs 1:7: *Want God heeft ons niet gegeven een geest van vreesachtigheid (lafheid of lafhartigheid), maar van kracht en liefde en bezonnenheid.*Het gaat hierbij om een geest van lafhartigheid, een angst die je vatbaar maakt voor intimidatie. Je wordt geïntimideerd door bedreiging en bangmakerij. Je gedrag wordt erdoor beïnvloed.

Kwade geesten kunnen je angst aanjagen en ontmoedigen, maar door het geloof weet je je veilig en beschermd bij God. De Heilige Geest werkt in het karakter van gelovigen een geest van kracht, liefde en zelfbeheersing.

Het Griekse woord grondwoord ‘sophronismos’ bij ‘bezonnenheid’ kan het beste worden weergegeven met ‘zelfbeheersing’. Volgens de Studiebijbel is dit een gave van de Geest, die ‘bewerkt, dat een gelovige zijn emoties en gevoelens ondergeschikt kan maken aan Gods leiding’.

**Fobieën en bolwerken van angst en zorg**

Anderson en Miller geven aan in hun boek: ‘Fobieën zijn te vergelijken met kronkelende slangen. Hoe meer we eraan toegeven, des te krachtiger hun omstrengeling wordt. Moe van het vechten geven we toe aan de verleiding en geven we ons over aan onze angst. Maar wat een eenvoudige uitweg leek, blijkt in werkelijkheid een gevangenis van ongeloof te worden, een bolwerk van angst dat ons gevangen houdt.’

Er wordt ook door hen opgemerkt dat de meeste christenen worstelen met bezorgdheid, die hun persoonlijke groei belemmert. Ze verklaren: ‘Wanneer je voortdurend bezorgd en angstig bent, gaat het grootste deel van je leven langs je heen, omdat je fysiek, emotioneel en mentaal niet in staat bent met iets anders bezig te zijn dan met de angst waardoor je wordt opgeslokt.’

Ik las een verhaaltje van een kleine jongen, die iemand in het donker alleen in een treinwagon zag zitten. Hij vroeg hem of hij niet bang was zo alleen te reizen. Het jongetje reageerde: ‘Nee hoor, want mijn vader is de machinist.’ Begrijp je de rust van het jongetje? Hoe kun je vertrouwen in God?

1 Hoe kun je jouw emoties ondergeschikt maken aan de leiding van God?

2 Wat denk je van de bolwerken van angst en zorg? Wat zegt 2 Timotheüs 1:7 je?

**17 januari**

**Dag 17 De liefde van God verdrijft de angst**

Na de zondeval is angst de eerste emotie waarvan de Bijbel melding maakt. God roept Adam en zegt tegen hem (Gen.3:9): *Waar bent u?* Adam reageert in vers 10: *Ik hoorde Uw stem in de hof en werd bevreesd, want ik ben naakt; daarom verborg ik mij.* Dat ziet op angst en schaamte tegenover God.

Ben je ook bang en beschaamd, waardoor je je verbergt? God ziet je echter in de bosjes en door de vijgenbladen waarachter jij je probeert te verschuilen. Je kunt door trauma’s, afwijzing, emotionele pijn, vluchtgedrag en leugens een ‘verstopping’ krijgen in je gedachten, zodat je vast blijft zitten in angst, schaamte, bezorgdheid en ongeloof. Wat kun je doen met deze ‘verstoppingen in je gedachten’? Hoe kun je deze geestelijke bolwerken in je denken overwinnen?

Bolwerken zijn gedachtepatronen die in je denken kunnen zijn ontstaan door traumatische ervaringen. Daar kun je dus door Jezus van worden bevrijd. Dat gebeurt door een gelovige overgave aan Hem. Angststoornissen zijn verdedigingsbolwerken of afweersystemen die in je denken kunnen zijn opgeworpen om te overleven, om het te kunnen redden en succes te kunnen hebben in je leven.

Je leest in 1 Johannes 4:18: *Er is in de liefde geen vrees, maar de volmaakte liefde drijft de vrees uit. De vrees houdt immers straf in, en wie vreest is niet volmaakt in de liefde.* In het Grieks staat er dat de volkomen liefde de vrees uitwerpt. Er wordt vertaald: ‘Liefde laat geen ruimte voor vrees’, ‘liefde sluit angst uit’. Het Griekse grondwoord ‘phobos’ betekent ‘vrees of angst’. Dit staat lijnrecht tegenover liefde en vrijmoedigheid. Johannes geeft aan dat volgroeide of volwassen liefde geen ruimte laat voor vrees, omdat dit verband houdt met ‘straf’. ‘Vrees’ is ook de uiting van een onrustig geweten, dat niet zeker is van de vrijspraak bij het oordeel van God.

1 Ben je bang voor God? Waarom?

2 Wat denk je van 1 Johannes 4:18? Hoe kan dat werkelijkheid voor je worden?

**18 januari**

**Dag 18 Je hoeft niet bang te zijn!**

Ken je het verhaaltje van een vader die met zijn zoontje in de auto op een drukke weg rijdt? Hij moet zijn handen goed aan het stuur houden. Door het open raam is er echter een grote bij binnengevlogen. De kleine jongen is allergisch voor een bijensteek. Zijn gezondheid staat op het spel! De jongen gilt het uit van angst!

Op een geschikt moment vangt zijn vader de bij in zijn hand. Hij houdt zijn hand vervolgens stevig gesloten. Maar op een gegeven moment heeft hij zijn hand nodig aan het stuur. De bij ontsnapt weer in de auto! De arme jongen gilt het uit van angst, vooral omdat de bij nu wel agressiever zal zijn. De brommende bij komt gevaarlijk dichtbij… Wat een paniek!

Dan zegt zijn vader: ‘Mijn zoon, je hoeft niet bang te zijn. Kijk maar eens in mijn hand.’ In de hand van zijn vader ziet de jongen de angel van de bij vastzitten! De bij is van zijn gevaarlijke angel beroofd. Hij kan nu geen kwaad meer doen.

Als je bang bent voor ‘de brommende duivel’ om je heen, kijk dan gelovig in de handen van Jezus. Als variant op het bekende kinderliedje kun je zingen:

Je hoeft niet bang te zijn, al dreigt de duivel weer,

leg maar gewoon je hand in die van onze Heer.

God beschermt Zijn kinderen en belooft in Psalm 91:5: *U zult niet vrezen voor het beangstigende van de nacht.* In vers 11 wordt verder aangegeven: *Want Hij zal voor* *u Zijn engelen bevel geven dat zij u bewaren op al uw wegen.*Een gelovige hoeft in de beschermende hand van God niet bang te zijn! In Psalm 91:14-15 lees je de bemoedigende woorden van God van Zijn kind: *Omdat hij liefde voor Mij opgevat heeft, zegt God, zal Ik hem bevrijden; Ik zal hem in een veilige vesting zetten, want hij kent Mijn Naam. Hij zal Mij aanroepen en Ik zal hem verhoren, in de benauwdheid zal Ik bij hem zijn, Ik zal hem eruit helpen en hem verheerlijken.*

1 Welke geestelijke les zit er in het verhaaltje van de jongen en de bij?

2 Wat spreekt je aan in Psalm 91? Wat leer je van deze ‘bevrijdingspsalm’?

**19 januari**

**Dag 19 Van een bangerik naar een geloofsheld**

Wang MingDao (1900-1991) is samen met Watchman Nee een belangrijk leider geweest van de Chinese kerk. In 1955 wordt hij gearresteerd wegens zijn verzet tegen de door de communisten gestuurde Drie-Zelf beweging. Na veertien dagen gevangenis ondertekent hij een bekentenis, dat zijn verzet niet goed is. Na zijn vrijlating beseft hij dat hij ‘gehersenspoeld’ is… en herroept hij zijn bekentenis!

De korte tijd van verloochening heeft hij ervaren als een verschrikkelijke, onhoudbare toestand, veel zwaarder dan de volgende 22 jaar en 8 maanden gevangenschap. In januari 1980 wordt hij pas vrijgelaten. Twee jaar na de vrijlating van zijn vrouw.

Je ontmoet dan geen lichamelijk gebroken oude man, maar een frisse, vurige gelovige, die de Heere nog steeds innig liefheeft. Wang MingDao zegt tegen je: ‘Ik denk aan de woorden die Jezus in Openbaring 2:10 tot Zijn volgelingen spreekt: *Wees niet bevreesd voor hetgeen gij lijden zult. Zie, de duivel zal sommigen van u in de gevangenis werpen, opdat gij verzocht wordt, en gij zult een verdrukking hebben van tien dagen. Wees getrouw tot de dood en Ik zal u geven de kroon des levens.’*

De 23-jarige loutering heeft hem rijker gemaakt. Hij vervolgt: **‘**Vijfentwintig jaar geleden had ik er geen besef van dat satan erop zat te wachten om me op mijn zwakste plek aan te vallen. Ik was een bangerik. Dat wist ik maar al te goed. Hij bracht mij in aanraking met een terreur, die ik niet voor mogelijk had gehouden. Net als Petrus was ik zwak.’

De Heere heeft hem niets verweten, maar getroost met de woorden: *Het geknakte riet zal Hij niet verbreken en de kwijnende vlaspit zal Hij niet uitdoven.* De oude geloofsgetuige verklaart uiteindelijk: ‘Nu is er nog maar Eén Die ik vrees: God. Zolang ik niet tegen God zondig en Hem trouw blijf, heb ik niets te vrezen. Iedere dag die wij op aarde zijn, moeten wij waakzaam zijn.’

1 Wat vind je van dit verhaal uit het leven van Wang MingDao?

2 Kun je beloften uit de Bijbel noemen die jou bijzonder hebben bemoedigd?

**20 januari**

**Dag 20 Het aangeschoten huis na de oorlog**

Dit voorbeeld gaat over een huis in de polder. In de oorlog is het beschoten. In dat huis woont iemand op de begane grond. Hij durft niet meer op de bovenverdieping te komen, omdat hij bang is voor beschietingen en dat terwijl de oorlog allang voorbij is!

Hij mist zo het uitzicht naar buiten, waardoor hij over de dijk kan kijken naar de monding van de rivier en de zee. Hij zal dan zien dat de kust veilig is. Het licht zal weer in zijn bovenkamer schijnen en zijn omgeving zal weer helder worden. Ook zijn bovenkamer zal worden verlicht, zodat hij helder en nuchter kan nadenken. Hij komt weer tot de bewustheid van de werkelijkheid. Dan weet hij: ik hoef niet meer bang te zijn, want het gevaar is geweken. De oorlog is voorbij. Het is veilig binnen en buiten.

Er zijn verschillende Japanse soldaten geweest die zich tientallen jaren hebben verscholen in de oerwouden van Indonesië en de Filippijnen. Zij beseften niet dat de Tweede Wereldoorlog al voorbij was. Hiroo Onoda kwam pas in 1974 uit de jungle van een Filippijns eiland, terwijl hij door zijn oude commandant daartoe moest worden overgehaald. Hij kon het daarvoor niet geloven. Hoe kun je toch gevangen zitten in angst en ongeloof.

Een kind van God mag het huis van de angst verlaten en gaan wonen in het huis van de liefde. Je durft je over te geven aan de liefde van God. Je geeft je hart aan Jezus, de Heiland, die je bevrijdt van angst en heelt van de innerlijke pijn.

Ga naar de bovenkamer van het geloof en ontdek daar de waarheid, zoals je die leest in Psalm 27:1: *De HEERE is mijn licht en mijn heil, voor wie zou ik vrezen? De HEERE is mijn levenskracht, voor wie zou ik verschrikt zijn?*Lees in deze verlichte kamer Psalm 4:7-9. Kom tot rust met het laatste vers: *In vrede zal ik gaan liggen en inslapen, want U alleen, HEERE, doet mij veilig wonen.*

1 Waardoor kun je gevangen zitten in angst en ongeloof?

2 Wat denk je van Psalm 27:1 en Psalm 4:7-9. Waardoor kan David vredig slapen?

**21 januari**

**Dag 21 Hoe komt de vrede van God in je?**

De duivel zwerft rond als een brullende leeuw, op zoek naar een angstige prooi en slachtoffers (1Petr.5:8). Leeuwen proberen hierdoor hun slachtoffers te verlammen van angst. Het is bekend dat een mannetjesleeuw door zijn vervaarlijk gebrul de dieren laat vluchten naar de richting waar de vrouwtjes op de loer liggen. De duivelen werken met list, bedrog, leugens en angst. Geloof er niet in!

Demonische machten willen je, net als de discipelen, ziften als de tarwe. De in de lucht geworpen tarwe waait alle kanten uit. Door negatieve gevoelens, verkeerde overleggingen en infiltratie kunnen je gedachten in verwarring alle kanten op gaan. Je kunt zelfs de controle verliezen en dwangmatige gedachten krijgen.

Door misleiding kun je het juiste zicht verliezen op de werkelijkheid en de waarheid. Misleidende gedachten zijn als raven die over je hoofd vliegen. Je moet ze geen kans geven zich in je haar te nestelen. Ze zullen je geestelijk leven verontrusten en beangstigen. Geloof in de werkelijkheid van een veilige schuilplaats bij God. Het geloof is toevlucht nemend van aard. Door het geloof ontsnap je aan het gevaar van leugens en list.

Je leest de waarheid over de weg naar de vrede van God in Filippenzen 4:6-7. Paulus schrijft daar: *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.* Jezus heeft Zijn vrede nagelaten aan Zijn volgelingen. *Vrede laat Ik u, Mijn vrede geef Ik u; niet zoals de wereld die geeft, geef Ik die u. Laat uw hart niet ontroerd en niet bevreesd worden* (Joh.14:27). In een andere vertaling staat: Maak je niet ongerust en wees niet bang*.*

1 Wat spreekt je aan in de tekst en de Bijbelteksten hierboven over de vrede van God en je angst en bezorgdheid?

2 Hoe kunnen je hart en je gedachten worden bewaakt in Christus Jezus?

**22 januari**

**Dag 22 Veilig in de schuilplaats van de Allerhoogste**

Als je angstig bent, mag je schuilen bij God. In Psalm 91:1 staat: *Wie in de schuilplaats van de Allerhoogste is gezeten, zal vernachten in de schaduw van de Almachtige.* Deze schuilplaats ziet op een beschermende overdekking. Het Hebreeuwse grondwoord betekent zowel ‘schuilplaats’ als ‘geheim’ of ‘verborgenheid’. Je bent veilig verborgen bij God. Je mag er (in)wonen, zitten en veilig (ver)blijven. De grondbetekenis is ‘overnachten, logeren’.

In vers 2 volgt het gelovige antwoord van de dichter van de Psalm:*Ik zeg tegen de HEERE: Mijn toevlucht en mijn burcht, mijn God, op Wie ik vertrouw!* Hij ziet God als zijn (rots)vesting en schuilplaats. Het geloof neemt de toevlucht tot Jezus en leert schuilen bij God. Als er gevaar dreigt en het onveilig is, neem je de toevlucht tot een veilig toevluchtsoord: een asiel, onderdak, onderkomen, vluchtoord, vrijplaats, schuilplaats, toevlucht of wijkplaats. Het is een plaats waar je veiligheid zoekt of waar je hulp en bescherming zoekt. Je toevlucht nemen tot betekent ook: ‘het als laatste middel beproeven’. Het zijn zaken en activiteiten die overeenkomen met ‘geloven’.

**God is een toevlucht**

In dit lied van Sela word je bemoedigd door de tekst van Matthijn Buwalda:

Voor de bange is Hij een schuilplaats,

voor de vreemdeling een deur die zich niet sluit.

Wie wankel staat, vindt in hem vaste grond.
Wie vermoeid raakt onderweg, richt Hij weer op.

Hij zal over ons waken ieder uur van de nacht.
Onze God gaat niet slapen. Hij houdt de wacht.

1 Denk na over Psalm 91. Hoe neem je de toevlucht tot God?

2 Wat vind je mooi in de tekst van Matthijn in het lied van Sela. Waarom?

**23 januari**

**Dag 23 Strijd tegen de geestelijke machten**

Je leest in Psalm 91:5: *U zult niet vrezen voor het beangstigende van de nacht, voor de pijl die overdag aan komt vliegen.* Vaak is aangenomen door uitleggers dat vers 5 een zinspeling is op demonische invloeden of machten. De Vulgata heeft het over de ‘demon van de middag’. De Targum heeft het in vers 5 over ‘boze geesten die rondgaan in de nacht’ en in vers 6 over een ‘schare van demonen’.

Het is een ernstige zaak als je nog niet gelooft. Je bent dan nog in een onveilige positie en een gemakkelijke prooi van infiltrerende kwade geesten. Je hebt het ook niet best als je twijfelt, bang en onzeker bent. Je hebt zeker ‘een toevlucht nemend geloof’ nodig!

In Efeze 6:12 wordt aangegeven dat je de strijd hebt ‘tegen de geestelijke machten van het kwaad in de hemelse gewesten’. Dat zijn de demonen die infiltreren in je gedachten. Zij willen je misleiden, verleiden en beangstigen. Zij zijn niet alwetend en kunnen je gedachten ten diepste niet lezen. Zij letten wel op je reacties, uitingen, woorden en daden.

Als je angstig of boos reageert, geef je ze openingen en ingangen. Daarom moet je je geloof in de Overwinnaar Jezus Christus hardop belijden en je veilige positie in de schuilplaats van de Allerhoogste duidelijk maken.

Zorg dat er geen goede voedingsbodem voor infiltratie door kwade geesten in je hart is. Het zal je ongelukkig maken. Geef de boze machten geen voet op jouw grondgebied. Vlucht biddend en gelovend tot Jezus! Als je weet dat je Zijn eigendom bent, kun je getroost leven en sterven.

In Efeze 6:10-18 zie je dat het om een geestelijke strijd gaat, waartegen je dus geestelijk bewapend moet zijn, in de kracht van God. In de verzen 10-11 wordt dit verklaard in de aanmoedigende woorden: *Verder, mijn broeders, wordt gesterkt in de Heere en in de sterkte van Zijn macht. Bekleed u met de hele wapenrusting van God, opdat u stand kunt houden tegen de listige verleidingen van de* *duivel.*

1 Herken je de strijd tegen geestelijke machten? Hoe heb je dit ervaren?

2 Lees Efeze 6:1-18. Hoe kun je standhouden en met welke wapens?

**24 januari**

**Dag 24 Waak over je gedachten**

Hannah Whitehall Smith zegt tegen je: ‘Er bestaan stemmen van boze en misleidende geesten. Ze liggen op de loer om elke reiziger in de val te lokken, die de hogere regionen van het geestelijk leven binnenkomt.’ Ze legt uit: ‘Deze geestelijke vijanden, wie of wat ze ook mogen zijn, communiceren noodgedwongen met ons via onze geestelijke vermogens.’

**Wat laat je toe in je hart?**

Kwade geesten kunnen infiltreren via je gedachten bij de ingangen van je hart. Als je gehoor geeft aan kwade influisteringen en negatieve gedachten, geef je er ruimte voor. Op den duur gaan ze steeds meer je denken bezetten. Je wil stemt ermee in… en de zonde is bewust in je leven gekomen.

Adviezen:

- Geef geen gehoor aan de boze influisteringen van demonen.

- Besef dat ze werken met leugens en manipulatie.

- Accepteer boze gedachten niet, verwerp ze.

- Weet ook dat je niet zondigt als je de ingevingen niet overneemt.

- Waak over je gevoelsleven.

- Let op je gevoelens van boosheid, schuld, afgunst, afwijzing, angst en twijfel.

- Zorg ervoor dat deze negatieve gevoelens niet gaan overheersen in je leven.

- Richt je gedachten op positieve en bemoedigende zaken vanuit Gods Woord.

- Word niet overwonnen door het kwade,

 maar overwin het kwade door het goede’ (Rom.12:21).

In de geestelijke strijd moet je leren strijden met krachtige, geestelijke wapens van God, zoals je leest in 2 Korinthe 10:3-5. Dat is tot afbraak van bolwerken in je denken. In vers 5 wordt aangegeven: *Want wij breken valse redeneringen af en elke hoogte die zich verheft tegen de kennis van God, en wij nemen elke gedachte gevangen om die te brengen tot de gehoorzaamheid aan*Christus.

1 Hoe kun je kwade influisteringen herkennen en verwerpen?

2 Volg de gegeven adviezen op en denk na over Romeinen 12:21 en 2 Korinthe 10:3-5.

**25 januari**

**Dag 25 Het vogeltje dat de toevlucht nam**

De Engelse prediker en dichter Charles Wesley (1707-1788) kijkt uit het open raam in de tuin. Hij ziet daar een vogeltje, dat angstig weg fladdert onder een struik. Waarom is het diertje zo bang? Hij ziet het al: boven de tuin zweeft een roofvogel, die het blijkbaar op het vogeltje heeft gemunt. Het dier maakt een duikvlucht, maar het vogeltje is de roofvogel te snel af! Zo herhaalt zich dat enkele keren. Het angstige vogeltje raakt steeds meer uitgeput. Zal het deze oneerlijke strijd nog lang kunnen volhouden? Charles wil wel helpen, maar hij is slechts toeschouwer vanuit een open raam.

De roofvogel maakt zich weer gereed voor een duikvlucht. Deze maal ziet het ernaar uit dat hij het arme vogeltje zal grijpen. Doodsbang spant het kleine dier zich in tot het uiterste… ziet nog een laatste schuilplaats… en vliegt door het open raam naar binnen, in de wijde jas van de prediker! Charles voelt het hevig bevende diertje bij zijn borst. Het hartje klopt heftig. Hij houdt het daar vast onder zijn hand, aan zijn hart gedrukt. Het heeft een veilige schuilplaats gevonden. Daar komt het angstige vogeltje langzamerhand tot rust. Het hartje klopt niet zo snel meer…

Als je door het geloof de toevlucht neemt tot Jezus, komt je angstige hart tot rust. Kerkvader Augustinus geeft je door: ‘Onrustig is ons hart, totdat het rust vindt in U, o God.’ Charles Wesley werd zó door dit voorval geïnspireerd, dat hij het bekende gezang ‘Jezus, Die mijn ziel bemint’ heeft gedicht. Het staat in de liedbundel van Johannes De Heer. Opwekking 176 is een toepasselijk lied, dat je zingend mag proclameren:

U bent mijn schuilplaats Heer,

U vult mijn hart steeds weer met een verlossingslied.

Telkens als ik angstig ben, steun ik op U. Ik vertrouw op U.

Als ik zwak ben, ben ik sterk in de kracht van mijn Heer.

1 Wat spreekt je aan in het verhaal van het vogeltje dat de toevlucht neemt?

2 Hoe kun je zo met een angstig hart rust vinden bij God?

3 Hoe herkenbaar en mooi is de tekst van Opwekking 176 voor je?

**26 januari**

**Dag 26 Van angst bevrijd door liefde**

Ik kom haar in de winter van 2017 tegen in het inloophuis van Sta Op Zorg, waar ze op een wonderlijke wijze kwam. Ze is al jarenlang in psychiatrische behandeling vanwege depressiviteit en angst en gebruikt veel medicijnen. De vrouw leeft vrijwel geïsoleerd en verstopt in haar woning in Vlissingen. Ze wil niemand in haar omgeving hebben en schermt zich zoveel mogelijk af van de mensen.

Haar angst heeft een zeer ernstige oorzaak. Ze heeft de pistoolschoten van haar ex-man wonderlijk overleefd. Hij beschiet haar in 2012 van achteren. Van de twaalf kogels die hij op haar afvuurt, treffen er vijf doel in haar lichaam. De 9.9 millimeter kogels treffen haar linkerbeen, hand en hoofd. Een kogel raakt haar twee millimeter van haar rugwervel. Voordat ze wegvalt, bidt ze: ‘Heere God, laat me nog één keer mijn kinderen zien.’

Ze heeft het overleefd. Er volgt een lange weg om te komen tot herstel van de verschillende zware verwondingen op lichamelijk en geestelijk gebied. Operaties en medicijnen kunnen niet alles herstellen. De angst blijft er diep inzitten.

**Jarenlang in psychiatrische behandeling**

Ze is acht jaar in psychiatrische behandeling geweest en wordt in 2016 in het buitenland gered na een zelfmoordpoging. In een GGZ-instelling is ze (in begin 2017) al vanaf 2012 in behandeling. Er zijn door de jaren heen 34 verschillende medicijnen voorgeschreven. Eind 2016 gebruikt ze nog 22 medicijnen per dag. Het is de bedoeling dat ze in een HAP-woning bij de GGZ gaat wonen. Voordat ze bij ons in het inloophuis komt, is haar huis zoveel mogelijk afgesloten. Ze komt vrijwel niet meer op straat. Zelfs de Luxaflex zijn dicht. De angst zit haar op de hielen.

Via ingevingen (een stem die herhaald binnen twee dagen in haar spreekt) komt het bij haar: ‘Sta op!’ Ze neemt op de tweede dag van deze ingevingen het besluit: ik ga naar de winkel. In de stad komt ze een gast van het inloophuis van Sta Op Zorg tegen. Deze vrouw nodigt haar uit: ‘Kom mee naar Sta Op Zorg.’

Ze heeft nooit eerder van deze christelijke organisatie gehoord. Ze wordt liefdevol ontvangen in het inloophuis. De gasten krijgen daar gratis maaltijden en worden liefdevol opgevangen door de gelovige vrijwilligers. We willen de liefde van Jezus uitstralen naar hulpbehoevende gasten met beschadigde emoties. Indien nodig verwijzen we ze naar ons behandelkantoor, de poli van De Hoop.

Het inloophuis is voor deze jarenlang in angst levende vrouw vanaf het eerste begin als ‘een warme deken’, als een thuiskomen. We hebben daar met haar gesproken. Ze gaf te kennen over het inloophuis: ‘Dit is mijn thuis.’

Ze gaat ook mee naar een evangelische gemeente, waar ze de aanwezigheid van God ervaart.  Voorheen kon er vanwege haar angst niemand achter haar zitten. De eerste keer in de dienst zit ze al voorin, met veel aanwezigen achter zich. Er wordt gezongen en er is blijdschap. Haar angst is weg! De vrede blijft tweeënhalf uur in haar. Er is overgave aan God. Een zware vracht valt van haar af. Ze heeft vanaf haar jongste jaren afwijzing moeten meemaken van haar moeder en man. Maar in 2017 komt haar eigenwaarde terug.

Ze komt al gelijk naar de Sta op cursus Geestelijk herstel. Na de derde cursusavond in het inloophuis heeft ze een consult bij de psychiater. Zij vertelt over haar wonderlijke herstel door de ontvangen liefde van God en mensen. Hierdoor heeft ze de medicijnen tegen angst en depressie niet meer nodig.

Volgens de psychiater is dit psychisch herstel niet mogelijk na vijf jaar psychiatrische behandeling zonder het gewenste resultaat. Het is voor de geestelijke hulpverleners aldaar onverklaarbaar. Ze hoeft echter niet meer naar een HAP-woning op het terrein van de psychiatrische inrichting.

Je leest in de Bijbel, in 1 Johannes 4:18*: Er is in de liefde geen vrees, maar de volmaakte liefde drijft de vrees uit.*Door het liefdevol ingrijpen van God en het geloof in Jezus Christus is ze verlost van haar jarenlange angst en negatieve gevoelens.

1 Wat spreekt je het meest aan in het levensverhaal van deze vrouw? Hoe zie je hierin de leiding en de liefde van God?

2 Wat denk je van 1 Johannes 4:18? Herken je het?

**27 januari**

**Dag 27 Meer dan overwinnaars door Zijn liefde**

In Romeinen 8:31-39 zie je dat de liefde van God in Christus Jezus de angst uitdrijft en zelfs de aangevochten gelovigen naar de overwinning leidt. Je leest in deze verzen: *Wat zullen wij dan over deze dingen zeggen? Als God voor ons is, wie zal tegen ons zijn? Hoe zal Hij, Die zelfs Zijn eigen Zoon niet gespaard maar voor ons allen overgegeven heeft, ons ook met Hem niet alle dingen schenken?  Wie zal beschuldigingen inbrengen tegen de uitverkorenen van God?  God is het Die rechtvaardigt.  Wie is het die verdoemt? Christus is het Die gestorven is, ja wat meer is Die ook opgewekt is, Die ook aan de rechterhand van God is, Die ook voor ons pleit.  Wie zal ons scheiden van de liefde van Christus? Verdrukking, of benauwdheid, of vervolging, of honger, of naaktheid, of gevaar, of zwaard?  Zoals geschreven staat: Want omwille van U worden wij de hele dag gedood, wij worden beschouwd als slachtschapen. Maar in dit alles zijn wij meer dan overwinnaars door Hem Die ons heeft liefgehad. Want ik ben ervan overtuigd dat noch dood, noch leven, noch engelen, noch overheden, noch krachten, noch tegenwoordige, noch toekomstige dingen, noch hoogte, noch diepte, noch enig ander schepsel ons zal kunnen scheiden van de liefde van God in Christus Jezus, onze Heere.*

Het vaste fundament in je leven wordt door Peter van Essen verwoord in Opwekking 575, waarin wordt gezongen in het geloof. Bedenk hierbij wat het betekent om op Jezus alleen te bouwen:

Jezus alleen, ik bouw op Hem,

Hij is mijn hoop, mijn lied, mijn kracht.

Door stormen heen hoor ik zijn stem,

dwars door het duister van de nacht.

Zijn woord van liefde dat mij sust

verdrijft mijn angst; nu vind ik rust!

Mijn vaste grond, mijn fundament;

dankzij zijn liefde leef ik nu.

1 Waarom is Romeinen 8:31-39 zo bemoedigend en hoopvol?

2 Welke uitwerking heeft de liefde van God op jou gehad?

**28 januari**

**Dag 28 Jezus en de bloedvloeiende vrouw**

Bij het onderwerp van de laatste dagen past de geschiedenis over de genezing van een vrouw die twaalf jaar bloed vloeit en bij geen arts genezing vindt. Door het geloof raakt zij uiteindelijk de zoom van het kleed van Jezus aan, waardoor zij gelijk geneest. Zij overwint haar angst en schaamte, dringt door de menigte Joden heen en vindt herstel bij Jezus.

Voor de geldende wet is zij door deze ziekte onrein verklaard en mag zij niet zo onder de mensen komen. Zij loopt gevaar om gestraft te worden voor haar ‘gewaagd geloof’, maar ze overwint haar angst door het geloof in Jezus.

In Lukas 8:43 wordt over haar vermeld: *En een vrouw die al twaalf jaar bloedvloeiingen had en die al haar bezit aan dokters uitgegeven had, maar door niemand genezen had kunnen worden.* Markus 5:25 geeft aan: dat ze *veel geleden had door toedoen van veel dokters, en alles wat zij had, daaraan uitgegeven had en geen baat gevonden had, maar met wie het veeleer erger geworden was.*

In de kernteksten Markus 5:27-28 lees je: *Deze (vrouw) had van Jezus gehoord en kwam in de menigte van achteren en raakte Zijn bovenkleed aan, want zij zei: Als ik maar Zijn kleren mag aanraken, zal ik gezond worden.* In Mattheüs 9:22 lees je, nadat zij de zoom van Zijn bovenkleed aangeraakt had: *Jezus keerde Zich om, zag haar en zei: Heb goede moed, dochter, uw geloof heeft u behouden. En de vrouw was vanaf dat moment gezond.*

De vrouw vertelt daarna waarom ze Hem heeft aangeraakt en onmiddellijk genezen is. Jezus zegt tegen haar (Luk.8:47-48): *Heb goede moed, dochter, uw geloof heeft u behouden; ga heen in*vrede!

1 Lees Markus 5:25-34 over Jezus en de bloedvloeiende vrouw.

 (Zie ook Matth.9:20-22 en Luk.8:43-4). Wat spreekt je aan in deze geschiedenis?

2 Is je geloof op de proef gesteld, waarbij je moest volharden?

**29 januari**

**Dag 29 Kom door het geloof in aanraking met Jezus!**

Jezus laat je zien dat Hij gekomen is om te redden, te bevrijden en te helen. Je ziet dat al gebeuren bij de wonderlijke genezingen van Jezus in Israël. Na de geschiedenis van Jezus en de bloedvloeiende vrouw lees je aan het einde van Markus 6 dat de Joden massaal tot Jezus komen, om door Hem te worden genezen. Je leest in vers 56: *En waar Hij ook kwam, in dorpen of steden of in gehuchten, daar legden ze de zieken op de markten en smeekten Hem of zij al was het maar de zoom van Zijn bovenkleed mochten aanraken; en allen die Hem aanraakten, werden gezond.*Allen die Jezus aanraakten, werden gezond. Waarom komen zoveel mensen tot Jezus?

Nog steeds komt de Heiland je in het Evangelie liefdevol tegemoet! Door Zijn Woord en Geest trekt Hij nog de wereld door tot aan de deur van jouw hart. Wil jij het wel geloven? Begeef je onder Zijn zegenende handen. Accepteer Zijn liefde en helende kracht. Ervaar Zijn kracht, geloof en verwonder je!

Hieronder volgt het bekende lied ‘Daar zijn geen grenzen aan Jezus’ macht’. De tekst van het lied uit Opwekking 218 is van Stuart Hamblen:

Is hier een hart door vrees benard,

vermoeid door ’s levens strijd?

Twijfel drukt u neer, gij struikelt telkens weer.

O, vat weer moed, want God is goed en steeds tot hulp bereid:

Zo gij slechts kunt geloven, ziet gij zijn heerlijkheid.

Gaat gij gebukt, door zorg gedrukt?

Leg dan uw lasten neer!

Tob niet langer voort, vertrouw op ’s Heeren Woord.

Hij hoort uw bede en schenkt u vrede in liefde eindeloos teer.

Zo gij slechts kunt geloven, niets is onmogelijk meer!

Daar zijn geen grenzen aan Jezus’ macht

voor elk die wonderen van Hem verwacht.

Ja, wie Hem aanraakt, ervaart Zijn kracht.

1 Wat herken je bij jezelf in de volgende zinnen uit Opwekking 218?

2 Hoe kun je Jezus nu nog aanraken? Waarom is dat nodig?

**30 januari**

**Dag 30 Door twijfel en angst overvallen**

Op een jongerenbijbelstudiekamp zeg ik tegen een meisje: ‘Maar jij hoeft toch niet meer te twijfelen?’ Ik ken haar als iemand die getuigt vanuit haar geloof. Na het kamp geeft ze via de mail aan, hoe ik dat toch heb kunnen zeggen. Ze is namelijk door twijfel overvallen, omdat haar vader zijn vrouw ‘in de steek heeft gelaten’ voor een andere vrouw op zijn werk. Dat onverwachte bericht komt hard aan bij kinderen. Daardoor is haar vertrouwen in de hemelse Vader ook aangetast en is ze in angstige twijfel verstrikt. Twijfel en angst kunnen het geloof verzwakken.

Als ik haar bericht lees, komen de volgende woorden uit Prediker 11:3 in mijn gedachten*: Als de boom naar het zuiden, of als hij naar het noorden valt, daar zal hij wezen*. In de richting waarheen de boom groeit, zal hij vallen. Ik zie daarin dat het leven van dat meisje naar het zuiden, op de zon is gericht. Ze is op God gericht. Het zal de goede kant op vallen in haar leven en ze zal goed terechtkomen. Ik geef het haar door via de mail. Daarna stuurt ze me een bericht terug met een gedicht over haar hemelse Vader en hoe ze weer houvast heeft gekregen in het geloof.

De kinderen van God worden door de Heilige Geest geleid en bemoedigd. Daarvoor worden ook andere gelovigen gebruikt. In 1 Thessalonicenzen 5:11 worden we aangespoord elkaar te bemoedigen en op te bouwen in het geloof. In vers 14 worden we opgeroepen moedeloze mensen te bemoedigen en de zwakken te ondersteunen. De Geest werkt in en door de gelovigen.

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.*

1 Waaraan kun je zien dat iemand door de Geest van God wordt geleid?

2 Wat herken je bij jezelf in Romeinen 8:14-16?

**31 januari**

**Dag 31 Hoe woorden angst kunnen wegnemen**

Een aantal jaren na het voorval met het meisje op het Bijbelstudiekamp heb ik gebeden voor een jonge vrouw, die zelfs bang was om in de Bijbel te lezen. Ze komt uit een ‘zwaardere kring’ in christelijk Nederland, terwijl er in haar jonge jaren iets is misgegaan. Ze wordt in ieder geval gekweld door angstige gedachten en gevoelens. Ze leest uit angst niet meer in de Bijbel, terwijl ze wel verlangt naar de vrede van God.

Tijdens het gesprek met haar en een vrouwelijke collega van het inloophuis denk ik aan Johannes 8:12, waar Jezus spreekt: *Ik ben het Licht der wereld; wie Mij volgt, zal beslist niet in de duisternis wandelen, maar zal het licht van het leven hebben.* ‘Hoe is het mogelijk,’ reageert de jonge vrouw. Ze heeft deze tekst verschillende dagen in haar gedachten, maar kan hem niet vinden in de Bijbel. We hebben verder voor haar gebeden om bevrijding van angst. Ze is ook heel wat keren op de pastorale cursus Geestelijk herstel geweest.

Eens mailt deze vrouw me: ‘Ik wil graag nog iets delen. Enige tijd geleden werd ik erg aangevallen in mijn geloof. Teksten die ik vroeger vaak hoorde en die me toentertijd veel angst gaven, komen steeds in mijn gedachten en bezorgen me veel angst. Vooral deze tekst: als de boom naar het zuiden, of als hij naar het noorden valt, in de plaats, waar de boom valt, daar zal hij wezen. Ik kreeg een week lang steeds deze tekst in mijn gedachten en kreeg erg veel angst, omdat de duivel me liet geloven dat ‘mijn boom’ verkeerd zou vallen en dat ik dus naar de hel zou gaan.

De eerstvolgende keer op de cursus haal je opeens diezelfde tekst aan en zeg je dat ‘mijn boom goed zal vallen’. Dat is echt een enorme bemoediging voor me. Ook omdat ik daardoor sterk ervaar hoe God door je heen spreekt om de angst weg te nemen. Ik geloof niet dat ik verteld heb dat ik juist zo worstel met die tekst. Zo mooi hoe God door mensen heen spreekt.’

1 Hoe ben je bemoedigd door het Woord van God, dat werd doorgegeven door een gelovige, terwijl je situatie niet bekend was?

2 Welke bemoedigende teksten zijn je bijgebleven?

**1 februari**

**Dag 32 God zal voor je zorgen**

Laat je aanmoedigen en bemoedigen door de opdrachten en beloften uit het Woord van God. Denk aan de woorden in Psalm 55:23: *Werp uw zorg op de HEERE, en Hij zal u onderhouden.*In 1 Petrus 5:7 word je opgeroepen: *En werp daarbij al uw zorgen op Hem, want Hij bekommert Zich om u.* Het Griekse woord ‘merimna’ betekent in vers 7: ‘ongerustheid’, ‘angstige bezorgdheid’.

Blijf vertrouwen op God, Die voor de gelovigen zorgt. Het komt mooi naar voren in het bemoedigende lied van Sela in de tekst van Matthijn Buwalda:

**God zal voor ons zorgen**

 Voor de wezen is Hij een vader,
voor de weduwe een hoofd van het gezin.
Wie eenzaam is, neemt Hij op in zijn huis.
Wie verdwaald is onderweg, brengt Hij weer thuis.

God zal voor ons zorgen.
Hij zal voor ons zorgen.
Voor eeuwig leeft die hoop in ons.
God zal voor ons zorgen.
Hij zal voor ons zorgen.
Voor eeuwig leeft die hoop in ons.

Voor de bange is Hij een schuilplaats,
voor de vreemdeling een deur die zich niet sluit.
Wie wankel staat, vindt in hem vaste grond.
Wie vermoeid raakt onderweg, richt Hij weer op.

Hij zal over ons waken
ieder uur van de nacht.
Onze God gaat niet slapen.
Hij houdt de wacht.

1 Hoe kun je jouw zorgen bij God brengen? Betrek hierbij Psalm 55:23

 en 1 Petrus 5:7.

2 Wat spreekt je aan in het lied van Sela hierboven? Waarom?

**2 februari**

**Dag 33 Hoe zie je Jezus?**

De Heiland wil je helen. Het Evangelie geeft je nieuwe hoop! Hierin word je uitgenodigd tot Jezus te gaan voor je redding en herstel. Door Jezus Christus ontdek je hoe kostbaar en waardevol je bent!

Luister naar het bemoedigende lied ‘Kleine vogel’ van Elly & Rikkert Zuiderveld. Misschien herken je je in de kleine uit het nest gevallen vogel of lijk je op de bloem met de gebroken knop. Let op de woorden van het lied: ‘Wie wil Zich over jou ontfermen en je beschermen? Kruip niet weg van Hem, wees maar niet bang. Hier is Zijn hand, Hij zal je wonden helen, Hij zal je helen totdat je bloeien kan.’

Wie kan er van je houden? Iemand zegt van zichzelf: ‘Van mij kan toch niemand houden.’ Hoe zou je deze persoon met een laag zelfbeeld bemoedigen?  In het inloophuis van Sta Op Zorg hangt een afbeelding van een hart met een kruis erin, met daarop de zin: ‘Je bent kostbaar in de ogen van God en in die van mij.’ Je leest in Jesaja 43:4 wat God over Zijn volk zegt: *Sinds u kostbaar bent in Mijn ogen, bent u verheerlijkt en Ik heb u liefgehad.*

Hoe waardeerden de tollenaars en zondaren zichzelf? Toch staat er in Lukas 15:1 over hen: *Al de tollenaars en de zondaars nu kwamen bij Hem om Hem te horen.*Wat denk je van de hoeren, de gebroken en gekwetste mensen, over wie Jezus Zich ontfermde? In Lukas 19:10 klinkt het je bemoedigend in de oren: *Want de Zoon des mensen is gekomen om te zoeken en zalig te maken wat verloren is.*In Lukas 15:1-2 staat over Jezus:*Al de tollenaars en de zondaars nu kwamen bij Hem om Hem te horen. En de Farizeeën en de Schriftgeleerden morden onder elkaar en zeiden: Deze Man ontvangt zondaars en eet met hen*.

1 Voor wie en waarvoor is Jezus op aarde gekomen?

2 Wat vind je bemoedigend in de genoemde Bijbelteksten?

**3 februari**

**Dag 34 Zijn liefde raakt je aan**

God komt in Zijn Woord met Zijn uitnodigende liefde tot je. Het is Zijn genade dat Hij dorstige en onrustige mensen tot de wateren van Zijn heil roept. Je leest het in Jesaja 55.

Door Zijn Woord en Geest raakt Hij je hart in liefde aan, zodat je Hem gaat vertrouwen en gehoorzamen. Ook hierin is Hij de eerste. Door Jezus is Hij je Redder. Jezus is de Zaligmaker en grote Vriend van zondaren. Hij roept je tot geloof en raakt je aan. Zie dat in de tekst van Peter van Essen in Opwekking 562:

U noemde mij bij mijn naam, Uw liefde raakte mij aan;
Nu ben ik vrij en in uw hand geborgen.
Door uw genade gekocht, vond ik de rust die ik zocht;
heel dicht bij U ben ik niet bang voor morgen.

Jezus, mijn redder, U bent voor altijd mijn vriend
En door Uw liefde leer ik nu om te leven met U.

U bent mijn schild en mijn kracht, een helder licht in mijn nacht.
U bent voor mij een held, Die ik bewonder.
Uw liefde beter dan wijn maakt dat ik bij U wil zijn;
heel dicht bij U, want U bent zo bijzonder.

God biedt je in het Evangelie Zijn vriendschap aan door Jezus Christus. Tegen Zijn volk spreekt God in Jesaja 43:1: *Wees niet bevreesd, want Ik heb u verlost, Ik heb u bij uw naam geroepen, u bent van Mij.* Jezus is de helpende, troostende en onderwijzende Vriend voor Zijn volgelingen en leerlingen. Hij zegt tegen Zijn discipelen in Johannes 15:14-15: *U bent Mijn vrienden, als u doet wat Ik u gebied. Ik noem u niet meer slaven, want een slaaf weet niet wat zijn heer doet, maar Ik heb u vrienden genoemd, omdat Ik u alles wat Ik van Mijn Vader gehoord heb, bekendgemaakt*heb.

1 Wie worden in Jesaja 55 vriendelijk uitgenodigd tot een verbintenis met God? Waarom biedt Hij je Zijn vriendschap aan?

2 Wat staat er in Opwekking 562 en Johannes 15:14-15 over deze vriendschap?

**4 februari**

**Dag 35 Hoor je al bij Jezus?**

Het gaat er in je leven om bij wie je hoort. Ben je nog van jezelf of hoor je bij niemand? Ben je maar klein en kwetsbaar in jezelf? Heb je een laag zelfbeeld? Denk je dat je niet veel waard bent? Hoor je er voor je gevoel niet bij? Dan heb je maar een verdrietig en eenzaam bestaan. Ga inzien hoeveel je werkelijk waard bent. Je redt het niet alleen…, maar wel samen met de Redder. Hij komt je in het Evangelie tegemoet!

Als je bij Jezus hoort, heb je ook een nieuwe identiteit: Jezus en jij. Samen met Hem ben je heel veel waard. Honderd miljoen euro is heel veel waard. Eén euro is niet veel waard, maar 100.000.001 is ook heel veel waard. Het is met geen pen te beschrijven hoeveel je waard bent als je bij Jezus hoort… dat heeft eeuwigheidswaarde!

**Heb je een laag zelfbeeld?**

Het gaat erom bij wie je hoort. Ben je nog van jezelf, met een laag zelfbeeld? Dan heb je met je ‘kleine ik’ een groot probleem. In de zomer van 2009 zit er een jongen in mijn Bijbelstudiegroepje die een laag zelfbeeld heeft. Hij is gepest op de basisschool. Ik denk dat de naam waarmee hij is gepest, in zijn e-mailadres voorkomt: mug10@hotmail.com. Hij zegt dat hij het niet erg vindt. Het heeft te maken met zijn identiteit: hoe hij zichzelf ziet. We hebben het in het groepje over David en Mefiboseth, die zichzelf tegenover David ‘dode hond’ noemt. Zo ziet hij zichzelf. Dat is voor hem zijn identiteit.

We hebben gebeden. Er zijn meer pijnplekken in de groep jongeren. We merken de aanwezigheid van de Heilige Geest. Sommigen hebben een bevrijdende ervaring. Ook de jongen met het lage zelfbeeld. Er is een diepe ontroering. Als we onze ogen weer opendoen, zie ik dat een meisje straalt door haar tranen heen. Ik vraag haar: ‘Waarom huil je?’ Ze zegt dat ze zo dankbaar is, ‘om wat Hij voor haar heeft gedaan.’ De jongen gaat heel anders naar huis, dan dat hij gekomen was. Daarna wil hij een tijdje geen bijeenkomst meer missen. Zijn moeder belt me na enkele dagen. Hij heeft tegen haar gezegd: ‘Mama, de Heilige Geest was in ons midden!’ Ik zie in hem een gelukkiger persoon.

1 Hoe zie jij jezelf in wat je waard bent? Kun je van jezelf houden?

2 Door liefdevolle woorden van God komt het besef dat je kostbaar bent in Zijn ogen. Lees Jesaja 43:4. Weet je je geliefd? Hoe?

**5 februari**

**Dag 36 Mefiboseth, als dode hond op de vlucht**

Let op de geschiedenis van David en Mefiboseth. De identiteit van Mefiboseth is: dode hond. Hij ziet zich als ‘Mefiboseth Dode Hond’. De geschiedenis van Mefiboseth kun je lezen in 2 Samuël 4:4, 2 Samuël 9:1-13, 2 Samuël 16:1-4 en 2 Samuël 19:24-30.

Als hij vijf jaar oud is, neemt zijn voedster hem op en vlucht zij met hem weg. Na de dood van Sauls zoon Isboseth vreest zij ten onrechte voor de wraak van de nieuwe koning David. Zij haast zich, hij valt daarbij en wordt kreupel aan zijn beide voeten: een verlamming. Je leest erover in 2 Samuël. 4:4: *Jonathan, de zoon van Saul, had een zoon die aan beide voeten verlamd was. Hij was vijf jaar oud toen het bericht over Saul en Jonathan uit Jizreël kwam. Zijn voedster had hem opgepakt en was gevlucht, maar toen zij haastig op de vlucht sloeg, gebeurde het dat hij viel en kreupel werd. Zijn naam was Mefiboseth.*

Uiteindelijk verblijft hij in een uithoek van het land, in Lodebar: een zeer dor land. Het Hebreeuwse ‘Lo-dabar’ betekent: ‘niets’ en ‘Lo-Debar: ‘een ding van niets’. Dat is ook een ‘borderland’, een landgebied op de grens. Men denkt dat Lodebar zich in het zuidelijk deel van het Golangebergte in het Overjordaanse bevindt.

Mefiboseth is een angsthaas, die zich ver uit de buurt in een droge kuil schuilhoudt. Hij noemt zich tegenover David ‘dode hond’. Een hond staat in het Oude Testament model voor minderwaardigheid. Hij ziet zijn identiteit zelfs als een dode hond. Daarbij kan hij zich als verlamde niet oprichten uit zijn lage positie. Kan het minder?

1 Mefiboseth wordt door angst beheerst, totdat hij ziet wie David is. Hoe kan jouw denken naar God toe ook veranderen?

2 God kiest juist het dwaze, zwakke, onaanzienlijke en verachte uit, en wat niets is (zie 1Kor.1:27-28). Jezus is gekomen om te zoeken en zalig te maken wat verloren is (Luk.19:10). Wat denk je van deze teksten over de voorkeur die God heeft?

**6 februari**

**Dag 37 De goede Herder zoekt je op, zoals David**

David gaat op zoek naar Mefiboseth. Hij lijkt hierin op de goede herder in de gelijkenis. Hij is ook op zoek naar zo’n verloren schaap. Hij wil het schaap weer bij zich hebben, in de kudde. Het schaap moet in zijn ellendige positie niet op zichzelf blijven.  Zoals zo’n schaap verward kan zitten in een stekelige struik, kun jij verward zijn in jouw negatieve gedachten over jezelf. Je bent alleen, je voelt je in de steek gelaten. Is er nog iemand die om je geeft? Dat heeft Mefiboseth misschien ook wel gedacht.

David heeft eerder een verbond gemaakt met zijn vriend Jonathan (1Sam.20). Omdat Mefiboseth de zoon van Jonathan is, hoort hij ook bij het verbond met David. In 1 Samuël 20:14 vraagt Jonathan aan David om hem de barmhartigheid van de HEERE te bewijzen, ook met betrekking tot zijn familie. In 2 Samuël 9:3 wordt het Hebreeuwse ‘hesed’ veelal vertaald met ‘de barmhartigheid (of goedertierenheid) van God’. In het Engels: ‘the kindness of God’.

Je leest in vers 3 over David: *De koning zei: Is er soms nog iemand van het huis van David, zodat ik de goedertierenheid van God aan hem kan bewijzen.*David laat hierbij de barmhartigheid van God zien aan wegschuilende, angstige mensen, met een laag zelfbeeld, zoals Mefiboseth. Voor hen is het Evangelie van Jezus Christus een geweldige bevrijding, waardoor hun lage zelfbeeld zal worden opgewaardeerd.

Je leest in 2 Samuël 9:6 dat Mefiboseth zich met zijn gezicht ter aarde neerbuigt voor David. David bemoedigt hem. Hij zal hem het bezit van Saul teruggeven. Hij mag steeds bij de koning aan tafel zitten. Al buigend reageert Mefiboseth: *Wat is uw dienaar dat u aandacht schenkt aan een dode hond als ik ben* (vers 8). David zal hem hartelijk hebben omarmd.

1 Waarom is Mefiboseth zo waardevol voor David?

2 Heb je gedwaald als een schaap? Hoe heb je de goede Herder leren kennen?

**7 februari**

**Dag 38 Met David aan tafel**

Aan de tafel met David heeft Mefiboseth waarschijnlijk niet veel last van zijn verlamde benen. Je kunt niet zoveel van je handicap zien. Maar wat kan Mefiboseth David bieden? Hij is hulpbehoevend. Wat kan hij voor David doen? Wat betekent hij tussen al die helden aan de tafel van David?

Als hij aan de tafel van de koning zit, kan hij kijken naar de helden van David en alle anderen, die ook wel zullen hebben meegegeten aan de tafel van de koning. Er zullen veteranen en helden zijn geweest, met littekens vanuit de strijd voor David en Israël. Aan hen kan David wel eer behalen. Maar wat heeft Mefiboseth voor David gedaan? Hij is maar ‘een drop-out’, doordat een voedster hem liet vallen. Ben je ook zo’n drop-out?

Toch geloof ik dat David blij is als hij Mefiboseth daar aan tafel ziet. Met een glimlach heeft hij naar hem gekeken. Hij mag zich laten bedienen. Hij is heerlijk afhankelijk van de goedheid en liefde van David.

Het is ook een mooie voorafspiegeling van de gelovige die aan de avondmaalstafel van de Heere mag aanzitten. Dat is genade van God. Daar mogen we het verzoenend lijden en sterven van Jezus gedenken. Door het geloof mag je dan bij Jezus aan de tafel zitten. Aan de tafel bij Jezus wordt alles uit genade ontvangen. De genade van God wordt gratis verkregen. Het is onverdiende goedheid en barmhartigheid, zoals David liet zien bij Mefiboseth.

Het gaat erom wat Jezus voor jou heeft gedaan, niet wat jij voor Hem hebt gepresteerd. *Want ook de Zoon des mensen is niet gekomen, om gediend te worden, maar om te dienen, en Zijn ziel te geven tot een rantsoen voor velen*(Matth.20:28). Als je je gelovig mag vastklampen aan Jezus, is God daar blij en tevreden mee. Er komt een glimlach in jouw leven. Het gaat erom bij wie je hoort. Je mag getroost leven, want jouw identiteit is: Jezus en jij.

1 Begrijp je de liefde van David tot Mefiboseth?

2 Begrijp je de onverdiende liefde en barmhartigheid van God?

**8 februari**

**Dag 39 Jezus nodigt aan Zijn tafel**

Jezus spreekt tegen Zijn discipelen bij het Heilig Avondmaal, in Lukas 22:15: *Ik heb er vurig naar verlangd dit Pascha met u te eten, voordat Ik ga lijden.* Je leest in de verzen 19 en 20: *En Hij nam brood en nadat Hij gedankt had, brak Hij het met de woorden: Dit is Mijn lichaam, dat voor u gegeven wordt. Doe dat tot Mijn gedachtenis. Evenzo nam Hij ook de drinkbeker na het gebruiken van de maaltijd en zei: Deze drinkbeker is het nieuwe verbond in Mijn bloed, dat voor u vergoten wordt.*

Jezus Christus heeft het verlossend werk volbracht door Zijn lijden en sterven voor de gelovigen. Het is voorzegd in Jesaja 53. In vers 5 lees je: *Hij is om onze overtredingen verwond, om onze ongerechtigheden verbrijzeld.* *De straf die ons de vrede aanbrengt, was op Hem, en door Zijn striemen is er voor ons genezing gekomen.*

1 Wat spreekt je aan in de tekst van het lied ‘Aan Uw tafel’ van Sela?

   De tekst is van Peter Dijkstra en Hans Maat (Opw.737):

U nodigt mij aan tafel, om dicht bij U te zijn;
 te proeven van het leven, dat U deelt door brood en wijn.
 U leidt mij in de stilte, ik volg U met ontzag:
 een plaats van rust waar ik U ontmoeten mag.

U ziet mijn hart en leven, de onrust die verwart;
 mijn onbesproken vragen, die er leven in mijn hart.
 U kent al mijn gedachten, verbergen kan niet meer:
 in vertrouwen leg ik alles voor U neer.

De beker in uw handen, neem ik vol liefde aan,
 uit handen die verwond zijn, waarin de tekens staan.
 Geen woorden meer van oordeel, genade onverdiend,
 die aan tafel wordt geproefd en wordt gezien.

U deelt met mij de maaltijd, reikt mij verzoening aan.
 Uw liefde is nog groter dan de schuld die is voldaan.
 U toont mij uw genade, die werkzaam is in mij:
 door de kracht van uw genade ben ik vrij!

2 Waarom is de genadige gift van God genoeg voor je, die je slechts door het geloof in Jezus en in overgave aan Hem kunt ontvangen?

**9 februari**

**Dag 40 God zoekt weggedreven en afgedwaalde mensen**

Weet je dat God juist zoekt wat weggedreven en verloren is? Je leest in Ezechiël 34:15-16 van God, Die als de goede Herder over deze schapen uitspreekt: *Ik zal zelf Mijn schapen weiden en Ik zal ze zelf doen neerliggen, spreekt de Heere. Het verlorene zal Ik zoeken, het afgedwaalde zal ik terugbrengen, het gebrokene zal Ik verbinden, en het zieke zal Ik versterken.*

In het Nieuwe Testament zie je dat Jezus de goede Herder voor Zijn schapen is. Hij is door Zijn Evangelie op zoek naar verloren en dwalende schapen. Hij geeft aan in Johannes 10:16: *Ik heb nog schapen, die niet van deze schaapskooi zijn; ook die moet ik binnenbrengen, en zij zullen Mijn stem horen en het zal worden één kudde en één Herder.*Jezus nodigt ook jou en wijst je de weg, als hij zegt: *Ik ben de Deur voor de schapen.* Wil je niet tot Hem komen om achter Hem te kunnen schuilen?

**Er is herstel voor dwalende schapen**

Als je gelooft, kan er ook van jou worden gezegd: *Wij dwaalden allen als schapen, wij keerden ons ieder naar zijn eigen weg. Maar de HEERE heeft de ongerechtigheid van ons allen op Hem doen neerkomen* (Jes.53:6).

Je leest in Jesaja 53:4a over Jezus: *Voorwaar, onze ziekten heeft Hij op Zich genomen, ons leed heeft Hij gedragen.* In vers 5 wordt het dwalende schapen verzekerd: *Maar Hij is om onze overtredingen verwond, om onze ongerechtigheden verbrijzeld. De straf die ons de vrede aanbrengt, was op Hem, en door Zijn striemen is er voor ons genezing gekomen.*In mijn Engelse Bijbel lees ik: ‘And by His stripes we are healed.’

Voor ‘healing’ moet je dus bij de Heiland Jezus zijn. Dit gaat ook over je innerlijke pijnen. In de helende handen van de goede Herder ontvangen gewonde en gekwetste schapen genezing en herstel.

1 Wat zeggen de Bijbelteksten hierboven over God en Jezus?

2 Waarvoor heb je Jezus als Herder nodig?

**10 februari**

**Dag 41 De HEERE is mijn Herder**

In Psalm 23 gaat het over de goede Herder, Die de vermoeide en angstige schapen accepteert en verzorgt. Je leest in de verzen 1-3: *De HEERE is mijn Herder, mij ontbreekt niets. Hij doet mij neerliggen in grazige weiden, Hij leidt mij zachtjes naar stille wateren, Hij verkwikt mijn ziel. Hij leidt mij in het spoor van de gerechtigheid, omwille van Zijn Naam.’* Wat Hij als goede Herder voor je kan betekenen, zie je in de vertolking van Psalm 23 door Marcel & Lydia Zimmer:

De Heer is mijn herder. Hij is alles wat ik nodig heb.

Hij brengt mij tot rust en Hij geeft nieuwe kracht.

Hij leidt mij steeds verder op de juiste weg die ik moet gaan.

De Heer is mijn herder.

Al ga ik door een donker dal, ik hoef niet bang te zijn.

Ik weet dat U mij bij zult staan. U bent heel dichtbij.

Want wat mij ook wordt aangedaan, U helpt mij telkens weer.

U geeft mij wat ik nodig heb en nog zoveel meer.

Uw goedheid en uw liefde, Heer, volgen mij altijd,

en ik mag heel dicht bij U zijn tot in eeuwigheid.

1 Wat spreekt je aan in deze Psalm en wat heb je ervan nodig? Psalm 23 uit ‘Psalmen voor nu’. Titel: ‘Uw rust in mijn wereld’.

De HEER is mijn Herder, en ik zal Zijn schaap zijn,

Tevreden en veilig, want Hij zorgt voor alles.

Hij weet waar het gras groeit,

en Hij laat me slapen aan rimpelloos water.

Daar kom ik tot rust.

Met mij zal het goed gaan.

Zolang ik zal leven wilt U van Uw heerlijke liefde mij geven,

en altijd een plek met Uw rust in mijn wereld,

omdat ik Uw huis weet te vinden, mijn HEER

2 Wat herken je bij je van deze tevredenheid, veiligheid en rust?

**11 februari**

**Dag 42 Jezus komt tot afgewezen en vermoeide mensen**

Jezus is als de goede Herder op zoek naar verloren schapen. Je leest over Hem in Mattheüs 9:36, dat Hij innerlijk met ontferming bewogen is over de menigte, omdat zij vermoeid en verstrooid zijn, zoals schapen zonder herder.

Je kunt ‘het zwarte schaap’ van de familie zijn. Je hebt het gevoel dat je er niet bij hoort. Ben je emotioneel afgewezen en verstoten? Als een weggedreven schaapje schuifel je weg naar een eenzaam plekje. Je voelt je steeds meer uitgestoten uit het gezin, uit de klas of de kerk. Weggejaagde en verstrooide schapen hebben behoefte aan een herder die hen opzoekt. Daartoe is Jezus op aarde gekomen.

In Mattheüs 9:35-36 lees je over onze Herder en Heiland: *En Jezus trok rond in al de steden en dorpen en gaf onderwijs in hun synagogen, en Hij predikte het Evangelie van het Koninkrijk en genas iedere ziekte en elke kwaal onder het volk. Toen Hij de menigte zag, was Hij innerlijk met ontferming bewogen over hen, omdat zij vermoeid en verstrooid waren, zoals schapen die geen herder hebben.* Hierbij wordt de sterkste uitdrukking voor medelijden in het Grieks gebruikt. Volgens de Studiebijbel wordt (in de Bijbel) gezegd ‘dat Jezus Zich ontfermt over pijn en ziekte, over lijdende en bezeten mensen, over treurende en hongerende en over eenzame en verdwaalde mensen.’

Vanuit het Grieks lees je in Mattheüs 9:36 dat deze mensen als schapen zonder herder zijn, afgemat (en afgetobd) en neergeworpen. Afgemat betekent vanuit het Griekse grondwoord: ‘zonder kracht, zwak, vermoeid zijn’. Voor afgetobd wordt gebruikt ‘eskulmenoi’ (voortgejaagd), dat ook weer betekent ‘gevild zijn, gewond zijn, geplunderd zijn en vermoeid zijn’. Voor neergeworpen mag je onder meer vertalen ‘aan de kant geworpen’.

Derek Prince schrift erbij in zijn boekje over afwijzing: ‘Dat is nou precies, hoe jij je misschien op dit moment voelt: vermoeid, gekwetst, gefrustreerd, terneergeslagen, angstig, bezorgd of opgebrand. Jezus ziet jou, precies zoals Hij de scharen zag. En Zijn hart gaat naar je uit. Hij is bewogen met je en Hij verlangt ernaar je te genezen, daar waar je de diepste pijn hebt.’

Jezus is de liefdevolle en bewogen goede Herder, Die deze schapen om Zich heen verzamelt en de behoeftige gelovigen volledig accepteert! Als je je afgewezen voelt, weet je van innerlijke vermoeidheid. Je voelt je als opgejaagd wild, dat uit de buurt moet blijven, weggejaagd en beschadigd wordt. Hebben ze je ook ‘geplunderd’ van je waardigheid, van een positief zelfbeeld, van aanvaarding en acceptatie? Je voelt je niet geliefd, maar aan de kant geworpen als onbruikbaar vuil.

Als je geestelijk als een vermoeid en belast schaap bent, kun je terecht bij de goede Herder. Jezus nodigt je in Mattheüs 11:28: *Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast bent, en Ik zal u rust geven.*

1 Waarom past een opgejaagd en gewond schaap bij een goede herder?

2 In hoeverre pas je bij Jezus als Herder en Heiland (de Redder en Heler)?

**12 februari**

**Dag 43 De zoekende Herder en het afgedwaalde schaap**

In Lukas 15:4-7 gaat het over het verloren schaap. Jezus leert je in Zijn gelijkenis in de verzen 4-7: *Welk mens onder u die honderd schapen heeft en er één van verliest, verlaat niet de negenennegentig in de woestijn en gaat achter het verlorene aan, totdat hij het vindt? En als hij het gevonden heeft, legt hij het vol blijdschap op zijn schouders. En als hij thuiskomt, roept hij zijn vrienden en buren bijeen en zegt tegen hen: Wees blij met mij, want ik heb mijn schaap gevonden, dat verloren was.*

In vers 7 legt Hij uit: *Ik zeg u dat er evenzo blijdschap zal zijn in de hemel over één zondaar die zich bekeert, meer dan over negenennegentig rechtvaardigen, die de bekering niet nodig hebben.*

Je kunt zijn als het afgedwaalde schaap dat de kudde en de herder is ontvlucht. Kun je de weg terug niet meer vinden? Ben je innerlijk verstrikt in je verwarde gedachten en hopeloze gevoelens? Diep in je hart besef je dat je God nodig hebt, maar je weet niet hoe je bij Hem kunt komen.

Heb je gedwaald als een verloren schaap, zoals je leest in Psalm 119:176? Het is niet zo moeilijk om af te dwalen, maar het kan onmogelijk lijken om nog terug te kunnen keren. Kun je niet meer zelfstandig uit de put komen? Voel je je verloren?

Een zoekende herder hoopt op het roepende geluid van het schaap. Roep het daarom uit tot God, Die je opzoekt in het Evangelie. Je hebt omkeer en terugkeer (bekering) nodig om de goede Herder te ontmoeten. Hij hoort je geroep in je nood en brengt je naar de veilige kudde. Jezus zoekt juist naar wat weggedreven en verloren is!

Petrus houdt de gelovigen voor in 1 Petrus 2:25: *Want u was als dwalende schapen; maar u bent nu bekeerd tot de Herder en Opziener van uw zielen*. Heb je je ook al gekeerd tot Jezus Christus? Hij is de Herder en Hoeder (episkopos = Opziener) van Zijn volk. Hij heeft over je het opzicht en toezicht. De goede Herder verzorgt Zijn schapen, gaat hen voor, leidt hen en beschermt hen. Wat wil je nog meer?

Denk na over het lied ‘Back in the fold’ van Johnny Cash. Hieronder volgt de vertaalde tekst:

Terug in de kudde

Heere, ik weet hoelang U op mij wachtte,

dat ik terug zou keren naar huis;

want ik weet hoelang ik weg was.

Maar Heere, ik heb het niet geweten,

totdat ik U uit het zicht verloor,

hoe eenzaam ik kon zijn toen ik op mijzelf was.

Nu ben ik terug in de kudde, terug in de kudde.

Terwijl ik weet, lieve Jezus, dat U het onder controle hebt.

Nu ik niet langer ervan gescheiden ben, ben ik heel.

Heere, het voelt zo goed om terug te zijn in de kudde!

Er is niets triester in de hele schepping dan een geïsoleerde ziel,

verwijderd van het geluid van Gods stem.

Maar er zal geen tijd zijn voor tranen,

Heere, ik heb geboet voor mijn verloren jaren.

Alles wat ik nu wil is: te zingen en me te verblijden.

Nu ben ik terug in de kudde, terug in de kudde.

Terwijl ik weet, lieve Jezus, dat U het onder controle hebt.

Nu ik niet langer ervan gescheiden ben, ben ik heel.

Heere, het voelt zo goed om terug te zijn in de kudde!

1 Wat denk je van het verloren schaap?

2 Wat denk je van de goede Herder?

**13 februari**

**Dag 44 Verloren schapen worden gered**

God zoekt naar verloren en verdwaalde mensen. Zijn reddende liefde wordt je duidelijk voorgesteld in de gelijkenis van het verloren schaap. Je ziet Jezus hierin als de goede Herder (Joh.10). Hij zoekt mensen op in hun ellendige toestand. Jezus zegt van Zichzelf in Lukas 19:10: *Want de Zoon des mensen is gekomen, om te zoeken en zalig te maken, dat verloren is.*

Ik heb eens gelezen van een zeker vorst, koning Antigonius, dat hij met zijn eigen handen een schaap uit een vuile sloot trok, waardoor zijn onderdanen hem buitengewoon prezen en liefhadden.  Zo behoren we Koning Jezus wel bijzonder te prijzen en lief te hebben, omdat Hij zelfs Zijn eigen leven heeft opgeofferd om zondaren te redden.

Je moet je eens voorstellen, dat een koning uit vroeger tijden in een prachtige wapenrusting voor z’n leger uittrekt. Hij ziet er geweldig uit. Hij is zelfs met goud en fluweel uitgedost. Ook zijn paard is prachtig versierd. Officieren en soldaten rijden trots en fier naast en achter hem. Ze voelen zich vereerd om in de buurt van zo’n machtig heerser te rijden.

Ineens kijkt de vorst opzij. Daar in een vuile moddersloot worstelt een schaap voor zijn leven. Zijn wollen vacht wordt steeds zwaarder door het vuile modderwater dat erdoor wordt opgezogen. De koning laat de legerafdeling stilhouden. Hij kijkt naar het schaap. De officieren kijken elkaar aan. Ook onder de soldaten is er geen beweging te constateren. Dan stijgt de koning zelf van z’n paard af en gaat naar de sloot. Zonder aarzelen stapt hij in z’n prachtige kleding in het modderwater. De onderdanen zijn verrast en durven van schaamte niets te zeggen.

Gauw snellen officieren toe om hulp te bieden. Maar de koning heeft het vieze schaap al in z’n armen genomen en draagt het krachtig naar de kant. Het zit helemaal onder de vieze, stinkende modder, maar het schaap is gered!

Koning Jezus is in jouw ellende, zonde en verdorvenheid afgedaald, om je als zondaar daaruit te verlossen. Hij komt uit de hemelse heerlijkheid, Hij is zeer hoog verheven. Hij is Gods Zoon. Maar Hij heeft uit liefde voor jou Zijn leven willen opofferen. Zie dan de peilloze liefde van de Heere Jezus tot verloren schapen, zoals mensen van nature zijn! Hij zoekt nog steeds naar deze schapen, om ze te redden van het verderf.

Hij geeft je te kennen in Johannes 10:16:  *Ik heb nog andere schapen, die niet van deze schaapskooi zijn; ook die moet Ik binnenbrengen, en zij zullen Mijn stem horen; en het zal worden één kudde, en één Herder.*

1 Wat denk je van de opofferende liefde van Jezus?

2 Denk na over het volgende lied van Johannes de Heer.

**Zijn liefde zocht mij en Zijn bloed dat kocht mij**

Zijn liefde zocht mij teder, Hij riep mij dag en nacht.

Hij vond en trok mij weder, uit duivels zondemacht.

Hij legde me op Zijn schouders neer

en bracht mij tot de kudde weer.

Hij reinigde mijn wonden, Hij stilde al mijn pijn,

zodat nu al mijn zonden, door Hem gewassen zijn.

‘k Heb vrede en blijdschap in mijn hart,

 want Jezus droeg voor mij de smart.

Om voor mijn schuld te boeten, verdroeg Hij smaad en hoon.

Verwond aan hand en voeten, op ‘t hoofd een doornenkroon.

En Hij die mij het leven gaf, droeg ook voor mij der zonden straf.

Refrein:

Ja, Zijn liefde zocht mij en Zijn bloed dat kocht mij,

door genade ben ‘k een kind van God  (2x).

**14 februari**

**Dag 45 Jezus is de goede Herder**

Je bent veilig bij de goede Herder. Jezus is de goede Herder, Die Zijn gelovige kinderen volledig accepteert. Hij zegt je: *Mijn schapen horen Mijn stem, en Ik ken ze, en zij volgen Mij* (Joh.10:27). Hij heeft Zichzelf als het Lam van God opgeofferd om voor de gelovigen de goede Herder te kunnen zijn. Zie dan toch gelovig op Jezus! Hij zegt in Johannes 10:11 over Zichzelf: *Ik ben de goede Herder; de goede herder geeft Zijn leven voor de schapen.* In vers 15 geeft Hij aan: *En Ik geef Mijn leven voor de schapen.*Vanuit de grondtekst staat er dat Hij Zijn leven aflegt en inzet voor de schapen.

Jezus is door Zijn Evangelie op zoek naar verloren en dwalende schapen. Hij verklaart je in Johannes 10:16: *Ik heb nog schapen, die niet van deze schaapskooi zijn; ook die moet ik binnenbrengen, en zij zullen Mijn stem horen en het zal worden één kudde en één Herder.* Hij nodigt ook jou en wijst je de weg, als Hij zegt: *Ik ben de Deur voor de schapen.* Wil je niet tot Hem komen, om achter Hem te kunnen schuilen? Wat is er achter deze Deur voor jou te vinden en te ervaren?

Bij de veilige schaapskooi horen de weidevelden waar de goede Herder wakend en beschermend aanwezig is. Daar worden ze door Hem gevoed. Je leest dat ook in Psalm 23. Je kunt dan vertrouwend zingen: *De HEERE is mijn Herder, mij ontbreekt niets. Hij doet mij neerliggen in grazige weiden, Hij leidt mij zachtjes naar stille wateren. Hij verkwikt mijn ziel, Hij leidt mij in het spoor van de gerechtigheid, omwille van Zijn Naam* (Ps.23:1-3). Als je bij de goede Herder hoort, mag je leven in vrijheid.

Hij beschermt je in je kwetsbaarheid. Je voelt je veilig en geaccepteerd door de Herder en in Zijn kudde. Jezus zegt van deze veilige vrijheid in Hem en bij Hem: *Ik ben de Deur; als iemand door Mij naar binnen gaat, zal hij behouden worden; en hij zal ingaan en uitgaan en weide vinden*(Joh.10:9).

1 Wat spreekt je aan in de teksten van Johannes 10:1-18 en 27-30? Waarom?

2 Hoe kun je ‘leven in vrijheid’, terwijl je geestelijk verbonden bent aan de goede Herder, Die waakt en afschermt als ‘de Deur’?