



MEDITATIE

BEWEGING VAN DE GEEST

“Ga ernaartoe en voeg u bij deze wagen.” Handelingen 8:29b,

lezen 8 : 26-40.

In de vakantietijd wordt er veel gereisd. Mensen trekken eropuit met de auto of het openbaar vervoer, ze reizen van de ene naar de andere plaats. De meeste mensen zijn dan in beweging. Als we niet op reis kunnen, door ziekte of ouderdom, blijft beweging toch belangrijk. Wanneer we ons niet bewegen, kan, zoals men weleens zegt, ‘rust roesten’. Dan kunnen er allerlei gewrichtspijnen ontstaan. Het voordeel van bewegen is dat de spieren en het bindweefsel steviger worden, zodat het gewricht meer steun krijgt. Door beweging en oefening neemt de stijfheid af waardoor alles weer soepeler wordt.

Wat ik met dit voorbeeld over het bewegen bedoel lezen we ook bij Filippus: de Geest zet hem in beweging om te reizen. En het is opmerkelijk dat het Filippus is die als eerste het evangelie verkondigt aan niet-joden. Daartoe ontvangt hij een opdracht van de ‘engel van de Heere’ om te reizen in de richting van Gaza. Filippus gehoorzaamt de engel direct. Hij staat op en gaat op reis naar de weg die naar het zuiden gaat. Op die weg rijdt een wagen met daarin een Ethiopische man. Deze man was minister van financiën aan het hof van de koningin. Hij was ontmand, omdat hij betrouwbaar moest zijn. Waarschijnlijk behoorde deze ontmande

tot de godvrezenden, want we lezen dat hij in Jeruzalem is geweest om God te aanbidden. In Jeruzalem had hij een boekrol van Jesaja gekocht. Deze met de hand geschreven rollen waren kostbaar, maar geld was voor hem geen probleem. Het probleem zat hem ergens anders in. Hij begreep namelijk niet wat er in die dure rol geschreven stond. Daarom zet de Heilige Geest Filippus ertoe aan om naar die wagen te gaan en zich bij de man te voegen. ‘Ga ernaartoe en voeg u bij deze wagen.’

Filippus reageert direct op de ingeving van de Geest en gaat naar de wagen, hoort de man lezen en klimt in de wagen en gaat naast hem zitten. Met de Schriftrol open gerold op de knieën zit de Ethiopiër in zijn reiswagen hardop te lezen. Het Bijbelgedeelte dat de man leest gaat over de lijdende Knecht van de Heere. Filippus vraagt aan de man: ‘Begrijpt u ook wat u leest?’ De beweging van Gods Geest was erop gericht aan de Ethiopiër Gods Woord uit te leggen en hem een stap verder op de weg van de zaligheid te brengen. Hoeveel keer heeft deze geschiedenis in de kerk en nu onder ons zich herhaald! Misschien bent u wel die eerlijke zoeker die lust in Gods Woord heeft gekregen



Dit nummer verschijnt in de zomertijd en dat betekent dat dit nummer voor twee maanden geldt. U treft de bekende rubrieken aan met een afwisselende inhoud. We bedanken alle medewerkers voor hun bijdragen. Ons eerstvolgende nummer zal DV verschijnen in begin september. De redactie wenst u onder Gods zegen goede weken toe!

*Eindredacteur
ds. J.P. Boiten*

en na het lezen niet alles verstond. Maar uw hart gaat wel naar Christus uit, er is zelfs een oefening in stille overdenking, de meditatie over het heilig geheim in de eenzaamheid. Zet dat voort! Door de meditatie brengt u uw hersenen en daarmee uw gemoedsleven in beweging om tot de overdenking te komen, zodat ze als het ware geolied worden door de Geest die u van nieuwe geestelijke voeding en zuurstof voorziet.

U kunt zich voorstellen dat er vele vragen bij de Ethiopiër opkwamen, die in verband stonden met zijn ziel en haar verlossing, maar er was geen antwoord op te vinden. En dan gebeurt het, Hij zet zijn Geest in beweging en spoort Filippus aan die als middel moet dienen. En op die eenzame weg bracht de Heere die beiden samen. Een toevallige ontmoeting? Nee, het kwam door de beweging en leiding van de Geest. Als Filippus zijn taak als helper heeft verricht en aan de man Jezus Christus als verlosser van onze zonde heeft gepredikt, reist de man zijn weg verder met blijdschap. Zo werkt de Heere. Door de beweging van de Geest oliet Hij onze stijf geworden geestelijke gewrichten, zodat ons hart en verstand nieuw voedsel en zuurstof ontvangen om verder te kunnen. Laten we dan elke dag stil over dat Woord van God gebogen zitten te mediteren om al Gods grote daden te overdenken. Dan worden we wijs tot zaligheid.

*ds. C. Bos,
Benschop*

God is en blijft GETROUW

*Door 't preken van Zijn Woord en door Zijn Geest
En in de lijn van het verbond, door de geslachten
Heeft God getoond getrouw te zijn geweest
Een Toevluchtsoord, voor wie 't van Hem verwachten*

*Er is heel wat gebeurd in 't afgelopen jaar
Roepstemmen van God zijn naar ons toegekomen
Een bloem, zo is het leven, heel kortstondig maar
Is door de Heere God ons hart al ingenomen?*

*Straks als wij sterveen, zijn wij dan bereid?
't Komt er op aan om Hem al jong te vrezen
Rechter is Hij, maar wil ook Redder wezen.*

*Opnieuw zegt God: " 't Is nog genadetijd
Uw zondig hart wil Ik uit gunst genezen
Want Ik blijf trouw, zelfs tot in eeuwigheid!"*



Maarten Luther en 500 jaar reformatie (4)

Augustijner monnik en geleerde
Het was op 2 juli 1505 tijdens een reis van Mansfeld naar Erfurt dat Maarten Luder kort voor Erfurt in de nabijheid van het dorp Stotternheim door een plotselinge donderslag werd verrast. Door de angst die hem hierbij overviel sprak hij een belofte uit: 'Help mij, Sint Anna, ik wil een monnik worden.' Anna, haar naam betekent in het Hebreeuws zoveel als 'genade', dat zou het levens-thema van Luther worden. Anna was de moeder van Maria en als heilige de patroon voor het bergvolk van Mansfeld. Maar de belofte die Maarten had uitgesproken stond haaks op de wil van zijn vader. Natuurlijk kon hij deze belofte herroepen en niet uitvoeren, toch heeft Maarten de belofte niet herroepen. Daarom ligt hier een verklaring voor het verdere gebeuren in zijn leven, hij had met de wil van zijn aardse vader gebroken en een gelofte aan zijn hemelse Vader gedaan. Over zijn hemelse Vader zegt Luther: 'Als we in ons gebed God onze Vader noemen, zijn we verplicht om ons in elk opzicht te gedragen als goede kinderen, zodat wij Hem niet te schande maken, maar Hem eren en prijzen.'

In het augustijner klooster van Erfurt ontving hij geestelijke begeleiding van Johann von Staupitz (1465-1524). Deze is ook Maartens biechtvader geweest en belangrijk voor zijn persoonlijke en theologische vragen in zijn geestelijke ontwikkeling. In het klooster werd Maarten aangevochten in zijn zoektocht naar bevrijding en zocht hij antwoord op zijn inmiddels prangende vraag: 'Hoe krijg ik een genadige God?' Op die vraag dacht hij een antwoord te vinden dat hem op

weg naar de zekerheid van bevrijding bracht. Maarten had in het klooster last van aanvechtingen vanwege de (occasionalistische) schoolse erfzondeleer. Hij vond dat de erfzonde haar kern volkomen uitdrukte in de straf en de schuld van de zondeval. Vanuit deze opvatting kreeg Luther inzicht dat het menselijk vlees zich tegenover de Geest van God verzet. De kracht van onze wil blijkt gering te zijn, door het kwaad leeft zij in menselijke onmacht en knechtschap. Volgens Luthers opvatting kon alleen de bovennatuurlijke genade tot redding uit

MIJN VERLOSSER LEEFT

*Dat zing je wel niet elke dag
Omdat je dit geloven mag,
Dat vraagt God niet als Vader,
Maar wel geeft het je levensmoed
En weet je, toch komt alles goed,
Hij brengt ook mij steeds nader.*

*De boze praat het je wel af,
Dacht je, dat God om jou nog gaf?
Je zult wel wijzer wezen,
Zo één als jij, met zulk verstand
Houdt zelf het stuur toch in je hand,
Nee, jij hebt niets te vrezen.*

*Vouw steeds je handen op Zijn woord,
Al wordt niet elk gebed verhoord,
Zoals wij vurig hopen.
Wie weet dat zijn Verlosser leeft,
Zal toch de loopbaan die God geeft
Tot aan het eindpunt lopen.*

M Koffeman-Zijl, ONBEWERKT HOUT,
uitg J H Kok, Kampen, 1987



het kwaad op de wil inwerken, de menselijke wil moest meewerken met de goddelijke genade. Voor hem gold: hoe deemoediger, ootmoediger ik ben, des te meer genade ik ontvang. 'Ootmoed is de fijnste, liefelijkste deugd van de liefde.'

In de vroomheidstheologie van het kloosterleven moest men de bevrijding door eigen werken verdienen, om door de christelijke volkomenheid op te klimmen tot God. Deze vorm van een zelfzorgzame werkgerechtigheid bracht allerlei lichamelijke spanningen met zich mee. In de gesprekken met zijn biechtvader Johann von Staupitz zegt Maarten, dat er bij hem veel problemen waren en dat hij die niet kon overwinnen. 'Als onze Meester Jezus Christus spreekt: 'Doe boete', dan wil Hij dat het hele leven van de gelovigen op aarde een voortdurende en onophoudelijke boete zal zijn.' Maarten had een

speciale band met de boetpsalmen, hij zegt over het psalmboek het volgende: 'In het Psalmboek vind je jezelf, en het ware 'Ken jezelf' en bovendien God Zelf en alle schepselen.' Van genade te leren leven is vaak in het christelijk leven voor ons ook moeilijk in het bijzonder ten opzichte van de erfzondeleer. Wat kunnen daar een stille geestelijke ziekten uit voortkomen. Ook wij willen God zo graag een handje meehelpen met onze goede werken en denken daardoor op te klimmen tot volkomenheid. Hoewel dit een spanning blijft in het leven van het geloof, leert de Heilige Geest, ons volkomen op Gods genade in Jezus Christus te verlaten. Hij alleen heeft onze zonde volkomen verzoend, zodat wij door Hem kunnen zeggen Abba,Vader.

*ds. C. Bos,
Benschop*

Is genezing mogelijk? (3)

Eigenlijk is het een en al wonder wanneer één mens van een enkele ziekte geneest.

Want wie heeft dit verdiend?

Jezus Christus is gekomen. Hij heeft onze ziekten op Zich genomen, mocht Jesaja in 53:4 al als profeet verkondigen en troosten.

Hij is gekomen om de werken van de duivel te verbreken, lezen we in het Nieuwe Testament. Hij is werkelijk en helemaal de Heiland, Die heelt. Niet alleen zij die gebroken zijn van hart, zoals Hij Zelf in Nazareth tot onze troost liet weten. Zijn leven is één groot bewijs van het wonder van de genezing. Velen hebben door Hem weer gezondheid ontvangen, soms na jarenlange ziekte met hoge kosten en diep verdriet.

Zou deze Heere vandaag anders zijn? Is Hij niet gisteren en heden Dezelfde, ja tot in eeuwigheid. Geloven we ten onrechte in Hem, Die wonderen werkt? De wereld is vol van wonderen. Elke genezing is een wonder op zich. Hebben wij Hem daarvoor al gedankt? Of aanvaardden wij deze zegen als vanzelfsprekend?

Soms doet de Heere op buitengewone wijze wonderen. De voorbeelden liggen voor het grijpen. Kennen we niet in elke gemeente jongeren en ouderen voor wie intens gebeden is in de samenkomsten van de gemeente, zodat zij nu als sprekende bewijzen van de wonderen van de Allerhoogste leven?

Een zuster van de gemeente krijgt een hersenbloeding, ligt dagen aaneen in

coma, maar herstelt tegen alle verwachting in op een uitzonderlijke manier en mag voor haar dochter die het zo nodig heeft, als moeder blijven zorgen. Een broeder komt door een nierversgiftiging heen en getuigt jaar en dag van zijn Heiland. Een gezwel is bij een ander geconstateerd. Maar op een vraag of zij een poosje tijd mocht ontvangen om te bidden en te beslissen voor verdere behandeling, werd de plaats van het onheil bij nader onderzoek steeds geringer. Tenslotte was er niets meer te zien van het kwaadaardig gezwel.

Niet altijd gebeuren deze opvallende wonderen.

Als we maar beseffen dat elke gezonde dag en elk gezond uur gave van God is.

Waarom niet altijd wonderen?

Waarom, zo wordt gevraagd, doet de Heere nu niet in elk geval van zulke wonderen?

Zou daardoor Zijn Naam niet worden verheerlijkt? Zouden dan niet veel meer mensen in Hem geloven?

Denk alleen maar aan wat men zei toen Jezus aan het kruis hing: kom van het kruis af en wij zullen in U geloven!

Het gaat er niet om wat Jezus kan, maar wat God wil!

Ja maar, toen Jezus op aarde was, zeggen sommigen tegenwerpend...

Toen liet Hij de zieke man liggen aan de Schone Poort en in Bethesda genas Hij slechts één van de velen. Hoezeer Hij met ontferming bewogen was met zieken, Hij genas niet allen.

Waarom genas Hij mensen? Om daarmee de prediking van het koninkrijk te bevestigen. De wonderen, die de Heiland verrichtte, waren tekenen van het koninkrijk dat komende is. In Openbaring 21:4 lezen we van dat koninkrijk, waar geen dood meer is, geen moeite en geen tranen. Niemand zal daar meer zeggen, zo beloofde de HEERE in Jesaja 33: ik ben ziek.

Al heeft Jezus de dood overwonnen, toch sterven kinderen van God, toch worden ze hier en nu ziek, bij tijden doodziek. Trouwens, in het Nieuwe Testament lezen we ook van blijvende ziekten. In Korinthe waren velen in de gemeente ziek. Paulus heeft Trofimus (2 Tim. 4:20) te Milete ziek achtergelaten. De apostel geeft Timotheus het advies om een weinig wijn te gebruiken voor zijn zwakheden.

Wat is belangrijker: dat Gods wil geschiedt, Zijn koninkrijk komt en Zijn Naam wordt verheerlijkt (Johannes 9) of dat wij gezond worden?

En, wat is gezond?

Dat wil niet zeggen dat wij geen gezondheid mogen zoeken. Integendeel. Zoals wij de dood niet mogen zoeken, maar het leven, zo zijn wij ertoe geroepen alles in het werk te stellen voor een gezond lichaam en een gezonde geest.

Waar en hoe mogen en moet wij genezing zoeken?

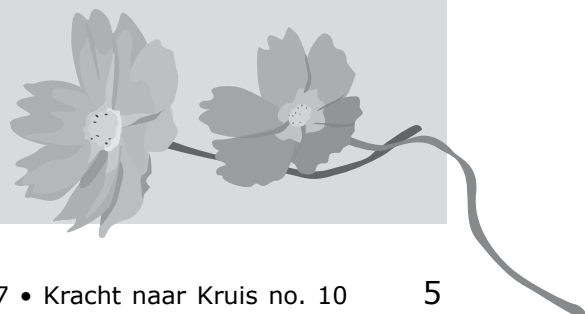
Daarover, bij gezondheid, een volgende keer.

*J. Van Amstel,
Ede*



GEBED

*U bent groter dan mijn vragen,
want soms doet het leven zeer.
Al wat ik niet zelf kan dragen,
leg ik aan Uw voeten neer.*



Draagt elkanders lasten

Beste lezer,



"Gelooft u nog?" Een vraag die u wellicht wel eens is gesteld. Hiermee wordt dan uitgedrukt dat het bijna niet meer van deze tijd is om te geloven. Het kan zelfs zo zijn dat u zoveel moeilijke en nare dingen hebt meegemaakt dat u ook niet meer weet waarom u gelooft. De vraag kan ook anders gesteld worden : "Gelooft u niet?". Want waarom zou u niet geloven in de God van hemel en aarde? Een God die in het verleden zoveel mensen tot troost is geweest, een God die redt en uitkomsten heeft geboden. In die God geloven geeft houvast voor het heden en voor de toekomst! Ik wens u Gods nabijheid toe voor de komende zomermaanden....

Zomeravond

*Zwaluwen zwieren door de lucht
Hoog daarboven; witte wolken
aan een blauwe hemel
Zij zijn het die vertolken,
de macht en majesteit van de
Schepper.*

*Late zonnestrallen
Spreiden nu hun gouden gloed
Zij verkondigen in alle talen,
Uw Schepper leeft!
Houdt goede moed.*

www.gedichtensite.nl,
Rozemarijn Vossebelt



Verjaardagskalender

- 11 juli Mevr. V. Visserman-Boes,
`Hof van Smeden`,
Kamer 323, 8301 XG
Emmeloord
- 30 juli Carla Thoen, Fresiastraat 1,
2685 XJ Poeldijk
- 22 aug. Mevr. H. Zandbergen,
Churchillstraat 67, 7681 XS
Vroomshoop

Brievenbus

U kunt de hier genoemde mensen
verblijden met een kaartje:

Mevr. A.J. van Dijk,
Mombassaplaats 308,
3067 GZ Rotterdam
Aleida Jansen, Kooikerweg 263,
3069 WP Rotterdam-Zevenkamp

Puzzelhoek

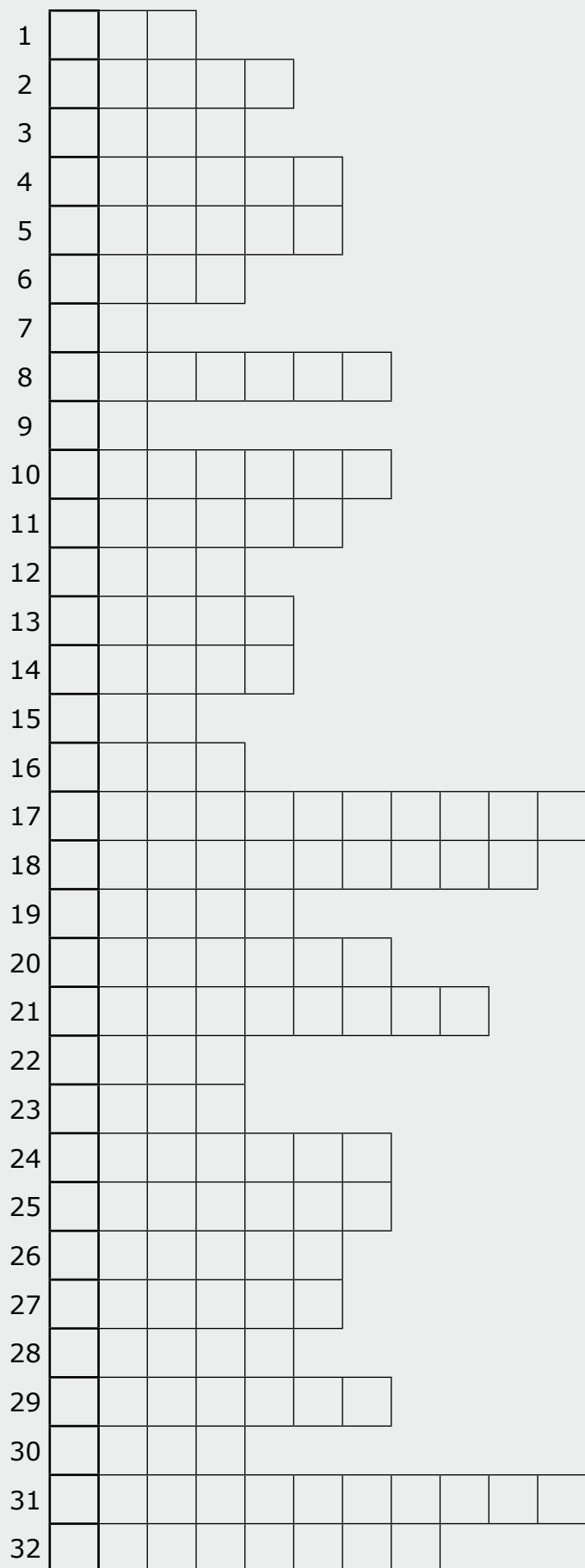
Ga er maar eens goed voor zitten, want er is weer een grote puzzel om te maken! U moet namelijk de antwoorden opzoeken in zowel het Oude- als Nieuwe Testament. Zoals gebruikelijk staat achter elke vraag in welk Bijbelboek en hoofdstuk u het antwoord kunt vinden. Alle eerste letters vormen de oplossing van deze puzzel. Ik wens u veel puzzelplezier! U kunt de oplossing insturen tot 29 augustus.

1. Met hoeveel broden werden ongeveer 5000 mannen gevoed? (Markus 6)
2. Deze profeet liet ijzer op het water drijven (2 Kon. 6)
3. Vrouw van Boaz (Ruth 4)
4. Deze man wordt ook wel Didymus genoemd (Joh. 20)
5. Vrouw van Jakob (Gen. 29)
6. Waarop smeerde Jezus slijk? (Joh. 9)

7. Waar kwam Abram vandaan? (Gen. 11)
8. Waar werd Jezus gezocht? (Markus 1)
9. De leeuw zal stro eten, gelijk de (Jes. 11)
10. Wat was Elisa aan het doen toe Elia hem voor het eerst zag? (1 Kon. 19)
11. Vrouw die Simsons haar afknipte (Rich. 16)
12. Op welk dier reed Jezus Jeruzalem binnen? (Joh. 12)
13. Deze man bouwde een ark (Gen.6)
14. Moeder van Ismaël (Gen. 16)
15. Vrouw van Adam (1 Tim. 2)
16. Jakobs broer (Gen. 25)
17. Beroep van Chûsas, de man van Johanna (Lukas 8)
18. Door deze stormwind heeft Paulus schipbreuk geleden (Hand. 27)
19. Dit baby'tje werd in een biezen kistje gelegd (Ex. 2)
20. Medegevangene van Paulus (Filemon 1)
21. Aan wie schreef Lukas zijn boeken? (Luk. 1)
22. Man van Bathseba (2 Sam. 11)
23. Welk dier zal volgens Jesaja bij het lam verkeren? (Jes. 11)
24. Deze man werd door een steen geveld (1 Sam. 17)
25. Man van Safira (Han. 5)
26. Met welke zalf werd Jezus in Bethanië gezalfd? (Mark. 14)
27. Zoon van Hannah (1 Sam. 1)
28. Aan wie schreef Johannes de 1e brief? (Op. 2)
29. Wie hielden de nachtwacht over de kudde? (Luk. 1)
30. Deze man was veeherder (Amos 1)
31. Beroep van Erastus (Rom. 16)
32. Toenaam van Lebbeüs (Mat. 10)

De oplossing van de puzzel uit het juni-nummer is: de heiligheid des HEEREN

Vriendelijke groeten van:
 Willeke Breederveld
 Capellerij 3, 3252 CG GOEDEREDE
 telefoon: 0187-492281
 email: wbreederveld@solcon.nl



Een lied Hammaälôth:

Psalm 128

Het moeilijke van deze psalm is, dat hij te mooi is. Te mooi voor wie geen kinderen heeft en te mooi voor wiens gezin zo vredig altijd niet is. Het luistert wat gemakkelijker als je deze psalm vanuit het slot, "Vrede over Israël!", leest. Niet over ons privé- en gezinsge-

luk gaat het hier in eerste instantie, maar over het geluk van de gemeente. Als je deze psalm te persoonlijk uitlegt, erger je je. Deze psalm hoort bij Ps.126 en Ps.127. Als je trouw aan God bent, heb je het zwaar. Dat leert ons Ps.126. Maar in Ps.127 en

Ps.128 is het zo, dat die huilende zaaier ineens een mooi gezin met allemaal frisse kinderen uit zijn ooghoeken ziet. Dat is dus iets lichts tussen zijn tranen door. Een mooi, oosters beeld van een gelukkig leven. Niemand wordt er buitengesloten, omdat deze psalm van de vrede van de kerk de uitbeelding is.

Dit is de groepsfoto van een gelukkig gezin. Het geheim van het geluk van dat gelukkige gezin is de vreze des Heeren. "Welzalig is een ieder die de Heere vreest". Maar het ziet er allemaal wel heel "ideaal" uit. Het is een "plaatje" van een foto. Maar het lijkt wel een bewerkte foto te zijn. Het is haast te mooi. Als u deze foto ziet, denkt u, dat dit een hoge uitzondering is. De werkelijkheid is rauwer. "Want u zult eten van de inspanning van uw handen". Maar als je geen werk hebt, wat dan? Of wanneer je geen gezin hebt of niet eens samen bent? Lijkt de Bijbel ook zichzelf niet tegen te spreken als het hier over gaat? Job vreesde de Heere; maar ging

het hem goed? Uw kinderen gaan misschien ook de verloren zoon achterna. Dat is vaak de werkelijkheid. Maar nu zegt dit lied, dat het vrezen van de Heere niet voor niets is. "Welzalig is een ieder die de Heere vreest, die in Zijn wegen wandelt". God vrezen is trouwens niet "bang zijn voor God", maar je hebt Hem lief met ontzag. Je vertrouwt en eert Hem.

In vers 3 wordt de moeder naar voren gehaald. "Uw vrouw zal zijn als een vruchtbare wijnstok middenin uw huis". "Middenin uw huis" heeft te maken met dat de moeder meestal van het huis het middelpunt is. De kinderen zeggen meestal niet: "Waar is vader?", maar: "Is moeder er niet?" "Als een wijnstok". Wijnstokken zijn een lust voor het oog. Mooi, met al die vruchten er aan. Maar zo`n wijnstok heeft iets nodig waar zij tegenaan leunt. Haar steun is haar man. Hij is haar trots en zij is zijn hulp. Dat is niet denigrerend bedoeld. De vrouw is niet maar het hulpje. Zij is van haar man zijn klankbord en kameraad. Iemand die niet altijd alleen maar ja knikt. Zij is zijn "andere helft" die onmisbaar is voor hem en hem tegenspel biedt. Samen trotseren zij kou en hitte, heel de weg lang. Zij slaapt naast hem, dichtbij zijn hart. "Wijnstok" heet zij. En Jezus is de ware wijnstok. Deze moeder is een beeld van Christus die de volle trossen van Zijn zegen ons schenkt. Een godvrezende moeder is in haar gezin een blij element. Dit is een prachtig plaatje dat een gezin ons afschildert, maar dat ook van de gemeente de sprekende uitbeelding is. Ook de kinderen komen op dit groepsportret voor. "Uw kinderen zullen zijn



ZIET, IK VERKONDIG U.

*Als niet die grote Engelschaar
Daar ginds in Bethlehem,
Verteld had van dit Koningskind,
Wie dacht dan nog aan Hem?*

*Al eeuwen lang was het beloofd:
De Zaligmaker komt,
Maar de verwachting was gedooft,
De vreugd al lang verstomd.*

*De Engelen zingen: "Eer zij God",
Hoor, herders in het veld,
Want nu Gods Zoon op aarde komt,
Moet dit toch wel verteld.*

*Geef ons een hart Heer', dat aanbidt,
Uw liefde wondergroot,
Want deze Zaligmaker redt
Van zonde en van dood.*

M Koffeman-Zijl uit
"ONBEWERKT HOUT",
uitg J H Kok, Kampen, 1987.

als olijfplanten rondom uw tafel". Deze frisse "scheuten" drinken uit de wortel van hun ouders. Zo worden ze groot. Maar zolang ze pril zijn, kunt u ze nog gemakkelijk buigen. Later ziet u, dat dat moeilijker wordt. Al meteen vanaf het begin moeten wij het leven van de kinderen met liefde en wijsheid proberen te buigen in de geest van Gods Woord. Onze kinderen zijn geen naaldboom, maar een vruchtboom. God en de mensen tot blijdschap bid je dat zij leven.

"Als jonge olijfplanten rondom uw tafel". Dat is wat u niet heidens opvatten moet. Dat heeft niet de toon van: "Wat een vitale kracht, hè, en wat een leven; dat zijn die van mij!" Je mag op je kinderen wel trots zijn; maar je moet niet dwepen met ze. Met de strijdbare grote

jongens niet, maar ook met de kleinere kinderen niet. Veel ouders zijn er die zichzelf met hun kleine kinderen promoten. Ze geven hun kinderen nooit een standje. Dat is onmogelijk dat die van hen iets verkeerd hebben gedaan. De meester past wel op, dat hij wat van ze zegt. Dat komt, omdat wij vinden, dat de kinderen van ons zijn. Daarom bederven wij ze. Maar ze zijn niet van ons, maar van God. "Zie, de kinderen zijn het erfdeel of het eigendom van de Heere". "Getruttel" en "gemacho" staat de Bijbel niet voor. Niet om dat het die van mij zijn, gaat het; maar om dat het die van God zijn.

"En gij zult uw kindskinderen zien".

Toen ons eerste kleinkind werd geboren, begreep ik beter dan eerder dat "zien". Ik begreep, dat dat betekent: "Goed kijken; dit maak je nog mee". Nee, wij vierten in de kerk niet de kracht en de potentie van de mensen. God is geen vruchtbaarheidsgod. Baäl is anders. De kinderen etaleren onze macht niet; maar zij tonen, dat God trouw is van geslacht tot geslacht. Misschien bent u wel oma of oom. Zegt u dat wel eens: "Jongen, het is met mij als door een wonder goed gekomen. Geloof, dat het met jou ook goed komt, want God is genadig!"

*J.A.H. Jongkind,
Brandwijk*



Geheugen 12 Actief blijven

Waarschijnlijk willen we allen actief blijven. Daarom wil ik hier nog wat uitgebreider op ingaan. Het accent zal natuurlijk liggen op het geheugen.

Vorige keer zijn er al enkele ideeën genoemd. 's Avonds de dag evalueren en plannen maken voor de dag die hopelijk gaat komen. Het belang van hoofdrekenen, het rubriceren van uw boodschappenlijstje voor de supermarkt en het regelmatig maken van een kruiswoord-puzzel. Aan het slot van deze rubriek werd het nut genoemd van contacten leggen, het onder de mensen blijven. Dit is een belangrijk iets. Daarom nu nog wat aanvullende informatie. Als we mensen spreken werken onze hersenen op volle toeren. We willen het gezicht van de ander onthouden, formuleren tegelijkertijd onze zinnen, luisteren naar de ander en letten op zijn/haar mimiek. Dan volgt onze reactie. Ook is het vaak leuk om anderen te ontmoeten. We zijn dan niet alleen én zo'n gesprek levert ook weer denk-stof op of we praten er later met een ander over door. Zo werken onze hersenen op volle toeren en dit is goed. Dus: laten we proberen om regelmatig anderen op te zoeken of zelf bezoek uit te nodigen. Daarnaast zijn er drie punten die we tegenwoordig vaak lezen. Gezond eten, voldoende slaap en bewegingHet is voor iedereen heel goed om hier aandacht aan te besteden.

Als het mogelijk is haal dan zelf de boodschappen. Of denk anders na wat u wilt gaan koken. Mocht het koken niet meer lukken, besluit dan zelf welke vleeswaren u op uw brood wilt en het soort fruit wat u lekker vindt. Laat dit niet over aan diegene die voor u de boodschappen doet. Maak zelf uw keu-

zes. Het slapen is het tweede woord van het rijtje. Over het algemeen slapen ouderen anders dan jongeren. Gemiddeld slapen we allen zo'n 7 à 8 uur. Maar als we ouder worden verandert dit vaak. We worden regelmatig wakker en brengen minder tijd in diepe slaap door, de REM slaap. Over het algemeen zult u ook gevoeliger zijn voor omgevingsgeluiden en andere verstoringen. Als u echt zeer regelmatig moeite heeft met slapen of met het inslapen, bespreek dit dan met de huisarts of als de praktijkondersteuner. Tijdens de slaap komen namelijk onze hersenen tot rust en dit is heel belangrijk.

Toen ik nadacht over het bewegen

GEEST DES HEEREN, RAAK ONS AAN

*Geest des Heeren, raak ons aan
in de wortels van ons leven,
in de kern van ons bestaan. \,
wil ons daar Uw gaven geven,
kom ons daar, o Geest, beroeren,
kom Uw werk in ons volvoeren.*

*Kom, o Geest des Heeren, want
wij zijn, zonder Uw bemoeien,
ieder als een dorre plant
waar geen goeds uit voort kan groeien.*

*Raak ons aan en maak ons levend,
groeïend, bloeiend, vruchten gevend.
om Christus wil, in alle talen:
"Ik houd je vast, wees niet
bevreesd."*

Jo van Veen-Nusmeijer uit
RIJPEND ALS HET GRAAN
(uitg Den Hertog, Houten).

moest ik denken aan het boek 'jij bent je brein'. Twee hersenexperts, Erik Scherder en Dick Swaab, geven in dit boek adviezen voor onze hersenen.

Het eerste advies: wandel elke dag. Nu zullen niet alle lezers kunnen lopen, maar misschien heeft u wel een scootmobiel of kunt u met uw rolstoel naar buiten. Als het mogelijk is wandel dan elke dag een half uur of probeer met uw hulpmiddel buiten te zijn. Het is goed voor uw lijf én de hersenen. De activiteit van de hippocampus, een hersengebied, neemt namelijk toe bij meer lichaamsbeweging. Dit gebied speelt onder andere een belangrijke rol bij het onthouden. Dus door elke dag te lopen zult u gemakkelijker iets onthouden. Het vermogen om te plannen neemt ook toe. Als we buiten zijn zien we veel. Dus richten we onze aandacht regelmatig op iets anders, op iets nieuws. We prikkelen zodoende onze hersenen. En dit laatste gebeurt óók als u met uw scootmobiel of rolstoel buiten bent. Want u ziet de mooie natuur, de prachtige wolken etc.

Het tweede advies is: vermijd schade. Alcohol is slecht voor de hersenen. Bij de ene persoon is een glas per dag al schadelijk, de ander kan vijf glazen drinken voordat het effect heeft. Schade kan ook ontstaan wanneer u klappen tegen uw hoofd krijgt, bijvoorbeeld bij verkeersongelukken maar ook bij een ongelukkige val. Bedenk verder: wat slecht is voor uw bloedvaten is ook slecht voor de hersenen. Laat u dus behandelen wanneer u een hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte of suikerziekte hebt.

Het derde advies is: prikkel uw hersenen. Pak de trein, ga naar een concert, bezoek een museum in een andere stad. Dit soort prikkels heeft u nodig

om uw hersenen jong te houden. Het is niet erg als u het moeilijk vindt om uw ov chipkaart op te laden: zo daagt u uw hersenen uit. U wordt scherp en alert als u zich op deze manier 'opwindt'. Uw hersenen gaan beter functioneren en u kunt nieuwe informatie sneller verwerken. Dat is dan weer goed voor uw vermogen om problemen op te lossen. Én we blijven bij de tijd!



Het vierde advies is: begin met een nieuwe hobby. Elke dag hetzelfde soort computerspel-letje spelen helpt niet. Maar dagelijks schaken wel, omdat schaken steeds weer nieuwe vragen oproept.

Het vijfde advies is misschien wel wat bijzonder. Toch staat het echt in hun boek: eet korstjes. Goed kauwen heeft gezonde bij-effecten. Het hart gaat wat sneller kloppen en de hersenen worden beter doorbloed. In feite bent u - terwijl u eet- als het ware een beetje aan het lopen, met alle voordelen van dien. Uit onderzoek blijkt dat de doorbloeding met name van één van de grote bloedvaten in de hersenen verbetert. Kauwen lijkt dus sterk aan te raden voor ouderen mensen met een ongezond vatenstelsel. Blijven kauwen is dus belangrijk, ook als vloeibaar voedsel makkelijker lijkt. Snijd de korstjes niet van het brood en kook groenten niet te lang.

Het zesde advies is: zoek extra licht. Slaapt u slecht, zorg dan voor meer licht overdag. Naar buiten gaan werkt het beste, ook op een sombere dag. U vangt dan altijd meer licht dan in huis. Elke dag dag wandelen lijkt ook een prima methode om uw slaapritme weer in het gareel te krijgen. Tot zover de beide heren.

Ik wil met dit artikel de serie over het geheugen beëindigen. Er is nog wel één belangrijk punt wat ik nog met u wil delen. Ons geheugen is geen spier. Sommigen mensen denken dat door het herhaald belasten van ons geheugen, dus met hersengymnastiek, ons geheugen in het algemeen zal verbeteren. Hierbij wordt aangenomen dat het geheugen werkt als een spier, waarvan bekend is dat herhaald belasten de spierkracht versterkt. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het geheugen niet zo werkt. Wanneer we herhaald oefenen met geheugentaken, verbeteren

wél de geheugenprestaties op dit gebied. Dus merken we dat het werkt. Maar er is geen algemene verbetering van het geheugen. Ik hoop dat dit u niet weerhoudt om bezig te zijn met uw geheugen. Probeer de tips en suggesties eens uit, zeker als u met iets moeite heeft. Want als u dan op dit gebied verbetering merkt, dan is dit toch mooi meegenomen?

Ik wens u veel succes toe.

*Met een vriendelijke groet,
Marianne Tanis.*

Dagelijks bestuur van de stichting:

Ds. J. Willemsen, voorzitter, PKN
(hervormd) Dirksland
Ds. J.A.H. Jongkind, secretaris, PKN
(hervormd) Brandwijk
Dhr. M.C. Paul, penningmeester, PKN
(hervormd) Dirksland
Ds. C. Bos, alg. adjunct, PKN
(hervormd) Benschop
Ds. J.P. Boiten, eindredacteur,
Christ. Geref., H.I. Ambacht

Eindredacteur:

Ds. J.P. Boiten, Antoniuslaan 53,
3341 GA Hendrik Ido Ambacht,
Tel. 078 2000 512
Tevens adres voor kopij.
e-mail : j.p.boiten@filternet.nl

Medewerkers:

Ds. J. van Amstel, Christ Geref., Ede
Mevrouw W. Breederveld, PKN
(hervormd) Goedereede
Ds. C. Harinck, Gereformeerde
Gemeenten, Kapelle

Rev. W. de Jong, Chr. Reformed
Church, Straffordville, Ontario, Canada
Mevrouw M.A. Tanis, Christ. Geref.,
Goedereede

Abonnementen:

Dit blad verschijnt in de eerste week van elke maand (10 maanden van het jaar); Alle chronisch zieken kunnen dit blad gratis ontvangen; de abonnementsprijs is € 10 per jaar; het banknummer is: NL40 INGB 0000 9389 39 ten name van Stichting Kracht naar Kruis te Den Haag; mailadres voor algemene berichten info@krachtnaarkruis.net; opgave nieuwe abonnees en adreswijzigingen aan: abonnee@krachtnaarkruis.net of KnK, Anthon van der Horstlaan 56, 3752 VP Bunschoten-Spakenburg, tel 033 2984332; alle informatie over KNK kunt u vinden in www.krachtnaarkruis.nl