



MEDITATIE

Ik ga heen en kom weder

Johannes 14 : 28

Door de hemelvaart van de Heere Jezus worden wij er sterk bepaald dat het ware leven niet hier op aarde is te vinden. Wellicht is het mede daarom dat er bij veel mensen zo weinig aandacht is voor de hemelvaart. Wij zijn immers voor alles gericht op dit leven, op alles wat we hier kunnen bereiken, op alles wat we hier kunnen meemaken. Over de verre toekomst willen we liever niet nadenken omdat we dan ook moeten nadenken over het einde van dit leven, over het einde van ons leven. En daar hebben we wel erg veel moeite mee. Dat kan soms ook heel bedreigend voor ons zijn omdat we niet kunnen overzien wat er dan gaat gebeuren.

We weten dan wel van de beloften van de Heere aangaande een nieuwe hemel en een nieuwe aarde, maar dat is dikwijls zo onwezenlijk voor ons en het moment van sterven blijft iets bedreigends voor ons houden. Vooral ook omdat dan de band met hen die ons lief zijn hier op aarde wordt doorgesneden.

Toch wordt met de hemelvaart van de Heere Jezus duidelijk gemaakt dat de uiteindelijke toekomst troost inhoudt voor alle gelovigen. Want de uiteindelijke toekomst is de volkomen heerlijkheid die de Heere heeft bereid voor al de Zijnen. We zijn niet op weg naar

het oordeel en we zijn niet op weg naar de ondergang van alles, maar we zijn op weg naar de wederkomst van Jezus Christus, onze Heere. We zijn op weg naar het volmaakt leven. Dat geldt voor allen die in Christus geloven. Zonder geloof hebben we geen toekomst, zonder geloof hebben we niets te verwachten dan de ondergang. Daarom kunnen we elkaar aan het einde van een mensenleven niet werkelijk troosten als we zonder de Heere Jezus Christus leven. Alleen in Hem is ons heil gelegen.

Onze troost is dat de Heere Jezus terug zal komen. Op Zijn komst is heel ons hart gericht. Maar met de hemelvaart gaat het eerst om Zijn weg gaan. De hemelvaart trekt een streep tussen Jezus en ons. Wij hebben geen lichamenlijk contact met Jezus. We keken Hem en we hebben contact met Hem in de weg van het geloof dat de Heilige Geest in onze harten werkt. Maar het zien van aangezicht tot aangezicht, het lichamenlijk contact dat is er met de wederkomst van de Heere. Nus is ons kennen nog ten dele, maar straks zal dat volkomen zijn. De Heere gaat lichamenlijk weg van deze wereld. Maar het is niet zonder belofte dat Hij afscheid neemt van ons.



Er ligt weer een gedenkwaardig heilsfeit voor ons. We hopen de hemelvaart van Jezus Christus te gedenken. Daaraan wordt in dit nummer aandacht besteed. Want ook dit heilsfeit is fundamenteel voor het christelijk geloof. En in Jezus opname in de heerlijkheid ligt ook de bron voor het geloof, om er kracht en troost uit te putten. Moge de gedachten zoals die in dit nummer worden verwoord, ons helpen om de betekenis van Jezus' volbrachte werk meer te verstaan. Met dank aan al de scribenten. Zegene de Heere de leesstof.

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

De Heere heeft Zelf gezegd dat Hij zal wederkomen en op de dag van de hemelvaart zeggen de engelen dat ook. We weten met de zekerheid van het geloof dat de Heere zal wederkomen en die zekerheid geeft houvast in heel ons leven. Het laatste woord over ons leven is niet aan de machten van deze wereld, is niet aan de machten van zonde en dood, maar het laatste woord is aan Jezus Christus, de Zaligmaker, en Hij zal dat woord spreken bij Zijn wederkomst in heerlijkheid.

De Heere Jezus is van deze aarde opgevaren naar de hemel. Maar het is geen definitief afscheid hoeven het verder niet te doen met een herinnering die steeds vager wordt, zoals bij ons de herinneringen aan het verleden steeds vager worden. Soms stellen we



het verleden ook veel mooier voor dan het in werkelijkheid was.

Zo zal dat bij de discipelen niet gaan. Want na de hemelvaart van de Heere Jezus zal de Vader de Trooster zenden, de Heilige Geest, en Die zal hen steeds weer indachtig maken wat de Heere Jezus heeft gezegd. Zo komt het Woord van God ook in ons leven. We horen het steeds weer en we gaan er steeds meer van verstaan, zodat we meer verbanden gaan zien.

Daarbij gaat het niet alleen om kennis. Wel wil de Heilige Geest ons door middel van het evangelie de weg wijzen die wij mogen gaan in het leven vanuit het volbrachte werk van Jezus Christus. De Heilige Geest wil ons onderwijzen en ons leren hoe wij mogen wandelen voor het aangezicht van de Heere, zodat in onze levenswandel tot uiting

HEMELWAARTS GERICHT

*Zij hielden, in een stil verbazen,
hun ogen hemelwaarts gericht.
Zij voelden zich alleen gelaten.
Jezus was weg uit hun gezicht.*

*Maar in hen was toch Zijn belofte:
'Ik kom terug, ga moedig voort.
Verkondig natiën en volken
Het blijde evangeliewoord.'*

*De dag van Zijn terugkomst nadert.
Het Woord is wereldwijd verbreid.
In weerwil van de Godsverlating
is het nog steeds genadetijd.*

*Nog wordt ons daag'lijks toegeroepen:
'Bekeert u, want de tijd is kort.'
Opdat, als de bazuin zal klinken,
u niet te licht bevonden wordt.*

*Uit: "Wachten op de morgen" van:
F. van der Schoot – van Dam*

zal komen dat wij het eigendom zijn van Jezus Christus en dat wij mogen leven vanuit Zijn trouw en vanuit Zijn genade.

Maar daarbij wil de Heilige Geest het Woord van God ook toepassen aan onze harten zodat we de Bijbel steeds meer gaan verstaan als een woord van de Heere voor ons persoonlijk. Het gaat in de Bijbel niet alleen over het heil voor mensen in het algemeen en het gaat er niet alleen om dat zondaars behouden worden, maar het gaat ook over het heil voor mij persoonlijk, over het leven dat Christus voor mij verwierf door Zijn lijden, sterven en opstanding. Terwijl wij op weg zijn naar de wederkomst van Jezus Christus, en daarbij als gelovigen geleid worden door de Heilige Geest, zal de vrede van Christus ons deel zijn als een blijvend geschenk. Dat is een kenmerk van het geloof dat we mogen delen in de vrede van Christus. En de vrede van Christus houdt in dat alles weer helemaal goed is tussen God en ons. Ons zondige verleden is helemaal weg, daar wordt zelfs niet meer aan gedacht. En dat alleen omdat we met God verzoend zijn door het sterven en de opstanding van Jezus Christus.

En wie door Jezus Christus met God is verzoend die wordt door Christus ook verzoend met de andere mensen. Want als de liefde van God zo doorwerkt in onze harten dat wij God gaan liefhebben, dan gaan we ook de naaste liefhebben.

Op de hemelvaart wordt het ons verkondigd dat de hemelvaart van Jezus Christus tot ons heil is. Hij wil helemaal bij ons leven betrokken zijn, hij wil in ons leven aanwezig zijn opdat we ons niet laten betoveren door de werkelijkheid van deze wereld maar we ons leven steeds meer laten bepalen door werkelijkheid van God. Aan ons wordt het heil van de Heere verkondigd op

HEMELVAARTSDAG

Wat kunnen wij nog meer begeren dan dat Hij, Die ons heeft bevrijd nu boven is, mag resideren in Zijn verheven heerlijkheid en dat Hij 't is Die zal regeren, Die voor ons bidt en voor ons pleit.

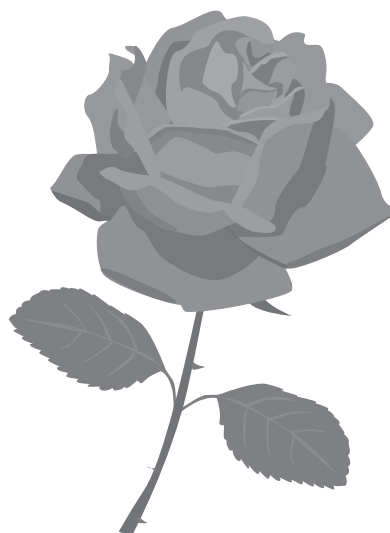
Wat kunnen wij nog meer begeren dan dit: dat niets van Hem ons scheidt, wát ons ook raakt of ook mag deren, wat meer dan deze zekerheid, dit veilig, onverdiend verkeren in eeuwige geborgenheid?

Wat kunnen wij nog meer begeren?

Uit: "Zonlicht door de ramen" van Jo van Veen-Nusmeijer

dat we ons zullen laten redden ons zullen laten vertroosten en ons zullen blijven richten op de toekomst van de Heere.

*Dirksland,
ds. J. Willemsen*



Onze dementerende naaste



Het kan als een weldaad ervaren worden wanneer we niet (meer) spreken over 'dementen' of over dementerenden. In beide gevallen gaat het om een 'soort' en niet om mensen om ons heen, waarmee wij een band hebben of die wij kennen uit onze naaste omgeving.

Het zal een van je ouders maar zijn, je broer of je zus. Dan heb je het niet meer over een soort, maar gaat het je aan. Want dementie grijpt in, wie het ook treft. Vooral als je veel van iemand houdt. In ieder geval spreken we niet over mensen die een stempel opgedrukt krijgen en als een 'categorie' leven en zo 'behandeld' worden. Ze zitten dan in een hoekje en het is al erg genoeg om in een hoek te leven, zo bezijden de normale omgang met elkaar.

Je bent niet een groepsmens, maar een eigen persoonlijkheid, temeer wanneer je altijd een persoonlijkheid ben geweest, die niet weg te cijferen was. Zo zijn er medemensen die alleen al lijden door een dergelijke benadering en behandeling. In wezen ben je uitgeschakeld en dreig je afgeschreven te worden in de maatschappij. Het is meer dan erg als je zo als ouder geworden mens aan de kant geschoven wordt. Vandaar dat er verzet is om zo 'behandeld' te worden in de familiekring en daarbuiten.

Medemensen

We kunnen er niet genoeg van doordringen zijn dat we medemensen zijn. Of om het nog meer in overeenstemming met de Bijbel te zeggen: 'onze naasten'.

Vooral in de tijd waarin wij leven is het gevaar levensgroot dat de kwaliteit van het leven wordt beoordeeld en je al spoedig terecht komt in de sfeer van een 'minder' menswaardig bestaan. Daaronder kunnen ouderen reeds lijden, voordat ze hun krachten al kwijtraken of voelen dat ze minder worden. Wie ziet mij dan nog als een 'volwaardig' mens en zet zich daar voor in? Dit kan een zwakker wordend mens onrustig maken en voortijdig levensvreugde ontnemen, temeer wanneer je tijden wakker ligt en over alle ontwikkelingen nadenkt. Je kunt dan niet zeggen: wie dan leeft, wie dan zorgt. Je kunt je zorgen maken over deze kant van onze prestatie maatschappij. We merken de snelle ontwikkelingen om ons heen, vooral in de zorgsector.

Daarom is het van belang hoe we de mens om ons heen zien. Want hoe treden we deze concrete mens tegemoet in elk opzicht?

Wanneer een mens niet meer is dan een veredeld dier, kun je deze mens ook beestachtig behandelen. En als zo'n beest dan wat mankeert kunnen we deze een spuitje geven, hoe zielig dit ook is. Zo spreekt men ook meer over dood gaan dan over sterven.

Wat is de mens?

Als communicatieve vaardigheden gaan ontbreken of zwakker worden, houdt dan het mens-zijn op, zoals meer dan eens naar voren wordt gebracht.

Je kunt je dan afvragen: als bovengenoemde gaven gaan ontbreken, is dan de medemens 'verdwenen' en is deze dan niet meer onaantastbaar?

Geloven we echter dat de mens het beeld van God is, ook na de zondeval, dan zullen we deze mens dienovereen-

komstig zien, benaderen en 'behandelen', ook als dementie toeslaat en zoveel schade aanricht. Wie aan de mens komt, zo lezen we in Genesis 9:6, komt aan zijn Maker, komt aan God! In onze verhouding tot onze naaste komt onze verhouding tot God

aan het licht. Vandaar dat we volgende keren vooral nagaan hoe we omgaan met onze dementerende 'naasten'.

*Ede
ds. J. Van Amstel*

Draagt elkanders lasten

Beste lezer,

Hoe mooi is het als je ziet hoe in Gods schepping alles weer uitloopt, de vogels gaan nestelen, de bloemen weer knoppen vormen om te gaan bloeien. Het verwonderd mij als ik dat bekijk. Wat een wijsheid heeft de Schepper. Hij is ook Uw en mijn Schepper; Hij zorgt voor u. Ook als u het moeilijk hebt, of pijn of verdriet heeft. Zoek uw steun bij Hem die opstond uit de dood en nu aan de rechterhand van de Vader bid voor ons. Wat een Liefde!

Verjaardagskalender

- | | |
|--------|---|
| 12 mei | Alma Siereveld,
Vuurpijlstraat 20b,
3053 EZ Rotterdam |
| 25 mei | Mevr. M.S. van
Esseveldt-Donker,
'Ronssehof' app. 322,
Ronsseweg 410,
2803 ZX Gouda |

DAGELIJKS TOT U BIDDEND

*Laat mij knielen voor Uw
grote naam,
voor Uw grote daden buigen
alom getuigen van Uw grote
faam
iedere morgen U mijn dank
betuigen.*

*Laat bij het rijzen van de zon,
mij Uw wonderen aanschouwen
in het wonder dat U begon
door heel deze schepping te bouwen.*

*Laat in het licht van deze dag,
mijn lied klinken, U ter eer
waar ik U ook prijzen mag
als der aarde grootste Heer.*

*Dan Heer, is mijn aardse leven
reeds geheel aan U gewijd.
Dank voor alles wat U hebt gegeven,
mij van alle last bevrijd.*

*Dichter: Egbert Jan van der Scheer,
www.gedichtensite.nl*



Brievenbus

Mevr. V. Visserman,
"Hof van Smeden",
Smeden 5,
Kamer 323,
8301 XG Emmeloord



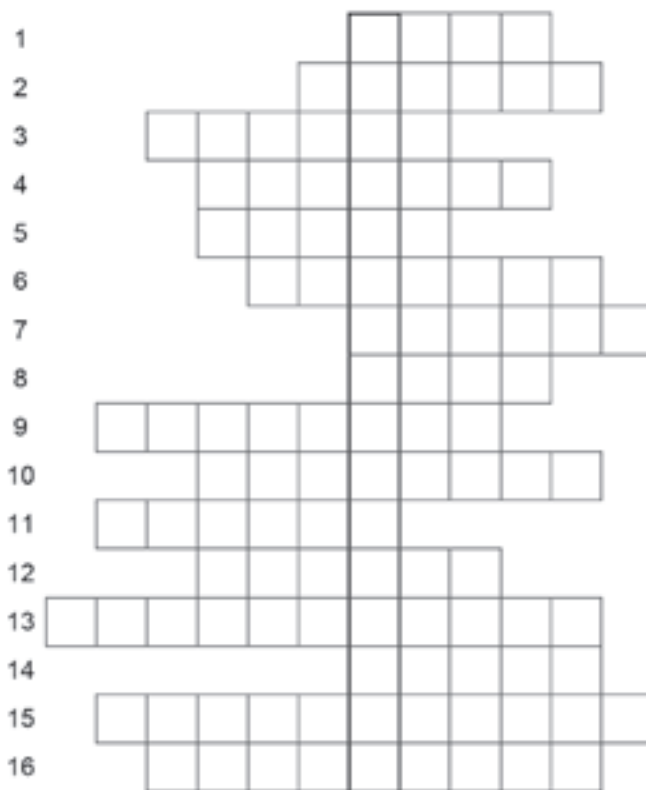
Mevr. A. Hofland,
Westduinweg 1385,
2583 AZ Den Haag
De heer C. Kwaak,
Rondsel 36,
4661 TS Halsteren

11. Bij welke tempeldeur zat een kreupele te bedelen? (Handelingen 3)
12. Welk kledingstuk verloor de profeet die ten hemel opvoer? (2 Koningen 2)
13. Welke man was koning en priester (Genesis 14)
14. Door wie werd Herodes zo geslagen dat hij stierf? (Handelingen 12)
15. Uit de mond der kinderkens en heeft de Heere sterkte gegrondvest (Psalm 8)
16. Aan wie schreef Lukas de Handelingen der apostelen?

Puzzelhoek

Bij deze puzzel moet u op zoek gaan naar de antwoorden, de vindplaatsen staan bij de vragen. In Het dik omliggende vak leest u de oplossing voor deze puzzel, die kunt u naar mij opsturen.

1. Wat onttrok Jezus aan het zicht van zijn discipelen? (Handelingen 1)
2. Waar is Petrus geboren? (Handelingen 21)
3. In welke stad is de Areopagus? (Handelingen 17)
4. Deze man werd discipel in plaats van Judas (Handelingen 1)
5. Welke vrouw werd met name genoemd die ook meebad na de hemelvaart? (Handelingen 1)
6. Deze broer van Johannes werd onthoofd door Herodes (Handelingen 12)
7. Welk muziekinstrument is te horen als God opvaart? (Psalm 47)
8. Welke profeet voer ook op ten hemel? (2 Koningen 2)
9. Van deze man werd gezegd dat hij vol is des geloofs en des Heiligen Geestes (Handelingen 6)
10. Bij welke plaats zegende Jezus zijn leerlingen toen Hij opvoer ten hemel? (Lukas 24)



De oplossing van de puzzel uit het april-nummer is: Eli, Eli, Lama, Sabachtani

Vriendelijke groeten van:
Willeke Breederveld
Willem de Jagerstraat 40
3251 BG STELLENDAM
email: wbreederveld@solcon.nl

Beloften van Jezus (13)

"En ziet, Ik ben met u al de dagen tot de voleinding der wereld." Mattheüs 28 : 20

Ik ben met u

De woorden waarmee het evangelie van Mattheüs besluit vormen een rijke belofte van Jezus. Onze opgestane Heiland heeft het laatste woord! Dat is de belofte van Zijn nabijheid. Het is een sterke verzekering : Ik ben met u.

Dat is een opmerkelijke verzekering. Jezus Zelf vestigt onze aandacht op deze waarheid. "Ziet!" zo roept Hij zijn discipelen toe. Deze belofte dat Heere met hen zal zijn, hoort bij de opdracht die Jezus aan Zijn discipelen gaf. De Heere geeft nooit een opdracht zonder belofte. Als Hij roept tot een bepaalde taak, belooft Hij ook te helpen om die opdracht te volbrengen.

Mattheüs beschrijft de laatste tijd van Jezus op aarde heel beknopt. Alsof hij haast heeft. De discipelen zijn gegaan naar de berg die Jezus hen had gezien. Was het de berg der zaligsprekingen? Als ze hun Meester zien, aanbidden ze Hem. Jezus verklaart hen: Mij is gegeven alle macht in hemel en op aarde. Die macht is Hem gegeven op grond van Zijn verdienste. Jezus heeft het niet Zelf gegrepen door revolutie of zo. Neen, van God de Vader heeft Hij alle bevoegdheid, alle gezag in hemel en op aarde. Dat heeft Hij als Redder. En vandaaruit geeft Hij de opdracht: "gaat dan heen..." Jezus zegt niet: je kunt dus wel gaan... Nee Jezus geeft Zijn discipelen de opdracht om het Evangelie te verkondigen in heel de wereld. Om de volken tot Mijn discipelen te maken. Om ze onder Mijn banier te brengen en de akte van kwijtschelding van schuld en zonde te schenken. Hoe zullen ze dat kunnen doen? Het is menselijk gesproken een onmogelijke opgave. Maar dan bemoedigt de Heere

hen met Zijn belofte.

"En ziet, Ik ben met u." Deze belofte geeft de Heere dus met het oog op de verkondiging van het Evangelie. Als het gaat om de verkondiging van Jezus' werk, om de bekeering van zondaren, dan is Hij met hen. Dit is niet maar een belofte voor de toekomst alleen. Het geldt ook nu. Niet straks, maar vanaf dit moment zal Ik met u zijn. Dit is een wondervolle belofte. Want Jezus' discipelen hadden dit niet verdiend. Ze hadden Hem allen in de steek gelaten. En die weglopers, lafaards, krijgen nu de verzekering dat Jezus altijd met hen zal zijn. Dat is een wonder van genade. Jezus neemt Zijn discipelen in genade aan. Is dat voor ons ook het wonder geworden? We zijn bij God vandaan gelopen. In het paradijs hebben we Hem de rug toegekeerd. En ons bestaan wordt er door getekend: steeds weer bij God vandaan. Heeft God al ingegrepen? Dan wordt het anders. Je kunt niet meer verder. Net zoals de verloren zoon tot zichzelf kwam in zijn ellende en hulpeloosheid. Dan komt er inkeer, het besef: wie ben ik als zondaar tegenover God. Dan kan het voor je zelf niet meer. Ik heb het verdiend voor eeuwig zonder God te moeten zijn. Is er voor mij nog een weg terug? Zal er voor mij nog een thuiskomen zijn bij de Heere? Smeek Hem om genade. En belijdt het maar eerlijk: ik heb het verdiend om voor eeuwig van U gescheiden te blijven. Voor zulken is er genade. De Heere is getrouw om de zonden te vergeven en de schuld te bedekken met Zijn volkomen offer en kostbaar bloed. Hij neemt weglopers op



in Zijn gemeenschap. Zalig om zo te mogen buigen voor de Opgestane. Jezus zegt niet : We zijn er voor elkaar door dik en dun. Of: u en ik blijven bij elkaar, wat er ook gebeurt. Nee, het is een onvoorwaardelijke belofte die van Jezus uit gaat. Dat is het eenzijdige van Zijn zondaarsliefde. Een groot wonder van genade!

Hoe kan Jezus voor altijd met Zijn discipelen zijn? Zelf werd Jezus verlaten van Zijn God en Vader. Hij heeft alle kinderrechten opgegeven. Jezus hing aan het kruis van Golgotha voor een gesloten deur. Dus de diepste verlating heeft Hij doorgemaakt, zodat er geen enkele situatie zou komen waarin Jezus niet nabij kan zijn. Dat heeft Paulus ondervonden, en hij somt een hele lijst op van moeilijke omstandigheden, waarin hij steeds heeft ervaren dat de liefde van Christus met hem was. Zo is hij er van verzekerd geworden dat niets, geen mens, geen ellende of nood, geen vijand of duivel, hem kan scheiden van de liefde van Christus. Zo heerlijk maakt Jezus deze belofte waar in het leven van Zijn kinderen.

Want Christus gaat wel naar de hemel, maar Hij zal vanuit de heerlijkheid door Zijn Woord en Geest Zijn discipelen en Zijn kerk zegenen. Hij blijft nabij met Zijn majesteit en genade. Als de Verhoogde Christus bewijst Hij Zijn Godheid daarin, dat Hij nooit van Zijn kinderen zal wijken.

Deze belofte geldt dan bijzonder voor het brengen van het Evangelie. "Onderwijst al de volken." Ze moeten de heidenwereld in. Om onder vijanden de boodschap van vrije genade te verkondigen. Dat zal veel strijd en tegenwerking opleveren. Maar het zal niet tevergeefs zijn. Want Ik ben met u. Om u te helpen, kracht te geven. U hoeft het niet zelf, niet alleen te doen. Ik sta in voor de vrucht dat velen tot geloof en bekeering komen. Ik zal Mijn gemeente bou-

wen door middel van de verkondiging van het Woord. Ook al kom je voor gesloten deuren te staan. Zelfs wanneer ze u zullen overleveren, voor het gerecht of in de gevangenis zullen brengen. Ook daar ben Ik met u.

Dit is dus geen garantie dat ze gespaard zullen blijven voor allerlei vormen van leed en strijd. Maar in al die ellende maakt Jezus het waar, dat Hij hen nabij zal zijn. Dat is de rijke troost van deze toezegging. Door verzoeking en beproeving heen oefent Jezus het geloofsvertrouwen om op Hem te blijven hopen. Deze belofte geldt voor alle dagen, tot de voleinding der wereld. Daar gaat het naar toe. Dat is het grote doel. De wereld bereikt haar voleinding. Het loopt niet uit op complete chaos en wanhoop. De opgestane Christus houdt alles in Zijn hand. Hij is bevoegd en bekwaam om door Zijn bestuur en genade de wereld heen te leiden naar de voltooiing. Dat gaat wel door veel crises en oordelen heen. Gods kinderen maken veel beproevingen mee. Juist dan maakt de Heere Zijn belofte waar: Ik ben nabij. Dat wordt het meest belangrijke. Dat is het enige wat overblijft. Maar hoe meer het geloof mag ervaren : het is mij goed nabij God te zijn, des te meer kracht en troost mag je uit Zijn belofte putten. Ik ben met je, Ik ben er voor je. Ik zal je niet begeven noch verlaten. Al is de weg nog zo moeilijk, al lijkt het hopeloos, Ik houd getrouw Mijn Woord! En daarop besluit het evangelie met: "Amen". Dit "amen" is als klank en weerklank. Het klinkt uit de mond van Jezus. Als een bevestiging: het zal zeker waar zijn. En Mattheüs schrijft het op, het vindt weerklank in zijn hart: daar vertrouw ik op, zo is het zeker! Mag Jezus' belofte zo weerklank vinden in onze harten? "Amen" zegt mijn ziel daarop!

*Hendrik Ido Ambacht
ds. J. P. Boiten*

Het aangezicht van Jezus zien

Openbaring 22 : 4

Er was zonder twijfel een glorieuze verandering in het gezicht van onze Heere gezien door de broeders na de wederopstanding. Het was hetzelfde gezicht, en zij wisten Hem dezelfde Christus. Drukten zij hun nagels niet in de gaten in Zijn handen en betastten zij niet de wonde aan Zijn zijde? Maar het gezicht was teruggekeerd naar de vroegere majesteitelijkheid en straling.

Dat gezicht werd hier voor het laatst gezien toen Hij opsteeg met zegenende handen en de wolken Hem aan hun ogen onttrokken. Toen, terwijl Hij naar beneden keek en met Zijn beide handen zegenend omhoog ging, wees Hij Zijn discipelen aan als Zijn getuigen en bad hen te gaan en het evangelie te verspreiden. Hij beloofde altijd bij hen te zijn tot aan het eind van de wereld. Zo zag het gezicht van Christus er uit op de aarde en deze herinnering mag ertoe dienen om een heilige schildering te maken van dit gelukzalige visioen dat de Heere ons heeft beloofd.

Het is de grootste zegening van de hemel, het opperste genot van de hemel, de hemel in de hemel, dat de heiligen daar Jezus zullen zien. Er zullen nog andere dingen te zien zijn. Wie zal er lichtvaardig spreken over de straten van goud, gelijk aan doorluchtig glas en de paarden poorten? We moeten niet vergeten dat we ook engelen, serafims en cherubims zullen zien, en niet te vergeten de apostelen, martelaren, kerkvaders, samen met hen met wie we geleefd en avondmaal gevierd hebben in onze Heere hier beneden. We zullen zeker aan onze geliefden denken die in Jezus ontslapen zijn, die ons hier dierbaar waren en het nog steeds zijn, die

niet verloren zijn, maar ons zijn voorgegaan. Maar ondanks dit alles is er een belangrijker gedachte als we aan de hemel denken en die gedachte vormt de belangrijkste volheid als we er naartoe zullen gaan: we zullen Jezus zien.

In het gelukzalige visioen wordt geschetst dat zij Christus zullen zien en dat zij vooral Zijn aangezicht zullen zien. Zij zullen niet de randen van Zijn mantel zien, zoals Mozes eens de achterste delen van de Heere zag. Zij zullen niet tevreden zijn met het aanraken van de zoom van Zijn kleed of met het zitten aan Zijn voeten zodat ze slechts Zijn sandalen zien, maar zij zullen Zijn aangezicht zien.

Hieronder versta ik twee dingen : allereerst dat zij lijfelijk, met hun opgerezen lichamen, feitelijk in het gezicht van de Heere Jezus zullen kijken. Ten tweede, dat geestelijk hun verstandelijke eigenschappen zullen zijn vergroot, zodat het voor hen mogelijk is om in het hart, de ziel en het karakter van Christus te kijken. Ze zullen Hem begrijpen, Zijn werk, Zijn liefde, alles aan Hem, zoals zij het nog nooit begrepen hebben. Wat een gezicht zal dat zijn! Naar Hem verlangt ons hart. Die ons vrijgekocht heeft voor God met Zijn bloed, aan Wie we toebehoren en van Wie we met zo'n hartstochtelijke liefde houden dat we wel tienduizenden doden zouden willen sterven om door Hem een keer omhelsd te worden! Zij zullen Jezus echt zien.

*C.H. Spurgeon,
uit: hemel of hel*

De buitenlucht

Niets zo veranderlijk als het weer zeggen we weleens tegen elkaar.

Waarschijnlijk heeft u, net als ik, enkele weken geleden genoten van de zonnige dagen. Hopelijk was het voor u ook mogelijk om naar buiten te gaan en kon u de warme stralen voelen. We worden er blij van als de zon schijnt! En natuurlijk weten we allen dat de buitenlucht een mens goed kan doen. Toch kan het, als we ouder zijn, verleidelijk zijn om maar binnen te blijven. En dus geen rondje buiten te lopen, maar van achter het glas of bij de open deur te genieten. Dit laatste is natuurlijk ook prima want zo we kunnen onze longen van goede zuurstof voorzien. In deze aflevering wil ik met u stil staan waarom het goed is om van de buitenlucht gebruik te maken. Het kan ons namelijk, als het gezegend wordt, echt gezonder maken.

1. Buiten zijn maakt lichaamsbeweging eenvoudiger

Uit onderzoek van de Universiteit in Engeland blijkt dat de kleur groen van bomen, gras en andere planten in de natuur beweging gemakkelijker laat lijken. Misschien denkt u nu: wat een bijzondere zin.

Maar in het onderzoek hebben aantal fietsers getrapt voor groene, grijze en rode beelden. De personen die fietsten met groene beelden om zich heen, vertoonden minder stemmingsstoornissen en meldden dat het fietsen minder inspanning leek te kosten. Een aparte uitslag, maar een goede reden om van het



mooie groen in de mei maand te gaan genieten!

2. Natuur kan gewichtsverlies bevorderen

Een wandeling in de natuur, dat is altijd goed voor ons gewicht. Als we bij de groep diabetici horen is het zeker van belang dat we zo mogelijk een wandeling buiten maken. Misschien wel 2x per dag, al is het maar een klein eindje. Het beïnvloedt niet alleen op een positieve manier ons gewicht maar het heeft een heilzaam effect op onze bloedsuikervwaarden. Maar als het ons niet meer lukt om te wandelen? Probeer dan op uw scootmobiel of in de rolstoel dagelijks een rondje te maken. Helaas kunt u dan minder bewegen dus het gewichtsverlies zal het niet bevorderen. Maar in het algemeen zal het zeker een positief effect hebben op u.

3. Natuur verbetert je hersenfunctie

Een beetje natuur kan de hersenen in meer dan één opzicht verbeteren. Om te beginnen kan het buiten zijn de concentratie verhogen. Een studie heeft de concentratie tussen kinderen met ADHD die buiten speelden, ten opzichte van degenen die binnen gespeeld vergeleken. Kinderen die na schooltijd en in het weekend lekker buiten speelden vertoonden minder symptomen van ADHD. Er is ook een onderzoek geweest waarin werd aangetoond dat een wandeling de creativiteit enorm kan verhogen! Terwijl u loopt of op uw scootmobiel zit, of dat nou in een bos of door uw dorp is, u wordt creatiever en u zult sneller goede ideeën krij-

gen! Wat een mooi effect hè. Daarnaast brengt al die frisse lucht de hersenen in een hogere versneling. Dus probeer het koffie drinken te verminderen en ga naar buiten voor een wandeling of rit in het park. Sommigen zeggen dat we van 20 minuten buiten net zo wakker worden kan worden als van een kopje koffie. Misschien kunnen we het allen eens uitproberen?

4. Het bevordert de vitamine D-inname

Het is lastig om de ADH vitamine D alleen uit de voeding te krijgen. We moeten echt proberen om 80 tot 90 procent van onze 'zonvitamine' uit die gouden stralen te krijgen! We weten dat we ons in moeten smeren om huidkanker te voorkomen, maar aan de andere kant moeten we ook vitamine D opnemen voor botgroei, celgroei en het verminderen van ontstekingen. Helaas kan de huid alleen vitamine D opnemen wanneer we ons nog niet hebt ingesmeerd. Daarom wordt aangeraden om verstandig met de blootstelling aan de zon om te gaan. Voor de meeste van ons, betekent dat ongeveer 10 tot 15 minuten onbeschermd in de zon. En nadat u een beetje vitamine D hebt gekregen, pak dan de zonnebrandcrème om u in te smeren. Dan kunt u verder rustig buiten blijven, tenzij de arts u geadviseerd heeft om niet in de zon te gaan zitten. Dit kan namelijk voorkomen. Daarnaast is het voor veel ouderen noodzakelijk om toch ook vitamine D in te nemen, maar hierover kan de praktijkondersteuner of de huisarts u verder informeren.

5. Elegante verouderen

Persoonlijk vind ik dit heel mooi kliniken In een onderzoek gepubliceerd

in het *Journal of Aging Health* toont aan dat dagelijks verblijven in de buitenlucht, ouderen kan helpen langer fit en gezond te blijven. Deelnemers aan de studie die op 70 jarige leeftijd elke dag tijd in de buitenlucht doorbrachten, hadden op 77 jarige leeftijd aanzienlijk minder klachten van pijnlijke botten of slaapproblemen en andere aan gezondheid gerelateerde problemen, dan degenen die niet elke dag naar buiten waren gegaan. Tuinieren is ook een belangrijk iets. Als u ervan houdt, blijf het dan zolang mogelijk doen. Tegenwoordig zijn er allerlei hulpmiddelen te koop en sommige ouderen hebben verhoogde bakken in de tuin staan waar de groente ook goed in kan groeien. Dit is echt een aanrader. Zodoende blijft uw mobiliteit en behendigheid op peil of kan zelfs toenemen. En het is toch prachtig én lekker als u uw eigen sla kunt eten!



6. De natuur is geweldig voor stress reductie

Het is aangetoond dat tijd doorbrengen in de natuur leidt tot een lager stressniveau. Een milieupsycholoog vertelt: "Gewoon kijken naar een tuin of bomen of naar buiten gaan voor een wandeling, zelfs als het in je eigen buurt, vermindert stress." Een natuurlijke omgeving leidt tot stressreductie. Het leidt vaak ook toe een lagere hartslag.

De geur van veel bloemen, waaronder jasmijn, sering en rozen, hebben bewezen stress te verlagen en ontspannend te werken. Wat is onze natuur toch prachtig geschapen!

7. De natuur maakt ons gelukkig

Naast het helpen verlagen van stress, kan het meer tijd doorbrengen in de natuur een positief effect hebben op onze stemming. Hoewel we niet precies weten waarom dit gebeurt in ons lichaam. "De theorie is dat we positief reageren op dingen die goed voor ons zijn," vertelt een onderzoeker. "Bomen bieden schaduw, bescherming en hebben vaak fruit en noten, dus ze zijn een bron van voedsel, bescherming en comfort." Het idee is dat we blij worden van dingen die goed voor ons zijn.

Daarom helpen bomen en andere natuurlijke elementen ons bij het verbeteren van ons humeur. Kortom, laten we proberen elke dag van de buitenlucht te genieten. Het allerbelangrijkste zien we dan ook: de mooie natuur van onze Schepper. De natuur die God met zoveel zorg heeft gemaakt. Laten we dankend in de buitenlucht genieten.

*Met een vriendelijke groet en een mooie meimaand gewenst,
Marianne Tanis*

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) Stellendam
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.krachtnaarktuis.net