

Kom tot rust

Kom tot rust
Dagboek over de vrede van God
Max Lucado

ISBN 978-90-3380-390-1
ISBN e-book 978-90-3380-401-4
NUR 711
c-NUR 030

Vertaling: Monica van Bezooijen, Zoveel zinnen
Ontwerp omslag: Flashworks, Kampen
Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje

Oorspronkelijke titel: *Calm Moments for Anxious Days*
© 2023 Max Lucado, Published in Nashville, Tennessee, by Thomas Nelson, a registered trademark of HarperCollins Christian Publishing, Inc.
Portions of this book were previously published in the following books: Fearless, Traveling Light, Anxious for Nothing, Every Day Deserves a Chance, Come Thirsty, It's Not About Me, Cure for the Common Life, No Wonder They Call Him the Savior, And the Angels Were Silent, Next Door Savior, 3:16, God Came Near, A Love Worth Giving, He Chose the Nails, and Facing Your Giants.

Published by arrangement with HarperCollins Christian Publishing, Inc.

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders vermeld, ontleend aan de Herziene Statenvertaling ©stichting HSV 2010.

©2023 Ark Media, onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden
jongbloedmedia.nl

MAX LUCADO

Kom tot rust

*Dagboek over
de vrede van God*

 ark media

90
dagen

Inhoud

Dag 1: Bevrijd	10
Dag 2: De Heer is met mij	12
Dag 3: Geloof dat Hij het kan	14
Dag 4: 'Hier is God'	16
Dag 5: God is rechtvaardig	18
Dag 6: Je bewust zijn van God	20
Dag 7: Hij redt	22
Dag 8: Geef je dag een kans	24
Dag 9: Ga naar de Vader	26
Dag 10: Hij schrijft jouw verhaal	28
Dag 11: De gebeden die Hij verhoort	30
Dag 12: God ziet wat wij niet zien	32
Dag 13: Genade bepaalt wie je bent	34
Dag 14: Stap voor stap	36
Dag 15: Jij bent van mij	38
Dag 16: Wij verstoppen ons; Hij zoekt	40
Dag 17: God geeft dagelijks brood	42
Dag 18: God geeft niet op	44
Dag 19: Christus kan het!	46
Dag 20: Kijk naar Jezus	48
Dag 21: Zo eenvoudig is bidden	50
Dag 22: Dichtbij en actief	52
Dag 23: Het pad naar vrede	54
Dag 24: Jij bent nodig	56
Dag 25: Als de tijden veranderen	58
Dag 26: Hij roept je bij je naam	60
Dag 27: Als morgen komt	62

Dag 28: Van gebed naar vrede	64
Dag 29: Doordrongen van Gods liefde	66
Dag 30: Jezus neemt onze angst serieus	68
Dag 31: Hij weet hoe je je voelt	70
Dag 32: Toon mij uw heerlijkheid	72
Dag 33: Een nieuwe dag	74
Dag 34: Wees vriendelijk voor jezelf	76
Dag 35: De weg	78
Dag 36: Acht tips tegen bezorgdheid	80
Dag 37: Binnen bereik	82
Dag 38: Ken je talent	84
Dag 39: Gods kunstwerk	86
Dag 40: Een alwetende liefde	88
Dag 41: Woorden van troost	90
Dag 42: De grote Gever	92
Dag 43: Niet thuis	94
Dag 44: Omdat jij het bent	96
Dag 45: Hoop is een blik in de verte	98
Dag 46: In de storm	100
Dag 47: Geen einde in zicht	102
Dag 48: Zijn vrede, jouw vrede	104
Dag 49: Laat je niet misleiden door de mist	106
Dag 50: Voor dorstige zielen	108
Dag 51: Richt je slinger op je reus	110
Dag 52: Verzegeld en bewaakt	112
Dag 53: Een ander gezichtspunt	114
Dag 54: Een dagelijkse gewoonte	116
Dag 55: 'Ik ben' in de storm	118
Dag 56: Thuis in zijn liefde	120
Dag 57: Een lege tank	122
Dag 58: Tweede kans	124
Dag 59: Hoe zit het met je gedachten?	126
Dag 60: Onder zijn vleugels	128
Dag 61: Leef vandaag	130

Dag 62: De Geest pleit voor ons	132
Dag 63: Leg een voorraad aan	134
Dag 64: Het komt goed	136
Dag 65: Jezus weet ervan	138
Dag 66: De eerste stap	140
Dag 67: Geen geest van vreesachtigheid	142
Dag 68: Christus op maandag	144
Dag 69: Een liefde die nooit vergaat	146
Dag 70: Als bezorgdheid fluistert	148
Dag 71: Kom tot rust	150
Dag 72: Een pan vol gebeden	152
Dag 73: Zijn idee	154
Dag 74: Wat moet je met je zorgen?	156
Dag 75: Jezus' uitnodiging	158
Dag 76: Een nieuw begrip	160
Dag 77: Nooit dichterbij	162
Dag 78: Zorgenstopper	164
Dag 79: Je hebt een Jahweh nodig	166
Dag 80: Liefde drijft angst uit	168
Dag 81: Vertrouw op Gods goedheid	170
Dag 82: Dorstige ziel	172
Dag 83: Open armen	174
Dag 84: Een sterke hand	176
Dag 85: Een zorgeloos leven	178
Dag 86: Zijn genade is groter	180
Dag 87: Het pad dat bij jou past	182
Dag 88: Meer lijken op Jezus	184
Dag 89: Licht bepakt op reis	186
Dag 90: Een reden om te dansen	188
Beloften – overzicht	191
Noten	206
Over de auteur	207

‘Laat uw hart niet in beroering raken.’

JOHANNES 14:1



Bevrijd

*De HEERE is mijn licht en mijn heil, voor wie zou ik vrezen?
De HEERE is mijn levenskracht, voor wie zou ik angst hebben?*

PSALM 27:1

Angst lijkt definitief zijn intrek genomen te hebben bij jou thuis. Hij eist alle ruimte op en gedraagt zich onbehouden. Bovendien is hij niet bereid om kamers te delen met geluk. Geluk klaagt en vertrekt. Zie je die twee ooit samen? Kan iemand gelukkig zijn en bang tegelijk? Helder denken en angstig zijn? Vol vertrouwen en bevreesd? Mild en bezorgd tegelijk? Nee. Angst is de bullebak van het schoolplein: brutaal, ruw en allesbehalve meegaand ... Angst jaagt ons de gevangenis in en slaat de deur achter ons dicht.

Zou het niet fantastisch zijn om te ontsnappen?

Stel je eens een leven voor dat nooit door angst geraakt wordt? Stel dat niet vrees, maar vertrouwen je standaardreactie is bij bedreigingen? Stel dat je een angstmagneet over je hart kunt laten gaan en iedere splinter van vrees, onzekerheid en twijfel eruit kunt trekken, wat zou er dan overblijven? Stel je eens een dag voor waarop je niet opziet tegen falen, afwijzing en onheil. Kun je je een leven voorstellen zonder angst? Dat is de mogelijkheid die verborgen ligt in Jezus' vraag: 'Waarom bent u angstig?' (Matth. 8:26)

Een hele dag zonder angst is misschien nog een brug te ver. Dat begrijp ik heel goed. Maar probeer het eens drie minuten. Haal diep adem. Denk aan iets goeds en moois. Of denk aan iets grappigs. Zodra je jezelf het geschenk van een paar minuten zonder angst hebt gegeven, kun je die tijd uitbreiden en je gedachten vullen met beloften van God. Als niet vertrouwen, maar vrees je standaardreactie is, dan ben je geen uitzondering. Maar wat als het tegengestelde waar zou zijn? Met Christus is dat meer dan mogelijk; Hij belooft het. Als angst je gevangen houdt en je geluk verjaagt, onthoud dan dit:

Mijn anker van hoop

Zie, God is mijn heil, ik zal vertrouwen en geen angst hebben, want mijn kracht en psalm is de HEERE HEERE, en Hij is mij tot heil geworden.

JESAJA 12:2

Mijn positieve gedachten

De negatieve gedachten die ik loslaat

Gods belofte voor mij

De Heer is mijn licht en mijn verlossing.
Hij zal mij uit de gevangenis van de angst leiden.

Mijn gebed



De Heer is met mij

U bent met mij; Uw stok en Uw staf, die vertroosten mij.

PSALM 23:4

‘U bent met mij.’

Ja, U Heer, bent in de hemel. Ja, U regeert over het heelal. Ja, U troont op de sterren en maakt uw woning in de diepten. En ja, ja, ja, U bent met mij.

De Heer is met mij. De Schepper is met mij. Jahweh is met mij. Mozes verkondigde: ‘Want welk groot volk is er waar de goden zo dichtbij zijn als de HEERE, onze God, bij ons is?’ (Deut. 4:7)

‘Hij [is] niet ver (...) van ieder van ons’, zei Paulus. (Hand. 17:27)

En ook David getuigde: ‘U bent met mij.’ Ergens in de weiden, de wildernis of in het paleis ontdekte David dat God het meende, toen Hij zei: ‘Ik zal u niet verlaten.’ (Gen. 28:15)

Denk niet dat God van een afstandje toekijkt. Kies ervoor om de aanwezigheid van God met beide handen vast te grijpen: ‘De HEERE is bij mij, ik ben niet bevreesd. Wat kan een mens mij doen?’ (Ps. 118:6)

Als de zorgen van deze wereld ons bespringen, vergeten we maar al te snel dat de Heer met ons is. We raken verstrikt in gehaast en gedoe. Onze bezorgdheid gaat met ons op de loop, waardoor we bang en uitgeput raken. Herinner jezelf op die momenten aan het volgende:

Mijn anker van hoop

Wees niet bevreesd, want Ik ben met u, wees niet verschrikt,
want Ik ben uw God. Ik sterk u, ook help Ik u, ook ondersteun Ik u
met Mijn rechterhand, die gerechtigheid werkt.

JESAJA 41:10

Mijn positieve gedachten

De negatieve gedachten die ik loslaat

Gods belofte voor mij

De Heer is mijn licht en mijn verlossing.
Hij zal mij uit de gevangenis van de angst leiden.

Mijn gebed



Geloof dat Hij het kan

Wees niet bevreesd, geloof alleen.

MARKUS 5:36

Als je bang bent, betekent dat niet dat je niet gelooft. Iedereen heeft last van angst. Zelfs Jezus was bang. (Mark. 14:33) Het gaat erom of je angst tot een bezoeker maakt of tot een bewoner. Heeft angst je niet al van genoeg beroofd? Van glimlachen? Gegrinnik? Vredige nachten en vrolijke dagen? Bestrijd je angst met geloof.

Doe wat mijn vader en mijn broer me aanraadden. Vroeger reisden we met ons gezin in de zomer altijd van West Texas naar de Rocky Mountains (van de hel naar het paradijs). Mijn vader viste graag op forel langs de wildwaterrivieren. Hij wist dat de stromingen gevaarlijk waren en dat zijn zoons soms roekeloos konden zijn. Als we aankwamen, zochten we altijd eerst naar veilige plekken om de rivier over te steken. Hij liep met ons langs de oever, tot we een pad met stevige rotsen hadden gevonden. Hij voegde zelfs nog een paar stenen toe om onze korte passen te compenseren.

Terwijl wij toekeken, testte hij de stenen, wetend dat als ze hem zouden houden, ze ook ons zouden houden. Zodra hij aan de overkant was, gaf hij ons een teken om te volgen.

‘Niet bang zijn’, had hij kunnen zeggen. ‘Vertrouw op mij.’

Als kinderen hadden we nooit aansporing nodig. Maar volwassenen vaak wel. Is er een rivier van angst tussen jou en Jezus? Steek over naar Hem.

Geloof dat Hij het kan. Geloof dat Hij om je geeft.

Ziet het pad dat voor je ligt er onzeker, zelfs beangstigend uit? Misschien helpt dit beeld je. Als een vader zijn vier jaar oude zoontje helpt om een drukke straat over te steken, neemt hij hem bij de hand en zegt: ‘Houd mijn hand vast.’ Hij zegt niet: ‘Bedenk hoe je ook alweer aan de overkant moet komen.’ Of: ‘Probeer maar of je de auto’s kunt ontwijken.’ Of: ‘Laten we eens kijken of je zelf de weg naar huis kunt vinden.’ Een goede vader geeft het kind één verantwoordelijkheid: ‘Houd mijn hand vast.’ Als je geloof bedreigd wordt door angst, bedenk dan dit:

Mijn anker van hoop

U sluit mij in van achter en van voren, U legt Uw hand op mij.

PSALM 139:5

Mijn positieve gedachten

De negatieve gedachten die ik loslaat

Gods belofte voor mij

De Heer is mijn licht en mijn verlossing.

Hij zal mij uit de gevangenis van de angst leiden.

Mijn gebed



‘Hier is God’

Ik ben met u al de dagen, tot de voleinding van de wereld.

MATTHEÛS 28:20

Als zeelieden in de oudheid kaarten van de oceanen schetsten, lieten ze zien waar ze bang voor waren. Op de uitgestrekte, onbekende wateren schreven cartografen woorden als:

‘Hier zijn draken.’

‘Hier zijn demonen.’

‘Hier zijn sirenen.’

Als er een kaart gemaakt zou worden van jouw wereld, zouden we dan ook zulke dingen lezen? Boven de onbekende wateren van de volwassenheid:

‘Hier zijn draken.’ Vlak bij de zee van het lege nest: ‘Hier zijn demonen.’

Naast de verste streken van de dood en de eeuwigheid: ‘Hier zijn sirenen.’

Als dat zo is, put dan troost uit het voorbeeld van Sir John Franklin. Hij was een uitstekend zeeman in de dagen van koning Henry V. Verre wateren waren een mysterie voor hem, zoals ook voor andere zeevaarders. Maar in tegenstelling tot zijn collega's was Sir John Franklin een gelovig man. De kaarten die in zijn bezit waren, droegen het stempel van vertrouwen. Hij had de frasen ‘Hier zijn draken’, ‘Hier zijn demonen’ en ‘Hier zijn sirenen’ doorgestreept. In plaats daarvan had hij de zin ‘Hier is God’ geschreven.

Onthoud dat! Je zult nooit ergens komen waar God niet is. Of je nu verplaatst wordt, ingezet, aangesteld, opnieuw benoemd of opgenomen in het ziekenhuis, brand deze waarheid in je hart: je kunt nergens heen waar God niet is. ‘Ik ben met u’, beloofde Jezus. (Matth. 28:20)

Wees niet bang, geloof alleen.

Er zijn tijden waarin we vele kilometers afleggen. Er zijn ook tijden waarin we op weg zijn door de zorgen en duisternis van ons hart. Als je in de verleiding komt om bij de schaduwkanten van je leven ‘Hier zijn draken’ te schrijven in plaats van ‘Hier is God’, onthoud dan dit:

Mijn anker van hoop

Al steeg ik op naar de hemel, U bent daar; of legde ik mij neer in de hel, zie, U bent daar. Nam ik vleugels van de dageraad, woonde ik aan het einde van de zee, ook daar zou Uw hand mij leiden en Uw rechterhand mij vasthouden.

PSALM 139:8-10

Mijn positieve gedachten

De negatieve gedachten die ik loslaat

Gods belofte voor mij

De Heer is mijn licht en mijn verlossing.
Hij zal mij uit de gevangenis van de angst leiden.

Mijn gebed



God is rechtvaardig

Hij is genadig en barmhartig en rechtvaardig.

PSALM 112:4

Rechtvaardigheid is wie God is. Zijn gerechtigheid 'houdt voor eeuwig stand' (Ps. 112:3) en 'reikt tot in de hoogte.' (Ps. 71:19) God is rechtvaardig. Zijn bevelen zijn rechtvaardig. (Rom. 1:32) Zijn oordeel is rechtvaardig. (Rom. 2:5) Zijn eisen zijn rechtvaardig. (Rom. 8:4) 'Onze God is rechtvaardig in al Zijn werken die Hij gedaan heeft' (Dan. 9:14), zei Daniël.

God maakt geen fouten. Hij heeft nooit een verkeerd besluit genomen, een verkeerde houding getoond, het verkeerde pad gekozen, de verkeerde dingen gezegd of iets verkeerd gedaan. Hij is nooit te laat of te vroeg, te spraakzaam of te stil, te snel of te traag. Hij heeft altijd gelijk gehad en zal dat ook altijd hebben. Hij is rechtvaardig.

God is volmaakt rechtvaardig én Hij heeft volledige soevereiniteit over zijn schepping. Met het woord 'soevereiniteit' beschrijft de Bijbel Gods volmaakte gezag en heerschappij over het heelal. Hij onderhoudt en regeert alle dingen. Hij is voortdurend betrokken bij heel zijn schepping, en in het bijzonder bij het leven van zijn geliefde kinderen.

Bezorgdheid is vaak het gevolg van de chaos die je ervaart. Het gevoel slachtoffer te zijn van onzichtbare, chaotische, willekeurige krachten is beangstigend. Maar zijn rechtvaardigheid, gecombineerd met zijn soevereiniteit, zorgen er samen voor dat we op Hem kunnen vertrouwen, op zijn besluiten en op zijn vermogen om ons door onze angsten heen te leiden. Als de chaos in de wereld ervoor zorgt dat je dat vergeet, onthoud dan dit:

Mijn anker van hoop

Wie Uw Naam kennen, zullen op U vertrouwen,
omdat U, HEERE, niet hebt verlaten wie U zoeken.

PSALM 9:11

Mijn positieve gedachten

De negatieve gedachten die ik loslaat

Gods belofte voor mij

De Heer is mijn licht en mijn verlossing.
Hij zal mij uit de gevangenis van de angst leiden.

Mijn gebed
