

Kracht naar Kruis

STICHTING EVANGELISEREND LECTUURFONDS VOOR CHRONISCH ZIEKEN EN OUDEREN

no. 5 • Februari 2018 • 75ste jaargang



MEDITATIE

Gods liefdesgave

Want alzo lief heeft God de wereld gehad, dat Hij Zijn eniggeboren Zoon gegeven heeft, opdat een iegelijk die in Hem gelooft, niet verderve, maar het eeuwige leven hebbe." Johannes 3:16

God heeft de wereld liefgehad, zegt de Heere. Waarom zegt onze Heere niet: "Alzo lief heeft God Zijn volk gehad"? Dáárom niet, omdat dit voor Nicodemus geen troost geweest zou zijn, wanneer hij later tot de ontdekking van zijn verloren toestand gekomen zou zijn. Want wie een arm zondaar geworden is, kan zich niets meer aanmatigen, hij is met de wereld op één hoop geworpen. Hij is de voornaamste van de zondaren. Er is geen groter zondaar in de wereld. Tot nu toe meende Nicodemus echter, dat hij en zijn gelijkgezinden het uitverkoren volk waren. Dat God alleen hem en de farizeeën lief kon hebben, omdat ze zo godsdienstig waren en uit Abraham voortgekomen zijn. Zo'n volk maakt de Heere nu tot "geen volk". Terwijl Hij "geen volk" en "wat geen volk" en "wat niet bemind" was, tot Zijn volk en beminde maakt. Met "de wereld" bedoelde de Heere alle volken tezamen genomen, zowel heidenen als Joden. Zoals God ook tot Abraham zegt: "In uw zaad zullen gezegend worden alle volken der aarde" (Gen. 22:18). Wie zou dit kunnen geloven als de Heere het niet gezegd had? De wereld bestaat uit een ontelbare menigte mensen die in volslagen vijandschap met God leven. Afvalligen van God, opstandelingen,

schenders van Zijn heilige Majesteit, dood in zonden en misdaden, slaven van de zonde. Overtreders van al Zijn geboden, afgodendienaars, lasteraars van Zijn Naam en verstoorders van de door Hem bevolen rust. Vol begeerte naar wat van de naaste is. Vloekwaardige zondaren, wiens zonde hoofdzakelijk dáárin bestaat dat zij als God willen zijn. Zij houden God voor onheilig, ja zelfs voor de duivel en zij houden zichzelf voor heilig, wijs, edel en vroom. Een mengsel, een chaos van zonden en duisternis, van vijandschap en haat tegen God - dat is de wereld. Hoe groot moet dan wel het getal van de zonden van de gehele wereld zijn! De wereld wil God zijn en God moet van Zijn troon af. De wereld wil haar eigen wil handhaven en God mag niet soeverein zijn. De wereld wil volstrekt rechtvaardig zijn en God mag in geen van Zijn woorden gerechtvaardigd worden. Bovendien slaat en spuwt de wereld God in het aangezicht, overlaadt Hem met smaad en spot, hecht Hem aan het kruis en doodt Hem. Haar zelf uitgedachte god wil zij wel enigermate huldigen, maar zij wil niets weten van de levende God en Zijn zaligheid. Zij



U ontvangt het eerste nummer van het nieuwe jaar 2018. Hopelijk mag het een gezegend jaar zijn onder de goede hand van de HEERE. Aan het begin vindt u een overdenking van dr. H.F. Kohlbrügge, die leefde van 1803-1875 en predikant was in de gereformeerde kerk van Elberfeld, Duitsland. De meditatie en artikelen in ons blad willen de overdenking van Gods weg en werk stimuleren om zo een middel te zijn tot bemoediging en vertroosting. In dat kader treft u in deze uitgave herkenbare artikelen aan, alsmede het begin van een nieuwe serie over beloften van de Heere Jezus. We wensen u veel leeszegens!

*Eindredacteur
ds. J.P. Boiten*

ZIET, IK VERKONDIG U.

Als niet die grote Engelenschaar
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.

begrijpt daar niets van. Geheel van God afgefallen, ligt zij in de banden van de zonden en van de dood. Uit zichzelf komt ze daar nooit meer los van. Heeft de Heere dan een algemene genade geleerd? Geenszins. De Heere, Die ook eenmaal zei: "Ik bid niet voor de wereld, maar voor degenen die Gij Mij gegeven hebt" (Joh. 17:9), wéét wel wat Hij onder de wereld verstaat. Luther schreef eens: "De uitverkorenen worden zalig, de rest haalt de duivel". Het gaat om de toepassing op uzelf. Dáár komt het op aan, of u uzelf door de Heere met de wereld op één hoop wil laten werpen. Zodat u in waarheid belijdt dat het vrije en onverdiende genade is. Nicodemus had liever gehoord: "Alzo lief heeft God de farizeeers gehad". Op die manier komt de duivel overal en hij brengt de vroomheid van de mens ertussen. Zodat een mens wél wil weten van Gods liefde, maar niet van die liefde waarmee God werkelijk lief heeft. De vrome wil niet met de wereld gelijk staan. Hij meent dat hij om zijn vroomheid iets bijzonders voor God is.

Maar daar is geschreven en daar zal altijd geschreven blijven: "God wil, dat alle mensen zalig worden en tot kennis der waarheid komen" (1 Tim. 2:4). En: "Hij is een Verzoening voor onze zonden; en niet alleen voor de onze, maar ook voor de zonden der gehele wereld" (1 Joh. 2:2). En "Verderf dien niet met uw spijze, voor welken Christus gestorven is" (Rom. 14:15). Aan de andere kant mogen deze woorden niet als een schild gebruikt worden om de vrije wil, die toch slaafs is, te verdedigen. Dan ijvert men voor een algemene genade, zonder met de wereld gelijk gesteld te willen worden. Er staat echter geschreven: "Er geloofden zovelen als er geordineerd waren tot het eeuwige leven" (Hand. 13:48). God alleen is groot en Hij verdoemt elke aanmatiging, waar-

mee men zich over anderen verheft. Daarom zei onze Heere niet "de farizeeën" niet "het volk van God"; niet "Zijn uitverkorenen", maar "de wereld". Hij zei het met dit woord, opdat Nicodemus zou erkennen wie hij was. Daarom staat er: "Alzo lief heeft God de wereld gehad". Dit alles is dan gezegd tot troost voor hen die niets kunnen aanwijzen dat hun recht zou kunnen geven op genade. Dezen voelen en erkennen, dat zij tot die wereld behoren, waarover de Heere spreekt. Laat daarom ieder van u die dit woord "de wereld" hoort,

aan zichzelf denken en zeggen: "Daarmee word ik bedoeld!" Hij moet niet aan deugden of heiligheid denken. Maar hij moet denken aan de goddeloosheid, die zo groot was en nog zo groot is. En dat er aan of in hem niets is, niets geweest is of zijn zal, waarom God hem genegen zou kunnen zijn. Wie zich zo als de diepgezonkene en als de van God meest afgevallene kent, die zal graag tot die wereld willen behoren, die God heeft liefgehad.

Dr. H.F. Kohlbrügge

Beloften van Jezus (1)

Beloften in het evangelie.

Vergeleken met de wereldlitteratuur zijn de evangeliën in Gods Woord van een uniek karakter. Deze Bijbelboeken zijn met geen andere geschriften te vergelijken. Het eigen karakter van de evangeliën komt tot uitdrukking in het feit dat het om de verkondiging van de blijde boodschap gaat. Het woord "evangelie" heeft oorspronkelijk betrekking op de verkondiging, maar wordt ook gebruikt voor het geschreven evangelie. Want wat in de evangeliën is beschreven, staat in dienst van de verkondiging van de goede boodschap.

Hieruit volgt dat we in de evangeliën niet een levensbeschrijving van Jezus Christus vinden. Het is niet de bedoeling van de evangeliën om neutrale informatie over Jezus door te geven of een aaneensluitend verhaal van Zijn leven te laten zien. Dus zoeken we tevergeefs naar allerlei details of wetenswaardigheden die we graag zouden willen weten. Bij het lezen en horen van het evangelie moeten we beseffen dat alle nadruk valt op het lijden en sterven van Jezus

Christus en op Zijn opstanding uit de doden. Deze twee heilsfeiten zijn van cruciaal belang voor het geloof en daarom staan die centraal. Lezen we zo de evangeliën? Wat van belang is voor het vervullen van Jezus' opdracht wordt ons beschreven, opdat ook wij gericht zijn op de heilsfeiten waarin de grond voor ons behoud ligt!

Het evangelie als blijde boodschap heeft z'n achtergrond in het Oude Testament. Het sluit aan bij het woord "evangelie" in de profetieën. In Jesaja 40 lezen we over de verkondigster van goede boodschap. Deze vreugdebode wordt opgeroepen om op een hoge berg te klimmen en met kracht zijn stem te verheffen. Hij moet de tijding van verlossing brengen. Het is de boodschap van de bevrijding uit de ballingschap. Het is de machtige heilsdaad van de definitieve overwinning van de HEERE. Niet de vijand heeft het laatste woord.



God Zelf komt tot Zijn volk en zo komt het rijk van de gerechtigheid en de vrede. Die inhoud en kracht is er ook in het evangelie van Jezus Christus. En het blijkt uit Zijn woorden en daden: in Hem komt het overwinnende Koninkrijk van God! De beloften in dit evangelie staan dus ook in dienst van de verlossing die God werkt.

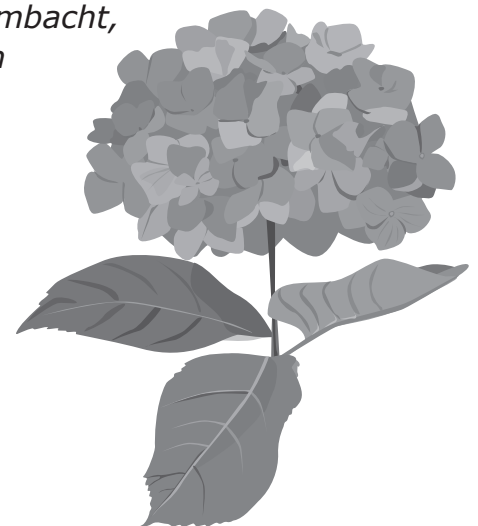
In joodse geschriften wordt de vreugdebode uit de profeten, verbonden met de Messias. Bij het "evangelie" gaat het dus om de goede tijding van het vervulde heil van God in Jezus Christus. De verwachting van de Messias vindt z'n vervulling in Zijn komst, al is dat eerst in vernedering. Dat vraagt geloof in de Gekruisigde. En daarvoor moet plaats worden gemaakt in ons hart. Johannes de Doper werd in de gevangenis aangevochten met de vraag of deze Heiland werkelijk de beloofde Messias was. Johannes had immers het oordeel aangekondigd, maar er gebeurt niets. Bij hem moest de ergernis van het kruis worden doorbroken. In het antwoord dat Jezus hem laat brengen worden de tekenen van Gods heil genoemd: blinden worden ziende, lammen worden gezond en wandelen, doven horen, doden worden opgewekt en aan armen wordt het evangelie verkondigd. Die verkondiging van het evangelie vormt de climax. Waarom is Jezus de Messias? Omdat Hij het evangelie brengt. En door die verkondiging van het evangelie moeten we al Zijn wonderen als tekenen van het Koninkrijk der hemelen zien. In Jezus is de beloofde heilstijd gekomen! Daarom zijn Zijn beloften van beslissende betekenis.

Deze boodschap staat haaks op de andere goede tijdingen in de wereld. In de toenmalig bewoonde wereld werden er vele "evangeliën" gebracht. Die hadden tot inhoud de grote gebeurtenissen

en daden van de keizer te Rome. Van hem hing het welzijn van de volken af. De keizer werd als god vereerd. Belangrijke momenten in zijn leven werden als goddelijk beschouwd en daarom als evangeliën, goede tijdingen de wereld ingezonden. Tegenover die zogenaamde goede boodschappen komt God met Zijn evangelie. Dat is het waarachtige evangelie met als inhoud Jezus Christus de Gekruisigde en Opgestane Zaligmaker. Dit is totaal iets anders dan de evangeliën die in het kader van de keizercultus uitgingen. Te midden van de vele zgn goede boodschappen die er in onze tijd de ronde doen, mogen wij het ene waarachtige evangelie hebben. Wat men ook belooft aan heil en vrede, het is allemaal gedoemd te mislukken. Het grote verlossingsplan van God houdt stand.

Vandaar dat al in Psalm 96 de volken worden opgewekt om de HEERE te zingen en Zijn Naam te loven. "Boodschapt Zijn heil van dag tot dag." En wat is dat heil? Wel, dat de HEERE regeert. En Hij komt om de aarde te richten. Een rijke, veelomvattende belofte. Daarin gaat het om de beslissende, reddende daden van God. Tegen deze achtergrond mogen we de beloften van verlossing en genade van onze Heere Jezus Christus verstaan. Verschillende van die evangelische beloften willen we nader overdenken.

*Hendrik Ido Ambacht,
Ds. J.P. Boiten*



Heilzaam ziek zijn (8)

Ziek zijn is heel wat. Vaak overkomt het je. In het Frans zegt men het zó: ziek vallen! Maar tegelijkertijd hebben we een roeping in het ziek zijn. Om maar één aspect te noemen: er komt een einde aan ons ziek zijn. Welk beeld laten we dan achter? En vooral: hoe zullen we voor God verschijnen. Want ook ons ziek zijn komt in het gericht van God. Daarom dragen we ook een eigen verantwoordelijkheid in zieke dagen. Ook ten aanzien van mensen die ons te hulp komen en ons verzorgen. Niet minder ten aanzien van hen die aan onze zorgen zijn toevertrouwd.

Anderen inschakelen

Het kan juist vanuit ons verantwoordelijkheidsbesef voortkomen dat we mensen inschakelen in dagen van ziekte. Dat we onze pastor inlichten, hem vragen met ons de dingen van tijd en eeuwigheid door te spreken, hem ruimte te bieden om zonder anderen erbij met ons in alle rust te spreken, gelegenheid te geven om uit de Bijbel te lezen en te bidden. In alle rust, zonder stoorzenders en zonder nieuwsgierige blikken. Het kan zijn dat we onze ouderling te spreken vragen, zowel voor als na het bezoek. Het kan ook zijn dat we ambtsdragers moeten stimuleren, of zelfs moeten afremmen. Het kan een heel gesprek kosten. Het kan jezelf kosten. Samenwerken, in de meest letterlijke zin van het woord, met nadruk op beide elementen, is het meest heilzaam. Het gaat om het heil van onszelf en dat van anderen om ons heen. Het gaat ten diepste om de Heiland!

Getuigen

In zieke dagen zijn we ertoe geroepen om te getuigen. Iemand die verschrik-

kelijk leed aan kanker en vreselijke medicijnen moest gebruiken, vroeg haar arts er een eind aan te maken. Deze (rooms-katholieke) dokter vroeg haar of ze er al eens met haar dominee over had gesproken. Zo belde zij haar pastor, die diepgaand met haar sprak en zo haar wilde bewaren voor deze niet godvrezende daad, hoezeer hij innerlijk met haar bewogen was in en met haar ellende. Toen haar dominee tenslotte gelezen had over de gebedsstrijd van Jezus uit Lukas 22, vooral over Zijn gebed *Uw wil geschiede*, vertrok hij met veel zorg in zijn hart. Toen haar pastor haar kort daarop opnieuw bezocht, met de gedachte 'hoe zou het gaan?', vertelde ze bijna opgetogen dat ze met een verpleegster had gesproken en vrijmoedig kon getuigen van haar Heiland.

Ook in de verpleging kunnen we ertoe geroepen zijn zo te getuigen dat we anderen naar de Heere leiden. Er kan ook pastoraat door ons én aan ons worden besteed. Getuigen van het eeuwig heil is volkomen reddend voor menig-een. Het gaat er om dat wij terecht komen alleen bij de Goede Herder, Die Zijn leven gaf voor de schapen. Hij zei Zelf in de hof, toen Hij gevangen genomen werd: indien u dan Mij zoekt, hier ben Ik als de Herder. Maar laat deze schapen dan vrijuit heengaan. Ik geef Mijn leven voor hen. Ik voor u, zo horen we keer op keer in het avondmaalsformulier.

Laten we vooral luisteren naar wat in de Bijbel staat in Hebr. 13:20-21: *De God nu des vredes, die de grote*



Herder Herder schapen door het bloed van het eeuwige Testament uit de doden heeft wedergebracht, namelijk onze Heere Jezus Christus, die volmake u in alle goed werk, opdat gij zijn wil moogt doen: werkende in u hetgeen

voor hem welbehagelijk is door Jezus Christus, dewelke zij de heerlijkheid in alle eeuwigheid, Amen

*Ede
ds. J. Van Amstel*

Een lied Hammaälôth: Psalm 133



N.a.v. deze psalm denken wij in het kort over drie punten na:

1. Het wonder van de liefde.
2. Het geheim van de liefde.
3. De weg van de liefde.

1. "Zie, hoe goed en hoe lieflijk is het dat broeders ook eensgezind samenwonen". Als je het woordje "Zie" leest in de Bijbel volgt daarop meestal iets verrassends. Dat is ook hier het geval. Liefde is nooit iets vanzelfsprekends. Liefde is altijd een wonder. Er is wel veel "lief doen". Maar dat is geen liefde. Er is ook veel "Ik vind jou lief, omdat jij mij lief vindt". Maar dat is evenmin wat de Bijbel met liefde bedoelt. Vandaar dat dat "Zie" van deze psalm het eerste woord is. Maar dat "Zie" geeft van de liefde niet alleen het bijzondere aan, maar dat "Zie" geeft van de liefde ook het zichtbare aan. Hier wordt niet het ideaal van de liefde geschetst, maar de liefde die je kunt zien. "Zie, hoe goed". Dat verwijst naar Gen.1 waar wat God maakt steeds "goed" wordt genoemd. Dat is de bedoeling dat wij door de liefde aan het paradijs herinnerd worden. Liefde is Gods zegen al vanaf het begin. De zegen daalt van bovenaf neer, net zoals de zalf waar de hogepriester mee

gezalfd wordt van zijn hoofd en van zijn kleding helemaal tot aan de zoom van zijn ambtsgewaad trekt. In de wetten van het begin van de Bijbel staat tot in de details beschreven wat voor olie die zalfolie was. Die moest helemaal zuiver zijn. Er mocht niets aan mankeren. Aan de liefde mag er ook niets mankeren. Omdat liefde geen liefde is als er wat aan mankeert. Dat weet iedereen die ooit iemand liefgehad heeft. De echte liefde is de liefde die bij God vandaan komt. Wij zeggen: "Ik vind je aardig en dus heb ik je lief". Maar de liefde van de Bijbel is de liefde die wel alle mogelijke fouten ziet in die ander, maar die je hoort zeggen: "Ik heb je toch lief!" Wie heeft er eigenlijk bedacht dat de liefde blind is? De liefde weet bijna alles. Maar de liefde spreekt: "Ik heb je toch lief".

2. Christus is van deze psalm het geheim. Christus die ons vergeeft dat wij zo liefdeloos zijn en die in ons hart de liefde laat ontkiemen, net zoals de dauw het koren. In het leven en sterven van Christus is dit woord het meest gaan schitteren en stralen. Hij heeft het vervuld. Onze Heere Jezus stond niet hoog en onbewogen boven de mensen. Maar de Minste van de minsten werd Hij. Hij heeft diep zich vernederd. Eén

werd Hij met wie maar weinig liefde krijgen. Zeer begaan was Hij met de verschoppelingen. Zelfs tegen wie wreed is, zei Hij: "Waarom ben jij zo geworden?" Zijn hart huilde om hen. Liefde was er bij Hem voor eenvoudige en geringe mensen. Liefde was er bij Hem voor verloren zondaars. Wij staan altijd voorop met te zeggen, dat de liefde niet van een kant kan komen. Maar de liefde komt wel van één kant. Die komt van Gods kant. "Ik ben gezocht door hen die naar Mij niet vroegen", leest u bij Jesaja. U zegt misschien: "Wat heb ik mijn vrouw vaak 'naar' behandeld en wat onverschillig stond ik t.o. mijn medemensen. Maar die hebben ook maar een leven. Dus dat is wat, dat ik hen zoveel verdriet deed". Daar begint de liefde; niet waar ik probeer iets te doen voor de mensen, maar waar ik mij lief laat hebben, als de Heere Jezus aan het kruis sterft. De liefde is: niet dat wij Hem hebben liefgehad, maar dat Hij ons lief heeft gehad.

3. Deze psalm is ook een praktische psalm. Daarop duidt het woord "Samenwonen" of "Ook samenwonen". Dat betekent, dat wij niet alleen maar broeders moeten zijn, maar dat wij ons zo ook gedragen moeten. Liefde is de liefde te doen. Wat is de liefde te doen? Dat is, dat je elkaar niet over de kling jaagt. Dat is, dat je elkaars gevoelens een beetje probeert te sparen. En je zoekt niet je uiterste recht. Jij mag er zijn. Maar een ander mag er ook zijn. Je hoeft niet bang te zijn om aangevallen te worden. Maar je weet je veilig. Zijn de mensen bij ons veilig? Of staat onze grimmigheid dat in de weg? Zelfs in de gemeente is er soms een sfeer van: "Waar zullen we het elkaar nu weer eens zo moeilijk mogelijk mee maken?" Maar dat zou zo niet moeten zijn. Dat vergt wel wat van ons. Veel is er in ons leven totaal anders dan wat er in deze psalm

staat. Dat komt door de zonde. Uit de zonde komt het elkaar voordringen en dwarszitten voort. Als het goed is leven wij in de Geest van Christus en als nieuwe mensen. Maar als wij nog onbekeerd zijn leven we niet. Nieuwe mensen zijn geen onzakelijke mensen. Maar een nieuw mens heeft wel voor een ander wat over. Iemand kan nog zo kwaad of onredelijk zijn; maar wij hebben hem om Christus' wil lief. Wij vinden elkaar altijd niet lief; maar wij hebben elkaar wel lief. Liefde immers is niet wat je voelt of vindt, maar wat je doet. Liefde is waar je van uitdeelt omdat God je er mee rijk heeft gemaakt. Als je weet wat liefde is, is dat het leven. Als er in ons leven geen liefde is, eindigt alles. Alles van de wereld zal eens weer verdwijnen, maar de liefde blijft alleen maar bestaan. Wij zien uit naar de dag dat we het elkaar nooit meer moeilijk zullen maken en waarop onze vrede volkomen zal zijn.

*Brandwijk
ds. J.A.H. Jongkind*

MORGENZUCHT

U geeft mij, Heer', een nieuwe dag.
Ik voel mij deze morgen
zo vol verdriet en zorgen.
Geef, dat ik bij U schuilen mag.

Toon, Heere, dat U van mij weet.
Wil U in mijn ellenden
genadig tot mij wenden
Uw komst verzacht het diepste leed.

Uw komst vervult mijn ledigheid,
Doet m' afzien van de mensen,
Geeft méér dan ik kan wensen,
zowel voor tijd als eeuwigheid!

Christien de Priester

Beste lezer,



Fijn dat we elkaar in het nieuwe jaar weer kunnen 'ontmoeten'.

Ook ik wil u graag Gods zegen en nabijheid toewensen!

Dit jaar hoop ik weer over een aantal onderwerpen te schrijven die een raakvlak kunnen hebben met u.

Gevarieerd, actueel, uit de praktijk en soms met een persoonlijke noot.

Aan het begin van een jaar wordt er veel gepraat over voeding, diëten enzovoort.

Daar wil ik bij aansluiten en deze maand zal de nadruk leggen op ons wat we drinken.

In de zomer denken we vaak: o ja, ik moet wat extra drinken. Het is warm en we verliezen meer vocht.

Maar ook in de koude wintermaanden is het goed om bij dit onderwerp eens stil te staan.

Wist u dat ruim 60% van ons lichaam uit vocht bestaat? Dat vocht hebben we nodig om goed te kunnen functioneren. Water vervoert bijvoorbeeld voedings- en afvalstoffen. Het vocht zorgt er ook voor dat we op temperatuur blijven. Daarom is voldoende drinken zo belangrijk.

Vocht in de weefsels staat via de kleinste bloedvaten in verbinden met de bloedsomloop. Dit kunt u vergelijken met water in de wei dat in verbinding staat met omringende sloten. Pompen we water uit de sloot, dan is de wei minder drassig. Als het water uit het bloed gefilterd wordt, dan zal ook de vochtophoping in de enkels of longen afnemen.

Maar hoeveel moeten we drinken voor onze gezondheid? Voor 65-plussers wordt een vochtinname van gemiddeld 2,5 liter (mannen) of 2,4 liter (vrou-

wen) geadviseerd. U kunt hierbij denken aan thee, koffie, melk, vruchtensap, water of frisdrank.

Het is dus goed om onszelf af te vragen of wij wel voldoende drinken...

Hierbij wil ik wel direct een kanttekening maken. Sommige mensen houden teveel vocht vast, de nieren werken helaas niet meer optimaal. De huisarts schrijft dan medicatie voor. Het gebruik van deze plastabletten gaat meestal gepaard met een dieetadvies voor zout of eiwit. Ook zal men met u in gesprek gaan over uw levensstijl. Gezond eten en bewegen is van belang! Bij deze medicatie moet er voldoende gedronken worden, maar niet teveel! Voor advies en informatie kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts.

DE WEG

Ik zoek een weg voor 't zoekend hart,
Voor heden en voor morgen.

Ik zoek – waar ik wel heen kan gaan
–
naar 't einde van mijn levensbaan;
wie zal dan voor mij zorgen?

Ik zoek een weg vol zekerheid,
die Hij mij slechts kan geven.
Het is de weg door God bepaald,
Die in Zijn wijsheid nimmer faalt,
de weg naar 't eeuwig leven.

Ik zoek...welnee, ik zoek niet meer,
mijn Heiland wil mij borgen;
mijn zonden zijn voor mij voldaan.
Ik kan mijn weg met blijdschap gaan,
want God zal voor mij zorgen.

C. Spaanderman

Daarom zult u begrijpen dat ik in dit artikel uit wil gaan van de lezers die deze medicatie níet slikken.

Wat kan er gebeuren als we te weinig drinken? Er kunnen er uitdrogingsverschijnselen optreden, zoals dorst, sufheid, minder zweten, minder urine, minder elasticiteit van de huid of flauwvallen door verlaging van de bloeddruk. Voor ernstige uitdroging is verwarring een aanwijzing, omdat vooral de hersencellen gevoelig zijn ernstige uitdroging. Ook bij diarree kan uitdroging ontstaan.

Nu is het nieuwe jaar net begonnen en buiten is het koud. Van transpiratie is geen sprake. Toch kunnen we, als we vaak binnen zijn, meer vocht verliezen. Zeker als we in een warme ruimte zitten. De droge lucht binnen en de warme omgeving zorgen daarvoor. Een ander bijkomend iets - naar mate we ouder worden neemt het dorstgevoel af. Het vochttekort kan dus gemakkelijk oplopen zonder dat we hier erg in hebben. Wat kunnen we zelf doen?

- Probeer het dorstgevoel te voorkomen door regelmatig te drinken. Zo blijft het vochtgehalte in uw lichaam op peil en komt u niets te kort.
- Neem vaker een beetje drinken. Grotere glazen, mokken en flesjes zorgen namelijk sneller voor een vol gevoel.
- Varieer zoveel mogelijk in soort drank, kleur en smaak. Verandering van drank doet immers ook drinken.
- Wissel een glas eens af met een mooie beker. En drink ook eens uit een rietje. Door te variëren houdt u drinken leuk en lekker.
- Probeer op vaste tijden te drinken. Neem bijvoorbeeld bij de broodmaaltijd 2 dranken en sla aangeboden dranken niet af.
- Bent u slechter ter been? Vraag dan

STIL IN ZIJN HAND

Die kleine vogel in die hand...
zie hem daar zitten, stil gerust,
al is hij zich er van bewust
dat louter goedheid hem omspant,
als weet hij ik heb niets te duchten,
er is geen reden om te vluchten.

Ik kijk omhoog en weet het weer:
ook heb ik niets te klagen want
daar is die uitgestoken hand
die evenzo, ja nog veel meer
mij met mijn onrust en mijn vragen
omspannen wil en mee wil dragen.

Een hand die ik altijd herken,
Die om mij is doorboord geweest
En waarin ik dus liefde lees,
Een hand waarin ik veilig ben,
Waarin ik niets meer heb te vrezen,
Waarin 'k gerust en stil mag wezen.

Jo van Veen-Nusmeijer

- of mensen uw drinken binnen handbereik willen zetten. Een kop warme thee of koffie en een andere drank voor later. Ook een glas water op uw nachtkastje is een goede gewoonte.
- Zet drinken zoveel mogelijk in het zicht. Zo vergeet u minder snel dat u regelmatig iets moet drinken.
 - Neem niet te vaak dranken met koolzuur. Zo voorkomt u een opgeblazen gevoel. Water met een aardbei of een stukje citroen is lekker en ziet er ook leuk uit.

Kortom: geniet van het drinken en neem regelmatig iets!
Met een vriendelijke groet en hopelijk tot een volgende keer,

Marianne Tanis

Draagt elkanders lasten

Beste lezer,



Ziet u het voor u: een herder met schapen. En dan het beeld wat wij uit de bijbel kennen: Jezus als Herder, Zijn kudde is de mensheid. En wat is het dan overweldigend dat Jezus een goede Herder is die Zijn kudde niet alleen leidt, maar ook Zijn leven voor de kudde geeft. Wat een heerlijke vertroosting mag dat zijn. Ook in 2018 mag u dagelijks vragen om Zijn nabijheid. "Uw stok en Uw staf, die vertroosten mij!" Psalm 23: 4 Allen Gods zegen toegewenst.

De Heer is mijn herder!

*'k Heb al wat mij lust;
Hij zal mij geleiden naar grazige weiden.
Hij voert mij al zachtkens aan waat'ren
der rust.*

*De Heer is mijn Herder!
Hij waakt voor mijn ziel,
Hij brengt mij op wegen van goedheid
en zegen,
Hij schraagt m', als ik wankel, Hij
draagt m', als ik viel.*

*De Heer is mijn Herder!
Al dreigt ook het graf
met grimmige kaken, geen schrik zal
mij naken.
O Heer, mij vertroosten uw stok en uw
staf!*

*De Heer is mijn Herder!
In 't hart der woestijn
verkwikken en laven zijn hemelse
gaven;
Hij wil mij versterken met brood en met
wijn.*

*De Heer is mijn Herder!
Hem blijf ik gewijd!
'k Zal immer verkeren in 't huis mijnes
Heren:
zo kroont met haar zegen zijn liefde m'
altijd.*

Verjaardagskalender

2 februari	Mevr. S. Vlietstra, Doverstraat 13, 2014 DC Haarlem
4 februari	Jaap Visserman, Workumstraat 18, 8304 DP Emmeloord
22 februari	Mevr. J.D. van Schaik, Schutselaan 26, B 22, 7741 AP Coevorden

Brievenbus

Carla Thoen,
Fresiastraat 1,
2685 XJ Poeldijk



Puzzelhoek

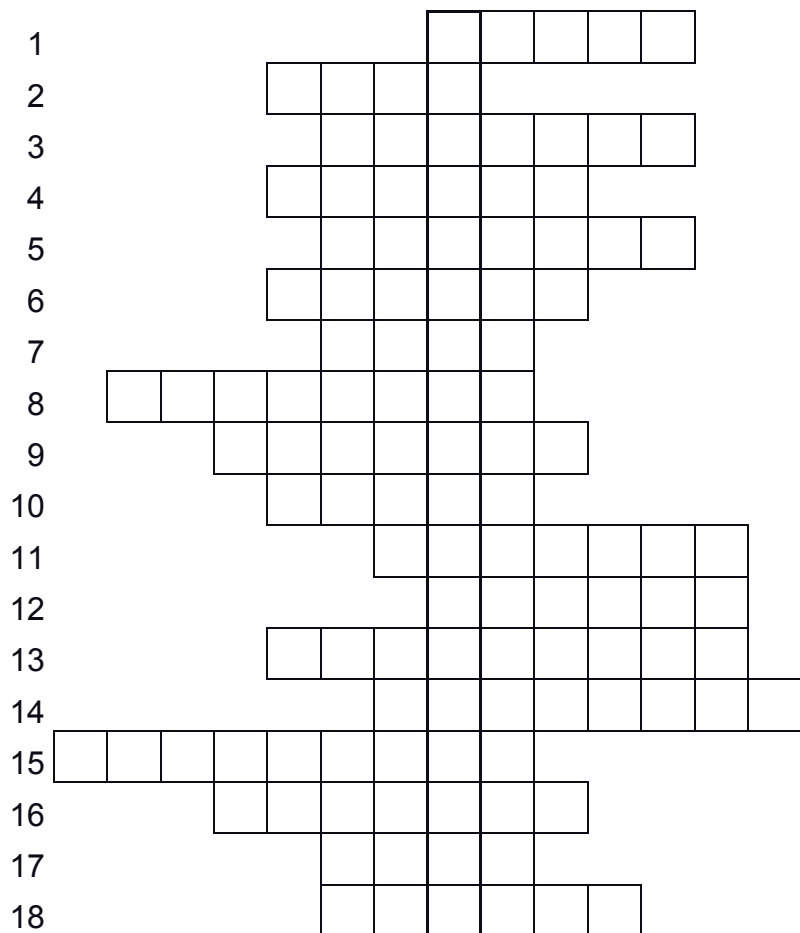
Voor deze puzzel moet u in de Bijbelboeken Lukas en Johannes op zoek naar de antwoorden. De hoofdstukken staan tussen haakjes aangegeven. De oplossing kunt u lezen in het dik omliggende vak. U kunt de oplossing insturen tot 1 maart.

1. Wat was er aan de hand met de man die aan de weg bij Jericho zat? (Lukas 18)
2. Deze tollenaar richtte voor Jezus een maaltijd aan (Lukas 15)

3. Deze discipel zei: 'Wij hebben gevonden de Messias' (Johannes 1)
4. Hoe heet de zuster van Maria? (Lukas 10)
5. Deze vriend werd door Jezus uit de dood opgewekt (Johannes 11)
6. In dit badwater moest een blindgeborene zich wassen (Johannes 9)
7. In dit dorpje werd een bruiloft gevierd (Johannes 2)
8. Welk badwater vindt je bij de Schaapspoort? (Johannes 5)
9. Deze man klom in de boom om Jezus te zien (Lukas 19)
10. Wat moet je niet onder een vat of onder een bed zetten? (Lukas 8)
11. Hier werd Jezus verzocht (Lukas 4)
12. Welke discipel zei: 'Gij hebt de woorden des eeuwigen levens' (Johannes 6)
13. Uit welke plaats kwam Filippus? (Johannes 12)
14. Deze man zei: 'Bereidt de weg des Heeren' (Lukas 3)
15. Welke farizeeër kwam 's nachts bij Jezus? (Johannes 3)
16. Wie heeft Johannes onthoofd? (Lukas 9)
17. Op dit dier reed Jezus de stad Jeruzalem binnen (Johannes 12)
18. In welk jaargetijde is het feest van de vernieuwing van de tempel? (Johannes 10)

De oplossing van de kerstpuzzel is:
"Uit Egypte heb Ik mijn Zoon geroepen"

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



STIL MAAR

Wees stil en wacht steeds op de Heere,
de wereld is zo ruw en soms zo grof.
Het wachten kan soms erg lang duren,
Heere;
wees toch maar stil en buig u in het stof.

Wees stil, al is het zwaar te dragen,
toch breekt het licht van de genade door;
volg Hem nu maar, zonder te veel te
vragen,
weest stil en blijf steeds in het rechte
spoor.

Wees stil en buig maar veel uw knieën,
wát er gebeurt, vraag Hem om licht en
troost.

Wees stil, Hij zal dan steeds uw koers
bepalen,
Totdat Hij u Zijn haven binnenloodst.

Wees dus maar stil, God toont Zijn
wijsheid
aan allen, die geloven in Zijn wil;
Hij troost zoals geen enkel mens kan
troosten,
buig dus het hoofd en wees maar
even stil.

C. Spaanderman

Colofon

Dagelijks bestuur van de stichting:

Ds. C. Bos, voorzitter,
PKN (hervormd) Benschop
Ds. J.A.H. Jongkind, secretaris,
PKN (hervormd) Brandwijk
Dhr. M.C. Paul, penningmeester,
PKN (hervormd) Dirksland
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
Ds. J. Willemsen, PKN (hervormd)
Dirksland

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
Ledenadministratie Kracht naar Kruis,
Philipshoofjesweg 15, 3247 XR te
Dirksland.
Alle informatie over KNK kunt u vinden
in www.krachtnaarkruis.net