



Al sprak ik de talen van alle mensen
en die van de engelen – had ik de liefde niet,
ik zou niet meer zijn
dan een dreunende gong
of een schelle cimbaal.

Al had ik de gave om te profeteren
en doorgrondde ik alle geheimen,
al bezat ik alle kennis
en had ik het geloof dat bergen kan verplaatsen –
had ik de liefde niet,
ik zou niets zijn.

Al verkocht ik mijn bezittingen
omdat ik voedsel aan de armen wilde geven,
al gaf ik mijn lichaam prijs
en kon ik daar trots op zijn –
had ik de liefde niet, het zou mij niet baten.

1 Korintiërs 13:1-3



DAG 1

De liefde is geduldig



Wees steeds bescheiden, zachtmoedig en geduldig,
en verdraag elkaar uit liefde.

Efeziërs 4:2

Liefde werkt. Ze is de sterkste motiverende factor in het leven en ze heeft een veel diepere betekenis dan de meeste mensen beseffen. Liefde doet altijd wat het best is voor een ander en kan ons de kracht geven om de grootste problemen het hoofd te bieden. We worden geboren met een diep verlangen naar liefde. Ons hart kan gewoon niet zonder, net zo goed als onze longen niet zonder zuurstof kunnen.

Liefde kan onze motivatie in het leven veranderen en relaties krijgen daardoor betekenis. Bovendien is er geen huwelijk dat zonder liefde vruchtbaar kan zijn.

Er zijn twee pijlers waarop de liefde gebouwd wordt en ze maken duidelijk wat liefde is. Deze pijlers zijn *geduld* en *vriendelijkheid*. Alle andere eigenschappen van de liefde vloeien voort uit deze twee. Dit is dan ook onze eerste uitdaging voor je: *geduld*.

De liefde zal je inspireren om een geduldig mens te zijn. Als je ervoor kiest om geduldig te zijn, dan reageer je op een positieve manier op een negatieve situatie. Je wordt niet snel boos, want je kiest ervoor om een *lange adem* te hebben in plaats van een *kort lontje*. Door liefde word je niet veeleisend en ongeduldig, integendeel. De liefde maakt je rustig en helpt je om barmhartig met anderen om te gaan. Geduld brengt innerlijke rust als het om je heen stormt.

Niemand vindt het leuk om bij ongeduldige mensen te zijn. Ze lokken boze en domme reacties bij jou uit en daar heb je later spijt van. Als je boos wordt, omdat iemand iets verkeerd

doet, dan roept jouw boosheid ook weer een verkeerde reactie op. Zie je de ironie? *Boosheid* lost eigenlijk nooit iets op. Sterker nog, ze zorgt vaak juist voor meer problemen. Maar *geduld* zet het probleem even stil. Geduld is niet hetzelfde als ‘op je lip bijten’ of ‘je woorden inslikken’; het lijkt meer op ‘diep ademhalen’. De lucht klaart even op en daardoor krijgen onbenullige ruzietjes het niet langer voor elkaar om de boel overhoop te halen. Geduld is een keus om je emoties te beheersen, in plaats van dat ze jou beheersen. Door geduld kun je voorzichtig en tactvol reageren en vergeldt je geen kwaad met kwaad.

Als je je ergert aan je man of vrouw, schiet je dan snel uit je slof of kun je jezelf beheersen? Merk je dat woede je eerste reactie is als iemand je oneerlijk behandelt? Als dat zo is, strooi je eerder zout in de wonden, dan dat je er zelf op smeert.

Boosheid komt meestal op, als een sterk verlangen niet bevredigd wordt. Als je niet krijgt wat je wilt, dan begint het van binnen vaak al te koken. Boosheid is vaak een emotionele reactie die voortkomt uit egoïsme, domheid of verkeerde motieven.

Maar geduld maakt ons verstandig. Het zorgt ervoor dat we niet snel met allerlei oordelen komen, maar eerst luisteren naar wat de ander zegt. Geduld blijft op de drempel staan om de situatie eerst te overzien, terwijl woede meteen de kamer in stormt. In de Bijbel staat: ‘Wie geduldig is geeft blijk van groot inzicht, wie onbesuisd is stapelt dwaasheid op dwaasheid’ (Spr. 14:29).

Net zo zeker als een tekort aan geduld je huis zal veranderen in een slagveld, zal het oefenen van geduld uitmonden in rust en vrede. ‘Een driftkop wakkert ruzie aan, wie kalm is sust een twistgesprek’ (Spr. 15:18). In het Bijbelboek Spreuken vind je meer van dit soort uitspraken; het zijn heldere principes die in alle eeuwen van toepassing zijn. Waar liefde in aanraking komt met wijsheid, vind je geduld. Elk huwelijk heeft die combinatie nodig om gezond te blijven.

Als je geduldig bent, geef je je partner de ruimte om gewoon mens te zijn. Dan begrijp je dat iedereen fouten maakt. En als

iemand een fout maakt, dan kun je ervoor kiezen om iets langer te wachten, zodat je partner de fout kan herstellen. Geduld geeft je de kracht om vol te houden als het moeilijk gaat in je relatie, in plaats van ermee te kappen als je onder druk komt te staan.

Kan jouw partner rekenen op een geduldige man of vrouw? Mag ze ervan uit gaan dat je met begrip reageert als ze de sleutels in de auto heeft laten zitten, of kan ze verwachten dat je haar de les leest, waardoor ze zich als een klein kind voelt? Mag hij ervan uitgaan dat zijn gejuich in de laatste seconden van een voetbalwedstrijd niet meteen gevolgd wordt door een waslijst met klusjes waaraan hij zijn tijd beter had kunnen besteden? Het blijkt dat er weinig mensen zijn met wie het zo moeilijk samenleven is als met iemand die ongeduldig is.

Hoe zou de sfeer bij jou thuis zijn als je deze bijbelse aanpak hanteerde: 'Zie erop toe dat niemand kwaad met kwaad vergeldt en streef altijd naar het goede, zowel voor elkaar als voor ieder ander' (1 Tes. 5:15).

Weinig mensen zijn echt geduldig en niemand van ons is het van nature. Maar wijze mannen en vrouwen zullen naar geduld jagen, omdat ze weten dat het een noodzakelijk ingrediënt is voor hun huwelijk. Geduld is een goed vertrekpunt als je wilt laten zien dat je echt van iemand houdt.

Deze uitdagende reis naar de liefde is een proces en daarin is geduld de eerste vaardigheid die je onder de knie moet krijgen. Zie het als een marathon, niet als een sprint. De uiteindelijke prijs is het waard dat je de wedstrijd uitloopt.



DE UITDAGING VOOR VANDAAG



Het eerste gedeelte van onze uitdaging is niet zo moeilijk. Hoewel je liefde op een heleboel manieren kunt uiten, zijn het onze woorden die vaak weergeven hoe het met ons hart gesteld is.

Doe je best om de rest van deze dag geduldig te zijn en helemaal niets negatiefs tegen je partner te zeggen. Als je merkt dat je iets negatiefs wilt zeggen, kies er dan voor om even te zwijgen. Het is beter om je in te houden, dan iets te zeggen waar je later spijt van krijgt.

○ Vink de uitdaging voor deze dag af, als het je gelukt is.

Is er vandaag iets gebeurd waardoor je boos werd op je partner? Voelde je dat er afkeurende gedachten in je opkwamen en voelde je de verleiding om ze uit te spreken?

DAG 2

De liefde is vriendelijk



Wees. . . vriendelijk en liefdevol voor elkaar.
Vergeef elkaar, zoals God jullie je zonden heeft vergeven
om wat Jezus Christus voor je heeft gedaan.
Efeziërs 4:32 (HLW)

Vriendelijkheid is ‘liefde in actie’. Als geduld een *reactie* is om een negatieve sfeer af te zwakken, dan is vriendelijkheid een *actie* om een positieve sfeer te versterken. Geduld voorkomt een probleem; vriendelijkheid brengt iets extra’s mee. Het ene werkt preventief, het andere proactief. Deze twee kanten van de liefde zijn het fundament van veel andere kenmerken van liefde die we gaan behandelen.

Liefde maakt je vriendelijk, en vriendelijkheid maakt je sympathiek. Als je vriendelijk bent, willen mensen graag bij je zijn. Ze merken dat je goed met ze omgaat en dat je het goede voor hen zoekt.

In de Bijbel lees je telkens weer hoe belangrijk vriendelijkheid is: ‘Wie vriendelijk van oog is, wordt gezegend, omdat hij de behoeftige van zijn brood geeft’ (Spr. 22:9 NBG). Vriendelijke mensen staan bij iedereen in de gunst, zelfs thuis. Vriendelijkheid klinkt een beetje algemeen; we kunnen haar moeilijk definiëren, laat staan in praktijk brengen. Daarom splitsen we vriendelijkheid in vier ingrediënten:

Zachtaardigheid. Als je vriendelijk bent, dan ga je voorzichtig met je partner om. Je behandelt hem of haar nooit onnodig ruw. Je bent gevoelig en teder. Zelfs als je iets negatiefs moet zeggen, leun je een beetje achterover zodat je berisping makkelijker aanvaard wordt. Je spreekt de waarheid in liefde.

Hulpvaardigheid. Vriendelijk zijn betekent dat je iemand

helpt als hij je hulp nodig heeft. Gaat het om klusjes in huis, ga dan aan de slag. Heeft iemand een luisterend oor nodig, ga dan even zitten. Vriendelijkheid geeft een vrouw de genade om haar man te helpen, zonder zich zorgen te maken over haar rechten. Vriendelijkheid maakt een man nieuwsgierig naar wat zijn vrouw nodig heeft en motiveert hem daarna om degene te zijn die opstaat om ervoor te zorgen dat zij het krijgt – zelfs als zijn eigen behoeften op de achtergrond komen.

Bereidwilligheid. Vriendelijkheid inspireert je om meegaand te zijn. In plaats van koppig, halsstarrig en onwillig te zijn, werk je mee en probeer je flexibel te zijn. Je klaagt niet en verzint geen smoesjes, maar zoekt naar mogelijkheden om de ander ter wille te zijn. Een vriendelijke man kan duizenden ruzietjes voorkomen door eerst te luisteren en niet meteen zijn wil door te drukken.

Initiatief. Vriendelijkheid denkt vooruit en zet de eerste stap. Vriendelijkheid hangt niet op de bank om pas op te staan als iemand hem roept of dwingt om te helpen. De vriendelijke man of vrouw zal de eerste zijn die groet, lacht, dient en vergeeft. Zo iemand eist niet dat de ander alles voor elkaar heeft, voordat hij of zij liefde durft te geven. Als je handelt vanuit vriendelijkheid, zie je wat iemand nodig heeft en help je. Als eerste.

Jezus beschrijft de vriendelijkheid van de liefde op een prachtige manier in de gelijkenis van de barmhartige Samaritaan. Je kunt dit verhaal lezen in de Bijbel, in Lucas 10. Een Joodse man is door struikrovers beroofd en ligt halfdood op een eenzame weg. Er komen twee religieuze leiders langs, mensen die hoog in aanzien staan, maar ze lopen voorbij zonder te blijven stilstaan. Ze hebben het te druk, zijn te belangrijk en willen hun handen niet vuil maken. Een gewone man uit een ander volk (hij was een Samaritaan en de haat tussen Samaritanen en Joden was bitter) ziet dat deze vreemdeling hulp nodig heeft. Hij is met ontferming bewogen. Hij stapt over culturele grenzen heen, riskeert spot en hoon, en onderbreekt zijn reis om de man te helpen. Hij verzorgt de wonden van de beroofde man,

zet hem op zijn eigen ezel en brengt hem naar een herberg waar hij alle medische kosten voor deze man uit zijn eigen portemonnee betaalt.

Jaren van racisme hadden ruzie en scheiding gebracht, maar één vriendelijke daad bracht twee vijanden bij elkaar. Deze man was initiatiefrijk en gaf door zachtaardigheid, hulpvaardigheid en bereidwilligheid blijk van ware vriendelijkheid.

Was vriendelijkheid niet een van de belangrijkste dingen waardoor jij en je huwelijkspartner bij elkaar kwamen? Toen je trouwde, verwachtte je toch dat je de rest van je leven van zijn of haar vriendelijkheid mocht genieten? Daar dacht je man of vrouw toch precies zo over? Misschien ben je door de jaren heen wel wat van die verwachting kwijtgeraakt, maar de dagelijkse hoeveelheid vriendelijkheid die jullie elkaar betonen, bepaalt nog steeds hoeveel je kunt genieten van je relatie.

De Bijbel beschrijft een vrouw die door haar man en kinderen wordt geprezen. Dit zijn een paar mooie eigenschappen van haar: 'Ze spreekt wijze woorden, wat ze zegt, zijn liefdevolle lessen' (Spr. 31:26). En jij? Hoe zou jij beschreven worden door je man of vrouw als je langs de meetlat werd gelegd? Hoe ongevoelig ben jij? Hoe vriendelijk en hulpvaardig? Wacht je totdat iemand je vraagt om te helpen, of neem je zelf het initiatief? Laat je partner toch niet de eerste zijn die vriendelijk is.

Het is moeilijk om liefde te geven als je weinig of geen motivatie voelt. Toch is liefde ten diepste niet gebaseerd op gevoel. Sterker nog, de liefde besluit attent te zijn, ook als ze er niks voor terug lijkt te krijgen. Je zult nooit leren iemand oprecht lief te hebben, als je niet eerst leert iemand vriendelijk te behandelen.

