



## MEDITATIE

# “Houd in gedachtenis dat Jezus Christus uit de doden is opgewekt...”

*2 Timotheüs 2 : 8a*

We hebben de paasdagen weer achter de rug. Het Paasfeest is herdacht. Maar de betekenis van Jezus' opstanding blijft voor altijd bestaan! Bij allerlei vermaningen die Paulus aan Timotheüs geeft is deze opwekking heel sprekend. Paulus zelf zit in de gevangenis en het einde van zijn leven is in zicht. Timotheüs staat nog aan het begin van het werk in Gods Koninkrijk. Dat is een moeilijke opdracht. In Efeze is volop afgoderij en zedeloosheid. Als je je daardoor laat leiden zinkt de moed je in de schoenen. Maar Timotheüs, houdt bij je werk in al de moeiten steeds in gedachten dat Jezus Christus is opgewekt. Hij leeft, nadat Hij de dood heeft overwonnen. Door Jezus' kruisverdienste is er behoud, verlossing van zonde en ellende. Meestal noemt de apostel Paulus in zijn brieven eerst de naam Christus. Hij gebruikt dan eerst de ambtsnaam. Maar hier is het anders. De persoonsnaam van de Zaligmaker staat voorop. Jezus betekent: Zaligmaker. Hij redt van zonden en is daartoe de kruisdood gestorven. In deze Gekruisigde ligt de vrij-spraak van schuld en straf. Dat is het

bijzondere van Pasen : Hij leeft Die eerst is gekruisigd. En daarom ligt er in Zijn opstanding een machtig houvast! In de wereld om ons heen blijkt dat niet. Het lijkt er op dat de dood nog oppermachtig is. Je kunt je afvragen : is er met Pasen wel echt iets veranderd? Wie zich door die praktijk laat leiden, ontgaat de troost van Pasen. Ook in je eigen leven kan het donker en moeilijk zijn. Waarom is de paasgenade van het licht en het leven in Jezus niet meer mijn deel?

Op de paasmorgen heeft Jezus Christus de levende kwitantie gekregen, nl Zijn opwekking uit de dood. Dat is het bewijs dat Hij alles goed heeft gedaan. God de Vader zegt "Amen" op het werk van Zijn Zoon. Wat er ook tegen op komt, dit fundament ligt vast. Houdt dat in gedachten, om daarop gelovig te steunen.

In deze Opgestane ligt de grond en garantie voor de redding. Hebben we dat in onze gedachten? Ons denken wordt beheerst door vele dingen. Schrik



Allereerst is een woord van excuus op z'n plaats. De laatste twee nummers van ons blad zijn niet op tijd verschenen. De oorzaak daarvoor ligt in persoonlijke omstandigheden van uw eindredacteur zodat de copij niet goed kon worden verwerkt. Maar ook in het aanleveren van copij trad er stagnatie op. En ook bij de uitgeverij waren er problemen mbt het drukken van ons blad. Een vervelende samenloop van omstandigheden. Mijn excuses voor deze gang van zaken! We hopen dat dit niet weer zal plaats vinden en we doen er alles aan om te zorgen dat het proces voor het verschijnen van ons blad goed verloopt! Uit reacties bleek ons dat de verschijning werd gemist, en dat geeft aan dat er naar wordt uitgezien. Dit stimuleert ons om ons in te zetten voor een inhoudelijk goed blad dat ook op tijd verschijnt. We zetten ons er graag voor in! Zo hoop ik dat u toch met zegen de inhoud van ons blad zult lezen!

*Eindredacteur  
ds. J.P. Boiten*

je soms niet van wat er in je opkomt aan vreemde, verkeerde gedachten? En wat kunnen we vergeetachtig zijn! We hebben de paasboodschap gehoord maar we houden het niet vast.

Ook voor Timotheüs is er het gevaar dat hij zich laat overmeesteren door somberheid, twijfel.

De satan valt je geloofsleven aan. Hij wil het werk in Gods Koninkrijk verhinderen. In allerlei landen worden kerken gesloten en gesloopt. De christenvervolgingen nemen toe. Al lijkt het er op dat de Kerk van Christus bestemd is om te gronde te gaan, juist dan moeten we in gedachtenis brengen dat Hij als het Hoofd van Zijn lichaam is opgewekt tot heerlijkheid. Dit geeft ons kracht om

niet door de verzoeken overwonnen te worden, maar Zijn heerlijkheid ook voor Zijn lichaam te verwachten! In gedachtenis houden wil zeggen dat je in je denken wordt geleid door het paasfeit. De opwekking van Christus is leidend, overheersend. Dat we in het geloof op Jezus Christus zien want in Hem zijn alle schatten en weldaden die we nodig hebben. Paulus wil niet dat de gelovigen onstandvastig zijn. Ook al houdt de duivel niet op ons geloof aan te vallen. Dat we dan niet vrezen of Jezus Christus zal met ons zijn en sterkte geven.

Dit in gedachtenis houden bij langdurige ziekte. Wat kan het bemoedigend zijn om te overdenken dat Jezus Christus onze Levensvorst is. Hij is de Bron van geduld, overgave.

Dit gedenken bij het overlijden van iemand die je dierbaar is. De troost van Hem Die eeuwig leeft gaat dan boven alles uit. Het wordt een dagelijkse geloofsoefening.

Spurgeon zei: sinds de dag van mijn bekering is er geen dag dat ik niet aan Jezus Christus heb gedacht. Is het niet om jaloers op te worden? Als de Opgewekte Zaligmaker oefent Jezus Christus Zijn heerschappij van gerechtigheid en vrede uit. Dat geeft de zekerheid dat Hij ons in Zijn gemeenschap zal opnemen. En hoeveel moeiten, spot en tegenslag ons deel ook kunnen zijn, het kan ons niet verhinderen moed te vatten om altijd uit die hoop te leven die ons in Hem is gegeven. Wie in het geloof op de opgewekte Jezus Christus ziet, die vreest zelfs voor dood en helle niet!

*H.I. Ambacht  
Ds. J.P. Boiten*



# Beloofd is beloofd!

**(Een meditatie over Genesis 28:15b: "Want Ik zal u niet verlaten, totdat Ik gedaan heb wat Ik tot u gesproken heb").**

Vier mensen zijn soms al genoeg voor een groot drama. Izak was altijd heel erg "aan" op Ezau. Dat stoere van zijn oudste wat hij zelf niet zo had trok deze vader. Maar Rebekka hield het meest van Jakob. Die had haar het meeste nodig. Moeders voelen dat aan.

Het was wel een groot drama toen Ezau zijn tweelingbroer dreigde om te brengen. Rebekka zendt ten einde raad Jakob naar Haran waar haar broer woont.

Arm zien wij Jakob de wereld in gaan. Zonder God zien wij hem de wereld in gaan. Want zo zag men in die tijd dat. Elke god was aan zijn eigen land gebonden, dachten toen de mensen. Dus wanneer je uit je eigen land ging, kon je eigen god niet langer voor je zorgen. In dat denkpatroon zat ook Jakob. Wij vinden dat een beetje primitief; maar zo voelde dat aan. Trouwens heel veel mensen denken nog wel, dat God achter Alblisserdam niet meer leeft. Angstig en bedroefd trekt Jakob uit het land weg waar hij was geboren. Hij kon zelfs niet zeggen wat wij dikwijls zeggen als het zwaar is in ons leven: "Maar ik heb mijn God nog!" Dus een hele diepe betekenis heeft dat: "Want de zoon was ondergegaan" (Gen.28:11).

Maar dan is er een stem: "Ik ben de Heere, de God van uw vader Abraham en de God van Izak; dit land waarop u ligt te slapen zal Ik u en uw nageslacht geven". Dat is het vertrouwde dan ineens weer. Hier zal Jakob eens weer wonen. Dit zal ook het land van zijn kinderen zijn, zoals het al het land van zijn vaders was.

"Want Ik zal u niet verlaten". Dikwijls staan die woorden in de Bijbel. Altijd

zeggen deze woorden dat God aan de macht van de duisternis niet Zijn volk zal overlaten, maar dat Hij bij Zijn kinderen is. God leidt Zijn volk. Met dat "niet" er in klinkt het sterker dan wanneer er had gestaan: "Ik ben bij u". Met dat "niet" er in komt het meer op ons aan. Maar dat bange woord "verlaten" kiert wel door de kieren van het hart van onze vluchteling heen. Want "verlaten te worden" had Jakob verdiend. Jakob was nu van zijn vader en zijn lieve moeder, die hem altijd voortok, gescheiden; wie weet voor altijd. Nee, echt voor altijd. Want hij heeft hier op aarde haar nooit meer ontmoet. Elke stap brengt Jakob verder naar waarvan hij geen weet heeft. In de onmetelijke wereld van het onbekende is hij nu alleen. Maar God troost hem. "Want Ik zal u niet verlaten".

Waarom gaat het in de kerk zo dikwijls over Jakob? Jakob is degene naar wie wij, als wij geloven, heten. "Jakobs kinderen" zijn wij, "Israëls kroost". Dat zou erg zijn als wij dat niet zijn. Want wij zijn geboren om te sterven als dat niet zo is.

Misschien is er in uw leven ook wel wat gebeurd waardoor alles op z'n kop ging. Van een eerst licht en mooi leven kwam u in een onzekere, verdrietige toestand terecht. Maar de stem zegt nu ook nog hetzelfde: "Want Ik zal u niet verlaten".

Het is niet zo, dat de weg door dit leven als we geloven gemakkelijk is. Het leven, als we geloven, is niet één groot feest. Al gaan we wel naar het feest. Ik bedoel het grote feest daarboven als wij met de Heere Jezus zitten aan de bruiloftsmaaltijd. Het leven is een reis vol



ingewikkeldheden. Maar nu zegt God toch: "Ik zal u niet verlaten". Dat betekent dat God Jakobs Gids is. Je eigen wegen, daar loop je in vast. Of weet u dat niet? Maar wanneer wij heilzaam dat ontdekken, neemt God wel de leiding in ons leven over. Hij bepaalt

onze weg. Het is niet om ons te vernederen of te plagen, dat God dat zo doet. Maar opdat wij helemaal met lege handen zouden komen te staan en opdat wij tot Hem roepen.

"Want Ik zal u niet verlaten". Wat een zachte zalf is dat als de wond zo'n pijn doet. Wat een hoop biedt dat in onze hulpeloosheid. Wat een troost is dat in ons leed. "Want Ik zal u niet verlaten, totdat Ik gedaan heb wat Ik tot u gesproken heb".

Wij zijn meestal erg druk in de kerk met wat wij voor God zullen doen. Drukker vaak dan met wat God voor ons doet. Maar dat is een rare Remonstrantse ziekte. Daar is kerkver-

lating op den duur en grote hoogmoed het gevolg van. Maar mijn Doop betekent, dat ik niet mijzelf behoef te bewijzen, maar dat ik mijn identiteit heb in de Heere Jezus. Dat ik in Hem opgenomen ben en geborgen. En dat Hij dus voor mij instaat. "Moeten wij dan niet ons best doen om God zo goed mogelijk te dienen?" Ja, dat is wat een lief kind van de Heere juist ook graag wil. Maar het komt daar niet op aan ten diepste. (Als het daarop aankwam waren u en ik verloren). Maar het komt op God aan en op Christus. Nu en in het uur van ons sterven komt het op Hem alleen aan.

"Ik zal u niet verlaten, totdat...". Wat is dat "totdat"? Dat "totdat" is tot ik in de hemel ben gekomen. Dat "totdat" ligt over al mijn strijd en pijn heen. Dat "totdat" is tot ik veilig aan zal zijn gekomen.

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

---

## Beloften van Jezus (3)

Niet zien en toch geloven.

Het machtige heilsfeit van Pasen getuigt van de vervulling van Gods beloften.

Jezus Zelf had het voorzegd dat Hij uit de doden zou opstaan. Als Hij Zijn lijden aankondigt aan de discipelen staat dat zelfs in het teken van Zijn opstanding! Zijn lijden en sterven is niet het laatste, dat is ook niet het uiteindelijke doel.

Alles loopt uit op Zijn verrijzenis uit dood en graf. Maar als het gebeurt, is het geloof in de opstanding van Jezus bij de discipelen ver te zoeken. Ze zijn hopeloos, bedroefd en menen dat alles voor niets is geweest. Dat is ook het geval bij Thomas. Hij kan het maar niet geloven,

ook al zeggen de andere discipelen dat ze de Heere Jezus hebben gezien. Het ongeloof zit heel diep bij hem. Hangt dit samen met een zwaarmoedig karakter van Thomas? Dat hij alles van de sombere kant ziet? Het is niet onmogelijk. Hij verzekert de andere discipelen nadrukkelijk dat hij de tekenen van het lijden moest zien en de zijdesteek moest betasten, voordat hij zou geloven. Dit ongelovig staan tegenover de opstanding stond de vervulling van Jezus' gebed dat Hij allen bewaard had met uitzondering van de zoon des verderfs, tegen. Zou satan nog de kans krijgen om aan Jezus een getuige van

de opstanding te ontnemen en het twaalftal nog meer te schenden? Voor Thomas staat het vast: als niet aan die voorwaarde wordt voldaan, ik zal geenszins geloven! Niemand kan hem van die overtuiging afbrengen.

Maar dan gebeurt het wonder. Jezus verschijnt weer aan de discipelen. En Thomas krijgt een speciale behandeling. Jezus nodigt hem uit om zijn vinger en hand uit te steken en te voelen dat die littekens van Jezus er zijn! Wat een liefde van Jezus. Hij komt Thomas in zijn eisen en voorwaarden tegemoet. Met de liefdevolle vermaning: wees niet ongeloof, maar gelovig. Dan komt de doorbraak. Thomas erkent Jezus : mijn Heere en mijn God! Hij valt voor Hem neer en gelooft en belijdt, dat Hij de Opgestane is. Thomas levert zich uit aan de Heere en belijdt dat Zijn opstanding een werk van God is. Thomas wordt een belijder, met de rijkste belijdenis die het Evangelie noemt.

De reactie van Jezus is : omdat u Mij gezien hebt, zo hebt u geloofd. Zalig zijn zij die niet zullen gezien hebben en toch geloven. De belijdenis van Thomas wordt gevolgd door een zaligspreking. Thomas moest het zien om getuige van de opstanding te zijn. Het moeizame geloof van Thomas is een getuigenis van Jezus' geduld. In de overgave van Thomas blijkt de zoekende trekkende liefde van Jezus.

De discipelen gaan de wereld in. Als apostelen verkondigen zij het evangelie. Die hoorders kunnen Hem niet zien. Maar de Heere werkt door Woord en Geest wel het geloof. Zij die niet zien en toch geloven, worden door Hem zalig gesproken. De opgestane Jezus verbindt dus aan die verkondiging de belofte dat zij zalig zullen worden. Dit is na Pasen de weg die God gaat in deze wereld. Niet zien en toch geloven. Iemand vergelijkt Thomas met een distel. De plant die zijn stekels uitzendt in de ruimte om

hem heen. Hij staat geen toenadering toe en blijft in zichzelf steken. Bij het "zien" ben je te veel gericht op je zelf. Wij willen wel graag zien. Hoe vaak hoor je het niet van jongeren: kon ik het maar meemaken, was ik er maar bij toen Jezus er was, dan zou ik wel geloven!

Wij kunnen niet persoonlijk de glorie van de opstanding van Jezus waarnemen. Wij moeten afgaan op het getuigenis van de apostelen. Zalig die zich aan de waarheid daarvan niet stoot.

## LOFZANG

*Hallelujah! Lof zij het Lam!  
Die onze zonden op Zich nam!  
Wiens bloed ons heeft geheiligd!  
Die dood geweest is, en Hij leeft!  
Die 't volk, dat Hij ontzondigd heeft,  
in eeuwigheid beveiligd!*

*De Koning op des Vaders troon  
de Eerstgeboren uit de doôn,  
de Bloed- en Heilgetuige!  
Der Vorsten Vorst, de Heeren Heer,  
zij heerschappij, en dank, en eer!  
dat alle knie Hem buige!*

*Lof zij het Lam, Gods Metgezel,  
uit Davids Zaad, d' Immanuël!  
God, in het vlees verschenen!  
In Hem, die wederkomen zal,  
in Hem aanbidde 't gans heelal  
JEHOVAH den Drieéénen.*

*Aanbidt den Vader in het Woord!  
Aanbidt de Zoon, aan 't kruis door-  
boord!  
Aanbidt de Geest uit beiden!  
Van zijn gemeenschap, zijn genâ,  
Zijn liefde en trouw, Hallelujah!  
zal ons geen schepsel scheiden.*

Isaac da Costa (1798 – 1860)

Dus Thomas' belijdenis krijgt voor die haar aanvaarden de belofte, de zegen mee.

De traditie zegt dat Thomas het evangelie in het oosten heeft gebracht. In Irak en India wijst men plaatsen aan waar Thomas als apostel zou hebben gewerkt.

Helaas is daar het evangelie, het geloof er in, ten onder gegaan. De oorzaak moeten we zoeken in een vermenging van heidendom en christendom. Het geloven wilde men combineren met zien. Dat is altijd weer een verzoeking. Om bij het geloven ook het zien te plaatsen. Zij die willen zien, komen niet tot het ware geloof.

Het sola fide (door het geloof alleen) van de Reformatie blijft actueel. Het willen 'zien' is in feite het zelf bepalen van de weg waarlangs God je wil leiden. Als je wilt leven van het 'zien' trek je je

terug in jezelf en sta je niet open voor het getuigenis dat van de ander komt. We zijn dan kritisch, vol twijfel, willen alles voor ons verstand begrijpelijk maken. Bij het 'zien' gaat het in wezen om het werk van de mens. Maar het 'geloven' zonder 'zien' sluit alle menselijk werk uit. Dat geloof houdt zich vast aan de beloften van God en steunt op Zijn Woord. Dan gaat het om genade alleen. Zo is het een geweldige belofte van Jezus waarmee het evangelie naar Johannes afsluit. Niets minder dan een zaligspreking. De zaligheid verbindt Hij niet aan het zien maar aan het geloven. Het geloof in de belofte. Met de verwachting dat Hij het zal doen. En wat zal dan de zaligheid zijn? Hem de hulde van de aanbidding toebrengen.

*H.I. Ambacht  
ds. J.P. Boiten*

---

## Gezonde voeding



Als vervolg op de vorige keer wil ik graag in deze uitgave aandacht vragen voor 'gezonde voeding'.

In een contact met het Voedingscentrum kwam ik erachter dat dit wel een geschikt onderwerp is. Zij stellen namelijk dat er algemene richtlijnen te geven zijn voor 'voeding en de oudere personen'. De energiebehoefte neemt bijvoorbeeld af. Het is daarom goed om het gebruik van producten met een hoge energiedichtheid, zoals frisdrank, alcohol en snacks, proberen te beperken. Eet dagelijks veel groenten, fruit en volkorenproducten. Dit is belangrijk voor een goede stoelgang en het verlagen van het risico op bijvoorbeeld een hartziekte. Het eten van vette vis, liefst

één keer per week, is ook aan te bevelen. Daarnaast is het innemen van extra vitamine D goed voor gezonde botten. Indoen het mogelijk is, zorg dan voor voldoende lichaamsbeweging. Beperk de hoeveelheid zout in de voeding om hoge bloeddruk te voorkomen en omdat de nierfunctie afneemt. Het is ook belangrijk om voldoende te drinken. Als we ouder worden dan kan het zijn dat we een verminderde eetlust hebben. Probeer dan regelmatig iets te eten, zodat u toch voldoende binnen krijgt. Misschien valt u wel af terwijl hier geen aanwijsbare reden voor is. Als u dit bij uzelf merkt, neem dan contact op met uw huisarts of een assistente. Na onderzoek kan het nuttig zijn om een diëtiste om advies te vragen. Misschien adviseert uw huisarts dit wel.

Voor mijn werk heb ik regelmatig contact met hen. Ik verbaas me erover hoeveel zij weten en welke goede informatie zij kunnen geven. Dus dit is beslist een aanrader als het nodig mocht zijn! Overgewicht en ondervoeding kunnen echt een probleem zijn, ook bij het ouder worden. Omdat de ondervoeding bij ouderen regelmatig voorkomt, wil ik hier D.V. een volgende keer aandacht aan besteden.

U kent allen, denk ik, de Schijf van Vijf. Om de paar jaar wordt deze, na grondig onderzoek, weer aangepast.

Men geeft ons allen de volgende adviezen:

- eet veel groente en fruit
- neem volkoren brood, volkoren pasta en zilvervliesrijst
- eet minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.
- neem genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt etc.
- een handje ongezouten noten is lekker en gezond
- gebruik zachte boter op uw boterham en in de pan.
- drink voldoende water, thee en/of koffie.

Helaas hebben veel ouderen problemen met de stoelgang. Een lastig iets. In dat geval kan het helpen om extra vezels te nemen. Het gaat daarbij om onoplosbare vezel, dat zit in volkorenproducten, groente en fruit (b.v. een kiwi). Dit moet altijd in combinatie met extra water drinken. Dit laatste is belangrijk, want anders is de kans groot dat het nog meer ophoopt in de darmen. Het kan zijn dat we een wond of een wondje hebben. In zo'n geval is een goede voedingstoestand essentieel voor een optimale genezing. Vitamine C en vitamine A spelen hierin een rol. Vitamine C zit in fruit, groente (b.v. kool) en aardappelen, citrusfruit, kiwi's,

bessen en aardbeien. Om vitamine C zoveel mogelijk te behouden, is het belangrijk om groente in weinig water te koken, en niet langer dan nodig is. Vitamine A is een vitamine die oplosbaar is in vetten. Het zit in dierlijke producten en komt vooral in lever voor. Het lichaam maakt ook zelf vitamine A aan uit plantaardige producten zoals worteltjes, bloemkool, spitskool en fruit, zoals sinaasappels, mandarijnen en bananen. Mocht u last hebben van suikerziekte en bent u dus diabetes, denk dan altijd om de adviezen die u gekregen hebt van de praktijkondersteuner van de huisarts of de diëtiste. Want zij hebben u specifieke informatie gegeven.

Als ouderen lopen we vlugger een voedselinfectie op. Daar zijn verschillende redenen voor. De weerstand neemt af met het klimmen der jaren. Dit komt onder andere doordat de productie van maagzuur verandert, waardoor er minder bacteriën in de maag worden gedood. Hierdoor komen meer bacteriën in de darmen terecht en is de kans op een voedselinfectie groter. Bij ouderen met ondervoeding neemt de weerstand af. Bepaalde ziekten of behandelingen kunnen ervoor zorgen dat we gevoeliger zijn voor een voedselinfectie. Dit geldt vooral voor mensen die een orgaantransplantatie hebben ondergaan of die behandeld worden voor kanker, of lever- en nier-aandoeningen. Ook chronische ziekten, zoals diabetes, reuma en m.s. zorgen voor een verminderde weerstand. Ziekte zelf kan de weerstand dus verminderen. Bepaalde medicijnen die ingrijpen op het afweersysteem, de nieren of de maag ook. Medicijnen zoals maagzuurremmers en antibiotica kunnen ervoor zorgen dat we gevoeliger zijn voor een voedselinfectie. Wees hier dus alert op. Daarom wil ik kort nog even iets schrijven over een veiligheid en voedsel. Een goede hygiëne is belangrijk, maar dat is logisch. Velen van u zullen

elke dag hun vaatdoek verschonen. Dit is belangrijk. Verder kunnen de volgende producten beter vermeden worden:

- \*Rauwe dierlijke producten. Vlees, kip, vis, schaal- en schelpdieren en eieren die goed verhit of doorbakken zijn kunnen wel veilig gegeten worden. Ook sommige vleeswaren zijn rauw, zoals filet américain of ossenworst. Pas hier dus ook mee op.
- \*Zachte rauwmelkse kazen en rauwe melk. Of er rauwe melk in zit staat op het etiket. In het Frans is dat 'au lait cru'. Melk uit de winkel is gepasteuriseerd of gesteriliseerd en dus veilig.
- \*Gekoelde gerookte vis, zoals gerookte zalm of paling. Als u deze producten goed verhit in een gerecht, dan is het natuurlijk geen probleem. Bewaar gekoelde producten in de koelkast bij 4 graden en niet te lang. Een thermometer in de koelkast is belangrijk. Hoe eerder producten die gekoeld bewaard moe-

ten worden opgegeten worden, hoe kleiner de kans op besmetting. Als u ze koopt, leg ze dan bij thuiskomst direct in de koelkast. Voor onder meer vleeswaren, gekoelde paté, salades en kant-en-klarmaaltijden geldt: bewaar ze niet te lang. Zeker niet na de houdbaarheidsdatum. Mocht het koken voor u moeilijk worden probeer dan eens een maaltijd van 'tafeltje dekje'. Tegenwoordig zijn er verschillende bedrijven die de maaltijden bij u thuis brengen, sommige kleine restaurants zijn er ook mee begonnen. En ... voelt u zichzelf niet te jong hiervoor. Veel jongeren bestellen namelijk regelmatig een maaltijd die ze thuis laten bezorgen!

Ik wens u vele lekkere maaltijden toe en ik hoop dat het u goed mag smaken.

*Met een vriendelijke groet,  
Marianne Tanis*

## **WÁT ER NU OOK GEBEUREN MAG....**

Wij leven in een tijdsgewricht.  
Vóór ons is er maar weinig zicht.  
Alles buigt om, maar waar naar toe?  
En iedereen is bang en moe.

Als wij vóóruit zien, ja dan zijn  
Wij, mensen, ongerust en klein.  
Maar...boven is de hemel wijd,  
en groot is Gods barmhartigheid.

Want eens heeft Hij de nacht door-  
boord,  
En eng'len juichten 't luchtruim door,  
En voor ons, die Hem kwaadgezind  
zijn, gaf Hij zelfs Zijn eigen Kind:

De Zoon Die bij ons heeft gewoond,  
Die ons de Vader heeft getoond,  
Die voor ons leed en stierf, maar leeft,  
in Wie God onze schuld vergeeft.

Wát er nu ook gebeuren mag:  
wij weten zeker: elke dag,  
in ieder tijdsgewricht is Hij,  
Die kwam en komen zal, nabij.

*Jo van Veen-Nusmeijer*





# De zegen van Jezus' opstanding

In de woorden : "Opdat ik Hem kenne, en de kracht Zijner opstanding,"

Filippenzen 3 : 10 a wordt uitgedrukt wat de gemeenschap met Christus in Zijn opstanding betekent.

Opdat de opstanding van Christus recht mag worden verstaan, moeten vijf stukken worden onderzocht. Het eerste betreft de Persoon van Hem Die is opgestaan. Deze was Christus, God en Mens. Het is wel waar dat eigenlijk het lichaam alleen is verrezen en niet de ziel, of de Godheid. Nochtans, uit oorzaak van de vereniging van de twee naturen in de enigheid van een Persoon, is de gehele Christus opgestaan of God Zelf Mens geworden is opgestaan. Dit prijst ons de uitnemendheid van de opstanding van Christus aan, en ze doet ons de grond van de opstanding zijn. Het tweede stuk is "*Voor wie is Hij opgestaan?*" Hij is niet als een particulier Persoon voor Zichzelf alleen opgestaan, maar Hij stond in onze plaats op en dat omwille van ons. Hieruit volgt, dat, toen Hij verrees, alle uitverkorenen met Hem en in Hem verrezen. Aldus zegt Paulus, dat de Efeziërs samen met Hem opgewekt waren, Ef, 2 : 6. Zo was dan Zijn opstanding algemeen, en dit is de grond van onze troost.

Het derde stuk is "*Wanneer Hij opgestaan is?*" Hij is opgestaan toen Hij in slavernij onder de dood en dat in het graf lag, hetwelk als het kasteel en de vastigheid van de dood is. Als Peterus zegt, Hannd. 2 : 24 : "*dat God de smarten des doods ontbonden heeft,*" zo bedoelt hij, dat Christus voor een tijd gevangen was onder de eerste dood en de smarten van de tweede dood. Nu, te

midden van deze gevangenis en dienstbaarheid heeft Hij Zichzelf opgewekt. En dit bewijst, dat Zijn opstanding een volkomen victorie en overwinning over de dood en al onze geestelijke vijanden is. Het vierde stuk is, dat Hij door Zijn eigen kracht is verrezen, gelijk Hij van Zichzelf zegt, Joh. 10: 18 : "*Ik heb macht Mijn leven af te leggen, Ik heb macht hetzelfde wederom te nemen.*" Indien dit niet zo was geweest, al was Hij duizendmaal door de kracht van een ander verrezen, zo was Hij geen volmaakte Verlosser geweest.

Het laatste stuk waarin de opstanding van Christus bestaat, zijn drie daden van Christus. De eerste is de vereniging van beide Zijn lichaam en Zijn ziel, die voor een tijd van elkaar gescheiden waren, hoewel ze geen van beiden van Zijn Godheid waren afgescheiden. De tweede daad is de verandering van dit natuurlijk leven (dat Hij in de staat van vernedering leidde) in een geestelijk en hemels leven, zonder zwakheden, en niet zoals tevoren door voedsel onderhouden. En dit leven heeft Hij aangenomen, opdat Hij het mocht afleiden tot al degenen die in Hem zouden geloven. De derde daad is Zijn uitkomen uit het graf, waardoor de dood als het ware bekende, dat Hij een Overwinnaar is en dat ze geen recht of aandeel aan Hem had. Door al deze dingen zullen wij de opstanding van Christus recht verstaan.

Uit : Christus het ware gewin, van W. Perkins

# Draagt elkanders lasten



Beste lezer,

Bent u wel eens verhuisd? Korte tijd geleden is ons gezin verhuisd en dan denk je onwillekeurig ook na over de reis én de bestemming van je leven. We hebben immers hier geen blijvende stad en ons aardse huis zal ook eens verwisseld worden voor een ander huis. Wat heerlijk als dat een Huis met een hoofdletter mag zijn, in de stad met vele woningen.

Deze keer wil ik u bemoedigen met het mooie lied: "Lichtstad met Uw paarden poorten", gedicht van A.F. Blom:

*Lichtstad met uw paarden poorten,  
wond're stad zo hoog gebouwd  
Nimmer heeft men op deez' aarde, ooit  
uw heerlijkheid aanschouwd.  
Daar zal ik mijn Heer ontmoeten,  
luist'ren naar zijn liefdestem.  
Daar geen rouw meer en geen tranen,  
in het nieuw Jeruzalem.*

*Heilig oord vol licht en glorie, waar de  
boom des levens bloeit  
En de stroom van levend water, door  
de gouden godsstad vloeit.  
Daar zal ik mijn Heer ontmoeten,  
luist'ren naar zijn liefdestem.  
Daar geen rouw meer en geen tranen,  
in het nieuw Jeruzalem.*

*Schoon tehuis voor moede pelgrims,  
komend uit de zandwoestijn,  
Waar zij rusten van hun werken, bij de  
springende fontein.  
Daar zal ik mijn Heer ontmoeten,  
luist'ren naar zijn liefdestem.  
Daar geen rouw meer en geen tranen,  
in het nieuw Jeruzalem.*

*Wat een vreugde zal dat wezen, straks  
vereend te zijn met Hem  
In die stad met paarden poorten, in het  
nieuw Jeruzalem.  
Daar zal ik mijn Heer ontmoeten,  
luist'ren naar zijn liefdestem.  
Daar geen rouw meer en geen tranen,  
in het nieuw Jeruzalem.*

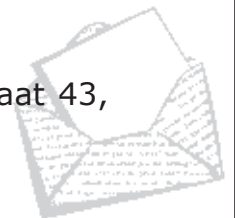
## Verjaardagskalender

Regelmatig krijg ik te horen dat de verjaardagskalender en brievenbus niet meer actueel is. Ik zou u willen vragen om mij op te hoogte te stellen van wijzigingen, zodat ons blad actueel blijft.

23 april	Metsje Wijnja Dijkstra, De Cingel 26, 8618 NK Oosthem
28 april	Aleida Jansen, Kooikerweg 263, 3069 WP Zevenkamp
12 mei	Alma Siereveld, Vuurpijlstraat 20b, 3053 EZ Rotterdam

## Brievenbus

Fam. J. Koppert, Beelstraat 43,  
2672 AB Naaldwijk



## Puzzelhoek

Bij deze puzzel moet u gaan bladeren door het Oude Testament. De vindplaatsen staan bij de vragen. In het dik omliggende vak leest u de oplossing voor deze puzzel, die kunt u naar mij opsturen, graag voor 25 mei.

Koning van Eglon (Jozua 10)  
Vrouw van Izak (Genesis 24)  
Vader van Nachbi (Numeri 13)  
Zoon van Eleazar (Exodus 5)  
Man van Sarai (Genesis 12)  
Zoon van Menahem (2 Koningen 15)  
Eerste zoon van Nahor (Genesis 11)  
Vader van Othniel (Jozua 15)  
Man van Deborah (Richteren 4)  
Eerste dochter van Saul (1 Samuel 14)  
Vader van Gideon (Richteren 6)  
Eerste vrouw van Ezaü (Genesis 26)  
Man van Zippora (Exodus 3)  
Schoonvader van Mozes (Exodus 18)  
Voedster van Rebekka (Genesis 35)  
Vrouw van Uria (2 Samuel 11)  
Vrouw van Jozef (Genesis 41)  
Vader van Obed (Ruth 4)  
Zoon van Eleazar, het 6<sup>e</sup> lot was voor hem (1 Kronieken 24)  
Zus van Tubal Kaïn (Genesis 4)  
Vader van Zabdiel (Nehemia 11)  
Vader van Hosea (Hosea 1)  
Vader van Simson (Richteren 13)  
Vader van Jesaja (Jesaja 1)  
Schoondochter van Naomi (Ruth 1)

De oplossing van de puzzel uit het maart-nummer is:

Ik ben het leven.

Vriendelijke groeten van:

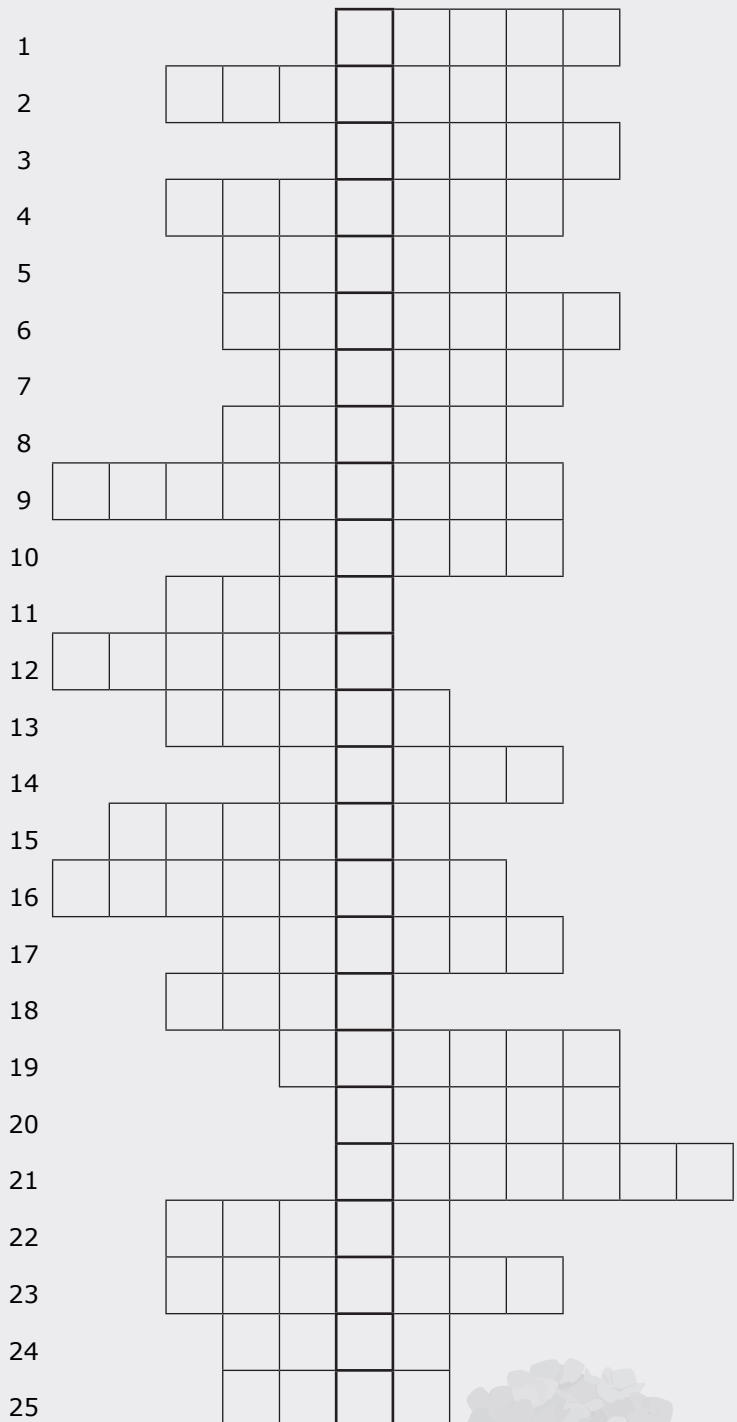
Willeke Breederveld

**Willem de Jagerstraat 40**

**3251 BG STELLENDAM**

telefoon: 0187-492281

email: [wbreederveld@solcon.nl](mailto:wbreederveld@solcon.nl)



## DE KANANESE VROUW

(Mattheüs 15 : 27 en 28)

*Het harde woord  
dat Hij haar gaf  
heeft haar niet  
van Hem weg-gestraft,  
nee, haar geloof  
was groot genoeg  
dat zij Hem om  
wat kruimels vroeg.*

*En iedereen  
die Hem vandaag  
bedeesd en klein  
om kruimels vraagt  
zal merken dat  
Hij in de nood  
geen kruimel geeft  
maar volop brood.*

Jo van Veen-Nusmeijer



## 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@filtnet.nl](mailto:j.p.boiten@filtnet.nl)

### Medewerkers:

Ds. J. van Amstel, Christ Geref., Ede  
Mevrouw W. Breederveld, PKN  
(hervormd) Stellendam  
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](mailto:info@krachtnaarkruis.net);  
opgave nieuwe abonnees en  
adreswijzigingen aan:  
[abonnee@krachtnaarkruis.net](mailto: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](http://www.krachtnaarkruis.net)