

30 DAGEN OM JE TONG TE TEMMEN

Inhoud

Een woord van dank 7

Voorwoord 9

Dag 1 – De liegende tong 13

Dag 2 – De vleierende tong 19

Dag 3 – De manipulerende tong 23

Dag 4 – De haastige tong 27

Dag 5 – De verdeeldheid zaaiende tong 30

Dag 6 – De twistzieke tong 33

Dag 7 – De opschepperige tong 36

Dag 8 – De zelfkleinerende tong 39

Dag 9 – De kwaadsprekende tong 43

Dag 10 – De roddelende tong 46

Dag 11 – De bemoeizieke tong 49

Dag 12 – De verraderlijke tong 53

Dag 13 – De kleinerende tong 55

Dag 14 – De cynische tong 57

Dag 15 – De betweterige tong 60

Dag 16 – De krenkende tong 63

Dag 17 – De tactloze tong 66

Dag 18 – De intimiderende tong 70

Dag 19 – De onbeleefde tong 74

Dag 20 – De veroordelende tong 78

Dag 21 – De egocentrische tong	81
Dag 22 – De vloeiende tong	84
Dag 23 – De klagende tong	87
Dag 24 – De wraakzuchtige tong	90
Dag 35 – De beschuldigende tong	93
Dag 26 – De ontmoedigende tong	96
Dag 27 – De twijfelende tong	100
Dag 28 – De praatzieke tong	104
Dag 29 – De indiscrete tong	107
Dag 30 – De zwijgende tong	110
Epiloog	115
Bijlage A	
Dagelijkse checklist voor de tong	119
Bijlage B	
Alternatieve manieren om je tong te gebruiken	121
Bijlage C	
Schatkamer van t	123

Een woord van dank

Door een incident met een vriendin van mij, de rechter Mablean Ephriam van *Divorce Court TV*, en de volwassen manier waarmee zij met mijn ‘verbale knoeiboel’ omging, besloot ik lange tijd voorzichtig te zijn met wat ik zei, door zozegd mijn ‘tong op rantsoen te zetten’. Yvonne Gibson Johnson, gebedsleider in de West Angeles Church in Los Angeles, Californië, liet me nadrukkelijk weten dat God, volgens haar, wilde dat ik andere mensen in boekvorm deelgenoot zou maken van de lessen die ik tijdens deze periode had geleerd.

Ik wil ook de volgende mensen bedanken voor hun hulp en steun: P. Bunny Wilson, Terri McFaddin, Mozetta Hillard, Michelle McKinney Hammond, Trina Jenkins, dr. Judith McAllister, Delisa Kelley, Marilyn Beaubien, Nichole Palmer, Harold en Ruth Kelley, Gina Smith en Charletta Benjamin.

Mijn man, Darnell Pegues, is zo goed geweest onze gezamenlijke tijd op te offeren zodat ik ruimte had om te schrijven. Dank je, schat. Er is op deze aarde niemand zoals jij.

Voorwoord

Docenten onderwijzen vaak wat ze zelf moeten leren. Dat geldt ook voor mij. Ik schrijf dit boek in eerste instantie en vooral voor mezelf. Ik verlang naar een zuivere tong, een tong die altijd zegt wat God behaagt. Ik heb geleerd wat Jakobus, de broer van Jezus, bedoelde toen hij schreef: ‘Er is geen mens die de tong kan temmen’ (Jakobus 3:8). Goede voornemens voor het nieuwe jaar, tot tien tellen of andere oplossingen, niets slaagt erin dit ontembare lid te overwinnen.

‘Temmen’ betekent dat je iets vanuit een onhandelbare staat brengt in een staat van onderwerping. Iemand zou lange tijd in totale afzondering moeten leven om dat te bereiken voor zijn tong. En zelfs dan zouden zijn innerlijke gesprekken waarschijnlijk op één of andere manier negatief zijn, zodat hij nooit de totale overwinning behaalt.

De enige hoop voor de tong is de Geest van God. Je moet dagelijks je tong in toom houden en onderwerpen aan Hem. Hoe beginnen we met dat proces? Eén van mijn geestelijke mentors heeft me een simpele tip gegeven om met de negatieve neigingen, ofwel het ‘vlees’ van de natuurlijke mens om te gaan. Hij zei: ‘Wat het vlees je ook opdraagt, doe het tegenovergestelde.’ Dat is een goed uitgangspunt.

Als je¹ de inhoudsopgave hebt gelezen en de lijst met negatieve manieren om je tong te gebruiken, dan heb je misschien niet direct toegegeven dat je schuldig bent aan vele daarvan. Maar als je dit boek leest met een verlangen om te groeien, en om bepaald gedrag toe te geven dat je eerst misschien ontkende, dan zul je de vrijheid ervaren die je alleen leert kennen door de waarheid te omarmen. ‘U zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u bevrijden’ (Johannes 8:32). Met dit boek daag ik je uit met me mee te gaan op een dertigdaagse zoektocht om gevoeliger te worden voor het negatieve gebruik van de tong en om te ‘vasten’ – je te onthouden van deze verbale overtredingen van goddelijke principes.

Vasten, dat normaal gesproken duidt op niet eten, is een geestelijke discipline die maar weinig kinderen van God regelmatig toepassen. Na een aantal incidenten waarbij ik me realiseerde dat ik weinig tot geen blijk gaf van verbale wijsheid, trok ik een conclusie. Een vast voornemen, alleen ondersteund door wilskracht, was niet genoeg om mij de overwinning te brengen. Ik beloofde mezelf plechtig dat ik tijd apart zou zetten om te ‘vasten met de tong’.

Toch wil ik hier waarschuwen dat ik dit boek niet heb geschreven om je te veranderen in een passief huismusje of een verlegen, grijze muis – iemand die vermijdt zijn of haar eigen grenzen, verlangens of ongenoegen over een situatie aan te geven. Ik heb geleerd dat de meeste problemen tussen mensen niet opgelost zullen worden zonder

1. Het hedendaagse Engels kent niet het verschil tussen ‘u’ en ‘jij’, maar iedereen wordt aangesproken met ‘you’. Omdat de schrijfster in dit boek dicht bij ons komt en heel vertrouwelijk wordt, hebben wij ervoor gekozen dat zij de Nederlandse lezer met ‘jij’ en ‘jou’ aanspreekt.

een confrontatie. Maar er is een *tijd* en een *manier* waarop alles gezegd kan worden. We kunnen ons erover verheugen dat we al in staat zijn gesteld om onze tong op een wijze manier te gebruiken.

God, de HEER, gaf mij een vaardige tong, waarmee ik de moedeloze kan opbeuren (JESAJA 50:4).

Woorden zijn het *voertuig* waarmee we onze gedachten overdragen, de tong is de *bestuurder*. En zo neemt zij ons mee naar onze bestemming. Geestelijke volwassenheid vraagt van ons dat we leren de juiste woorden te spreken op de juiste tijd en om de juiste reden.

Naarmate de Heilige Geest ons bewuster maakt van het negatieve gebruik van onze tong, zullen we leren de verleiding te weerstaan om met onze woorden de verkeerde weg in te slaan. Als je merkt dat je continu in gevecht bent met je tong, nodig ik je uit om te stoppen met deze schadelijke uitingen. Ik garandeer je dat je aan het eind van deze vastentijd geestelijke kracht zult ontvangen naarmate je je tong verandert in een bron van leven.

Day 1

De liegende tong

*Bedriegers zijn de HEER een gruwel,
wie waarachtig handelen, zijn hem welgevallig.*

SPREUKEN 12:22

Alles wat we doen en zeggen moet op waarheid berusten. Leugens zijn altijd een wankel basis voor een relatie. De vier voornaamste manieren om te liegen zijn: bedrog, halve waarheden, overdrijving en vleierij. Op vleierij kom ik terug in het volgende hoofdstuk.

Bedrog

Toen ik mijn brievenbus opende en de enveloppe van de belastingdienst zag, sloeg mijn hart niet over zoals dat vroeger gebeurde. Ik had het altijd Spaans benauwd gehad bij de controle van mijn belastingteruggaaf. Sinds mijn achttiende had ik altijd trouw mijn tienden afgestaan en door de jaren heen had ik geleerd om goed bij te houden wat ik weggaf, omdat het vaak gecontroleerd werd. Toch was ik meestal nogal creatief met het uitleggen van de belastingwet als het ging om andere aspecten van de teruggaaf. Toen ik daar met de enveloppe in mijn handen stond, wist ik dat – wat er ook zou worden gecontroleerd – alles in orde zou zijn, want alles wat ik had afgetrokken, kon ik onderbouwen.

Onwillekeurig moest ik terugdenken aan die ene con-

trole, een paar jaar geleden. Ik had gedaan alsof ik de belastingwet niet helemaal kende, om zo de declaratie te rechtvaardigen van een bedrag dat ik had uitgegeven voor onderwijs, maar dat eigenlijk niet aftrekbaar was. Terwijl ik voor de inspecteur zat en probeerde er zo onschuldig mogelijk uit te zien, bleef ik denken: *God doet me wat omdat ik zit te liegen!* Mijn hele leven lang had ik op de zondagsschool geleerd dat God leugenaars niet kan verdragen. Desondanks was ik gezwicht voor de verleiding van een hogere belastingteruggaaf. Dus daar zat ik, schuldig aan een overduidelijke vorm van liegen – bedrog van de eerste orde.

Ik zei toen tegen mezelf dat het leven te kort was om gebukt te gaan onder angst- en schuldgevoelens vanwege een paar extra dollar. Petrus waarschuwt ons: ‘Wie het leven liefheeft en gelukkig wil zijn, moet geen laster of leugens over zijn lippen laten komen’ (1 Petrus 3:10).

Waarom maken sommige mensen zich schuldig aan bedrog? Velen doen het om er financieel beter van te worden, om populair te zijn, om immorele daden te verbergen of om andere ‘voordelen’ te behalen. Jakob, wiens naam ‘bedrieger’ betekent, spande samen met zijn moeder en luisde zo zijn vader erin om hem de zegen voor de eerstgeborene te geven, die eigenlijk zijn broer Esau toekwam (Genesis 27). Toen Esau het bedrog ontdekte, dreigde hij Jakob te vermoorden. Jakob moest noodgedwongen de stad verlaten en bij zijn oom Laban gaan wonen. Toch zou hij oogsten wat hij met bedrog had gezaaid. Op een listige manier liet Laban hem met zijn dochter Lea trouwen, hoewel Jakob niet van haar hield. Laban ging verder met zijn bedrog door Jakobs arbeids-

voorwaarden herhaaldelijk te veranderen. Jakob moest veertien jaar werken om met Rachel te mogen trouwen, de dochter die hij wel liefhad. Omdat Jakob zijn bedrieglijke leven uiteindelijk achter zich liet en zijn tienden afdroeg, zegende God hem met meer dan hij had durven dromen. Na vele jaren keerde hij terug naar huis met een prachtig gezin, grote rijkdom en een nieuwe naam: Israël.

Je inlaten met bedrog is een klap in het gezicht van God en heeft verschrikkelijke gevolgen. Als we er niet op vertrouwen dat Hij een situatie kan oplossen, dan zeggen we in feite dat Hij een leugenaar is die Zich niet aan zijn belofte houdt om in al onze noden te voorzien. Dan blijven we het zelf proberen, ongeacht de manier waarop – zelfs door bedrog. En door dat te doen, vergooien we het goede leven dat God voor ons in gedachten had.

Halve waarheden

Joan Smith nam op een maandag vrij. Dinsdags kwam ze terug op haar werk en zei tegen haar baas dat ze afwezig was geweest omdat haar oude moeder in het ziekenhuis was opgenomen. In werkelijkheid was ze maar twee uur in het ziekenhuis geweest en had ze zes uur lang gewinkeld! Joan wilde haar baas laten geloven dat ze de hele dag bij haar moeder aan het bed had gezeten en dus vertelde ze een halve waarheid.

Ik was ooit de beste in het vertellen van halve waarheden en ik had mezelf ervan overtuigd dat ik nog steeds integer was. Eén van mijn favoriete halve waarheden – als ik te laat was voor een afspraak – waren zoekgeraakte sleutels. Op één of andere manier raakte ik altijd mijn sleutels

kwijt. Maar ik wist waar ik moest zoeken; dus meestal vond ik ze binnen een paar minuten terug. De echte reden voor mijn vertraging was meestal een slechte planning. Ik bood mijn excuses aan en redeneerde dat wat ik als verklaring gaf, in elk geval waar was. Ik had inderdaad naar mijn sleutels gezocht. Maar ik tilde er niet zo zwaar aan dat ik, door wat ik *niet* vertelde – bijvoorbeeld dat ik wat langer in bed was blijven liggen of op de valreep had besloten nog een onbelangrijk klusje te doen – mijn gesprekspartner op het verkeerde been zette. Mijn man confronteerde me uiteindelijk met de harde waarheid dat *elke* poging tot bedrog een leugen is – punt uit!

Ik vind het interessant dat het woord ‘integriteit’ is afgeleid van hetzelfde woord als het bijvoeglijk naamwoord ‘integraal’. Dat is een wiskundige term en heeft de betekenis van *totaal*, in tegenstelling tot slechts een deel. Als we integer zijn, vertellen we de hele waarheid, en niet slechts een deel daarvan. Iemand die zich erg bewust was van de vele manieren waarop je kunt liegen, wees erop dat de eed in de rechtbank de getuige verplichtte ‘de waarheid, de hele waarheid en niets dan de waarheid’ te vertellen.

Overdrijving

Maak je een verhaal vaak mooier dan het is, om meer aandacht te krijgen van je toehoorder? Overdrijven lijkt misschien onschuldig, maar het is een vorm van liegen. Het gevaar van overdrijven is dat degenen die weten dat iemand de waarheid graag iets oprekt, alles wat hij of zij zegt met een korreltje zout nemen. Dit is ook de paradox van overdrijven: iemand rekt de waarheid wat op om ge-

loofwaardiger over te komen, maar verliest zijn geloofwaardigheid juist omdat hij overdrijft. Ik ken verscheidene waarheid-oprekkers. Ze gebruiken het liefst woorden als ‘iedereen’, ‘niemand’ en ‘altijd’. Hun vrienden waarschuwen je gekscherend: ‘Je moet maar half geloven wat ze zegt, hoor.’ Wat een vreselijke beschuldiging. Wil je dat er zo over je gedacht wordt?

Als je een verhaal vertelt, dan mag je dat best met enthousiasme doen. Maar vermijd elke overdrijving. Houd je aan de feiten zoals ze zijn en weersta de neiging om in het middelpunt van de belangstelling te staan door deze manier van liegen.

God heeft het lot van elke leugenaar bezegeld: ‘Voor allen die de leugen hebben gediend: hun deel is de vuurpoel met brandende zwavel, dat is de tweede dood’ (Openbaring 21:8). Dood betekent scheiding. De eerste dood is de scheiding tussen geest en lichaam; de tweede dood is de eeuwige scheiding tussen de geest en God. Eeuwige scheiding van mijn Vader is een te hoge prijs om nog te liegen, in welke vorm dan ook.

De psalmist kende de gevolgen van bedrog en vroeg God steeds weer of Hij hem uit deze put wilde redden. Kijk eens naar zijn smeekbede: ‘Bevrijd mijn ziel, HEER, van lippen die liegen, van de tong die bedriegt’ (Psalm 120:2). Vertrouw jij God door de waarheid te vertellen en de gevolgen aan Hem over te laten, of moet je je aansluiten bij de psalmist en ook zijn gebed om bevrijding bidden?

BESLUIT VAN VANDAAG

‘Mijn mond verkondigt slechts de waarheid, mijn lippen haten onbetrouwbaarheid. Op mijn uitspraken kun je vertrouwen, niets is vals en krom.’

SPREUKEN 8:7-8