



MEDITATIE

Zielenrust

“Neemt Mijn juk op u, en leert van Mij dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart; en gij zult rust vinden voor uw zielen.”

Mattheüs 11: 29

De vakantie is in aantocht. Een periode van rust breekt aan. Onze agenda's zijn leeg van wat dagelijks moet gebeuren op school en werk.

Het rusten is in de Bijbel overal te vinden. Het heeft te maken met het woord 'sabbath'. Het is door de Heere in de schepping van hemel en aarde gegeven om op de zevende dag te rusten. In het nieuwe verbond mag de week met de rustdag beginnen. Dat heeft alles te maken met de Persoon en het werk van de Heere Jezus. In onze tekst is Hij aan het woord.

Rust is belangrijk voor lichaam en ziel. De Heiland spreekt met name over het rust vinden voor je ziel. Dat vindt Hij ontzettend belangrijk. Ziel verloren is al verloren, maar ook het omgekeerde. Niet dat Christus de zorg voor het lichaam verwaarloosd. Nee, de gelovige belijdt dat hij met lichaam en ziel het eigendom is van zijn getrouwe Zaligmaker, Jezus Christus.

Rust vinden voor je ziel heeft te maken met twee dingen. Het juk van Christus

opnemen én van Hem te leren dat Hij zachtmoedig is en nederig van hart. Een juk is een gevormd hout zodat twee koeien voor bijvoorbeeld de kar of de ploeg kunnen lopen. Ze zijn door het juk aan elkaar verbonden. Wat is dat een mooie gedachte. Jezus nodigt mensen uit, u en jou, om met Hem te gaan. Om je te buigen en met Hem in het spoor van Gods wet en belofte te gaan. Dat kon een gewone rabbi niet zeggen, maar deze van God gezondene wél. Het is wel de weg die Hij zal gaan, namelijk sterven en opstaan. Gezegend leven! Alleen kun je proberen, maar het mislukt. Er komt geen rust in je ziel. Dat wil zeggen: alleen met en door Jezus heb ik vrede met God.

Om het in die weg als leerling te leren dat Jezus nederig is en zachtmoedig van hart. De leer zijn geen letters, geboden en beloften alleen. Jezus Zelf is de inhoud van de leer. Het is leer en leven ineen. Door kennis aan Jezus te krijgen, leren we ook Wie de Vader is. Dit moet geleerd worden voor de noodzakelijke



Dit nummer verschijnt midden in de zomertijd. De warmte kan voor sommigen problematisch zijn. Wat zijn we als mensen kwetsbaar! De Heere geve gezondheid en zegen, voor ziel en lichaam beide. In deze maanden is het de zgn. feestloze tijd; er zijn geen speciale christelijke feestdagen. Bijna schreef ik: geestloze tijd. Gelukkig is dat niet het geval: de Heilige Geest woont en werkt nog in zondaren. Moge het lezen van ons blad ook door die Geest worden gezegend. Ik wens u bij het lezen van de artikelen veel onderwijs toe en dat het overdenken van de verborgenheden van het geloof u tot vreugde en troost mogen zijn.

Ds. J.P. Boiten, eindredacteur

rust voor je ziel. Jezus is net als Vader de grote Schepper van hemel en aarde. Hij kan toornen over de zonde, maar komt nog tot ons in zachtmoedigheid en nederigheid. Om in die weg uiteindelijk het kruis te dragen voor onze zonde en schuld. Om onderaan de voet van het kruis en bij het open graf door het geloof rust te ontvangen.

In Jezus vinden we rust voor leven en sterven, voor tijd en eeuwigheid. Die rust blijft over. Broodnodige rust. Onontbeerlijk. Om niet uit te stellen deze rust te zoeken. Je weet de dag van morgen niet. Om er vandaag al in te rusten. Gezegende rusttijd gewenst.

*Bezwijkt dan ooit, in bitt're smart
of bange nood, mijn vlees en hart,
zo zult Gij zijn voor mijn gemoed
mijn rots, mijn deel, mijn eeuwig goed.*

Kesteren, ds. A. Snoek

Waar is Jezus? (3)

In de synagoge

Nadat Jezus in Nazareth is verworpen gaat Hij naar Kapernaüm. Een wandeling van ongeveer 30 kilometer! Lukas legt verband tussen de afwijzing in Nazareth en het afdalen naar Kapernaüm. Het is een stad in Galilea. Dus het gekozen werkterrein van Jezus verlaat Jezus niet. Zijn werk in Galilea zet Hij voort, Hij is getrouw aan Zijn opdracht.

Jezus geeft op de sabbatdagen onderwijs. Dat doet Hij in de synagoge. De synagoge is een leerhuis. Daarin wordt God vereerd en men bestudeert de wet. Waarschijnlijk is de synagoge ontstaan na de ballingschap. De Joden waren

verspreid over de wereld. Ze konden niet meer opgaan naar de tempel in Jeruzalem, want die was verwoest. Men bouwde in eigen omgeving een plaats van eredienst. In de samenkomst wordt een gedeelte gelezen uit de wet en de profeten. Daarna is er gelegenheid tot spreken. Dagelijks is er gelegenheid tot studie uit de wet. Ook werd er in de synagoge – zoals voorheen in de stadspoort – recht gesproken. Jezus spreekt uit de wet het recht van God.

“En zij versloegen zich over Zijn leer.” Ze staan versteld. Jezus spreekt niet als een afhankelijk leraar, maar met gezag van God. Jezus leert met een eigen autoriteit. Vele rabbijnen beriepen zich

op uitspraken van belangrijke leraars, om hun eigen onderwijs kracht bij te zetten. Maar Jezus spreekt vanuit God. Dan wordt dat de spanning: komt erkenning van Jezus als Zoon van God, of volgt er verwerping, want Hij is een lasteraar van God.

In de synagoge spreekt dan een mens met een geest van een onreine duivel. Hij roept met grote stem. "Laat af, wat hebben wij met U te doen, Gij Jezus Nazarener?" Was in Nazareth gebleven! Laat Jezus met rust! Hij valt Jezus aan in het hart van Zijn werkterrein, nl de synagoge. Daar zijn de mensen die van Jezus vervreemd moeten worden, volgens die onreine geest. Heel suggestief roept hij uit, dat Jezus zeker is gekomen om ons te verdelgen!

Maar Jezus bestraft hem. "Zwijg stil en ga van hem uit!"

En de duivel werpt die mens in het midden en hij gaat van hem uit zonder hem te beschadigen. Jezus betoont Zijn macht over de demonen. Het is Zijn soevereine majesteit waarvoor de demonen moeten wijken. Hier komt de geest van genezing en reiniging openbaar in het werk van Jezus.

In Nazareth is het beginsel-programma van Jezus en Zijn werk vanuit de profetie uiteengezet. In Kapernaüm wordt dat toegepast. Beide gebeurtenissen vinden

plaats in de synagoge.

Kapernaüm betekent 'dorp van Nahum'. In dat profetenboekje houdt Nahum zich bezig met de ondergang van Nineve.

Die stad was de verzamelplaats van alle anti-israëlitische krachten ter wereld. De geprofeteerde ondergang van die stad is het troostvolle uitzicht voor Israël. Nahum betekent: trooster. In Israël waren er mensen die voorstander waren van een gewelddadige opstand tegen de Romeinen. Maar Jezus laat zien dat er een andere geest moet komen: die van reiniging en genezing.

De reactie van de aanwezigen in de synagoge is treffend: "Wat woord is dit, dat Hij met macht en kracht de onreine geesten gebiedt en zij varen uit?" Jezus heeft de bezetene bevrijd! En die man is onbeschadigd vrijgelaten; dus Jezus is niet gekomen om te verdelgen! Dit is evangelie. Hier is de doorbraak van de vaste troost. Dit geeft hoop: de onreine geesten zijn onderworpen aan Jezus' macht. Het effect is dat de mensen des te meer het gezag van Jezus erkennen en roemen: Jezus is gekomen om goed te doen!

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



De liturgie van het leven

"... al wat jij doet "

(Kol. 3:17)

In de tijd dat het christelijk geloof ontstond, leek het net of christenen niet aan godsdienst deden. Door hun tijdgenoten werden ze van atheïsme beschul-

digd. Dat mag op het eerste gezicht vreemd lijken, maar het is het niet. De christenen bezochten geen tempels, ze brachten geen offers. Iedereen deed dat

in die tijd, alleen de christenen niet. Daarom leek het alsof ze helemaal geen godsdienst hadden. De christenen verdedigden zich daartegen door te zeggen dat heel hun leven een offer aan God was. 'Heilig van binnen en met een vrolijk gemoed, met overvloedige liefde en vrijgevige handen, liefelijke psalmen en liederen' brengt men God lof toe, zegt een schrijver uit die dagen. Zo ziet de godsdienst van de christenen eruit. Hun hele leven is offer, liturgie. Het bijwonen van de kerkdienst is daar maar een klein onderdeel van. De ware liturgie is het leven. Daar dient men God met een lied in het hart en met vrijgevige handen. Het hele leven is dienst aan God.

'Al wat gij doet,' zegt Paulus, of het nu met woorden is of met werken, het moet allemaal in de naam van de Here Jezus worden gedaan. Paulus kent geen onderscheid tussen godsdienstige handelingen, zoals bidden of kerkgaan, en alledaagse dingen als het land bewerken, de was doen of eten koken. Evenmin maakt hij onderscheid tussen religieuze gesprekken, waarin het uitdrukkelijk over God of Jezus gaat, en gesprekken waar het niet over Jezus gaat, zoals we die bij de bakker en de slager voeren of op ons werk. Ook die gesprekken worden in de naam van de Here Jezus gevoerd, al wordt Hij er zelf niet in genoemd. Ook in gewone, alledaagse situaties vertegenwoordigt de gelovige Jezus. Door met begrip op te treden en mensen niet onnodig te kwetsen. Door eerlijk te zijn als het om geld gaat. Door de hand uit te steken naar degene die jou op dat moment nodig heeft. Daar zich niet aan alles te ergeren maar ook eens wat te kunnen vergeven. Zo *beeldt* men Jezus af in het alledaagse leven, ook als er niet over Hem gesproken wordt. Er is



duus geen onderscheid tussen geestelijk en alledaags leven. 'Al wat gij doet' moet in de naam van Jezus worden gedaan. Als wij ons daarvan bewust zijn geeft dat een glans aan heel ons leven, tot in de kleinste dingen toe. Ook die verrichten we dan met aandacht.

'Dankende God en de Vader door Hem,' voegt Paulus daaraan toe. Dingen doen in de naam van Jezus is het tegendeel van eigenmachtig optreden. Het is leven in verwondering dat men de dingen die men doet *mag* doen. Beseffen we dat aan het begin van een dag vol alledaagse dingen? Vragen we God of Hij ons aandacht wil geven bij wat we die dag hebben te doen, en respect voor de mensen die wij die dag gaan ontmoeten?

'Neem mijn leven, laat het, Heer, Toegewijd zijn aan uw eer.'
'Neem mijn handen', niet alleen als ze de bijbel openen, niet alleen als ze een aalmoes geven, maar ook als ze de vaatkwast of de spa hanteren.

'Neem mijn stem', niet alleen als hij Gods lof zingt, maar ook als ik een klant te woord sta door de telefoon.

'God is in het detail,' zei een Franse schrijver. Dat ontdekt men als men mensen en dingen met liefdevolle aandacht benadert, als schepselen die er ook mogen zijn, net als jijzelf. Dan dankt men God dat men doen mag wat men doet. Dan is het hele leven godsdienst.

*Lexmond,
dr. J. van Eck*



Filippenzen 4:4-7

“Wees in geen ding bezorgd” (1)

Daar kun je wel eens naar verlangen. Naar wat in de hoofden van de meesten van ons nog zit als: “En de vrede van God die alle verstand te boven gaat zal uw harten en uw zinnen bewaren in Christus Jezus”. Vrede te hebben en bewaard te worden; wie verlangt daar niet naar?

Niemand zal het tegenspreken, dat ons leven en onze wereld vol van onrust en angst zijn. Dat moet altijd al zo geweest zijn. Augustinus, die gestorven is in het jaar 430 na Chr. zei al wat zijn meest beroemde woord is geworden: “Ons hart is onrustig in ons, totdat het in U rust vindt, o God”.

Je verlangt, als je gelooft (maar als je niet gelooft misschien ook wel), naar de vrede die veel meer is dan de politieke vrede, maar die de vrede is waardoor je niet meer bent vervreemd van je God in de hemel en van je medemensen en waardoor je ook niet meer bent vervreemd van jezelf, maar waardoor je evenwichtig leeft en blij en dankbaar. Dat is mooi, dat dat ons hier beloofd wordt: “En de vrede Gods die alle verstand te boven gaat zal uw harten en uw zinnen bewaren in Christus Jezus”. Dat is dus waar onze tekst mee eindigt: met het woord “In Christus Jezus”.

Maar met zo ongeveer hetzelfde is het dat onze tekst in vers 4 ook begint: “Verblijdt u altijd in de Heere”.

Dus de tekst wordt geopend en ook weer afgesloten met de woorden “In de Heere” en “In Christus Jezus”. Dat “In Christus Jezus” of dat “In de Heere” is een term waar Paulus in deze brief nogal scheutig mee is. Hij zegt dat heel vaak.

Dat is niet zomaar een stopwoord van hem, maar dat hoort bij de tere toon die hij in de Filippenzenbrief aanslaat. Dat past helemaal bij hoe teer hij de gemeenteleden in vers 1 aanspreekt als hij zegt: “Jullie zijn mijn geliefde broeders naar wie ik verlang”. De hartelijkheid spat er van af. Ze zijn zijn broeders en zijn blijdschap en kroon.

Het is net alsof hij zegt: “Ik ben wijs met jullie”.

Een predikant moet van zijn gemeenteleden ook de fouten wel zien, maar hij moet ook wel een beetje wijs op ze zijn. Zowel het ene als het andere hoort bij de liefde. En het is “in de liefde” en “in de Heere” dat hij met ze spreekt. “In de Heere”. Paulus en de gemeente bevinden zich in het domein van het koninkrijk van God waar andere normen en waarden heersen dan die waar de wereld mee werkt. Dit is iets van de nieuwe, lichte wereld van God die een wereld van vrede en gerechtigheid is. Als je gelooft laat je iets achter. Je sterft aan de wereld die met God geen rekening houdt en die Christus niet als koning erkent. Maar je krijgt er wel iets voor terug. Dat is de adem en de kracht die van Christus uitgaat door de Heilige Geest.

Iemand schreef: “Je kunt de uitdrukking “in Christus” vergelijken met de term “in de zon”. De zon doet wat met je. Zij verwarmt je en je knapt er van op. En zo is het ook met Christus: Hij maakt nieuwe mensen van ons, mensen die in Hem zijn gaan leven, omdat ze Zijn eigendom zijn.



Dus dat is wel waar het op aankomt: "Zijn wij "in de Heere"? Gaat ons hart naar Hem uit?

Als dat niet zo is, moet dat niet zo blijven. Maar als u en ik daar bedroefd over zijn, laat het woord het ons weten, dat het hart van God steeds nog uitgaat naar ons. "Mijn zoon, Mijn dochter, geef Mij uw hart!"

"Verblijdt u in de Heere te allen tijd; wederom zeg ik u: Verblijdt u", dat zegt de apostel twee keer. Dat betekent dat dat mooie geheim goed tot ons doordringen moet. Dat betekent: "Vergeet dat nooit meer". Dat betekent: "De blijdschap is het belangrijkste van het geloof".

Dat moeten wij maar niet oppervlakkig vinden dat Paulus dat zegt. Hij weet ook wel dat het leven van geen enkel mens zonder tranen verloopt en dat het leven van sommige mensen erg veel lijden met zich meebrengt.

Er zijn inderdaad wel mensen met een hele opgewekte natuur. De zon gaat schijnen als ze de deur opendoen voor je.

"Lach tot de zorgen, dan worden ze klein. Lach tot de slechten dan worden ze rein. Lach tot degenen die droef zijn en moe. Lach jij het leven maar toe!" (Clara Asscher Pinkhof: "Danseres zonder benen", Den Haag 1966). Zulke mensen heb je.

Maar zo is niet iedereen. De omstandigheden zijn soms van dien aard dat het lachen en de blijdschap er ons bij vergaan. Paulus zal dat zeker niet ontkennen. Zelf kent hij ook zijn tranen en zijn verdriet.

Hij mobiliseert hier niet de vrolijke karakters in de gemeente. Wie niet zo vrolijk in elkaar zit valt niet buiten de boot.

Het zit niet in je opgeruimde karakter dat je je verblijdt in de Heere. Maar dat zit 'm in Christus en dat Hij je helpt en dat je van Hem met je opgeruimde

natuur en met je zorgen-natuur het eigendom bent.

En soms is het zo dat er iemand in Gods koninkrijk door zijn karakter heen breekt en dan worden de droefgeestige mensen blij en de stugge mensen zie je vriendelijk worden.

"Verblijdt u in de Heere te allen tijd; wederom zeg ik u: Verblijdt u". De blijdschap is wat het visitekaartje van Gods kinderen is.

Maar het is niet voornamelijk iets van onze natuur, maar het is iets van Christus. Ook de opgeruimde mensen moeten om de blijdschap van het geloof altijd weer vragen. Anders blijft het in het oppervlakkige met ze steken. En daar irriteren ze hun wat dieper denkende medemensen mateloos mee.

De Bijbel heeft het in een andere brief over "de droefheid naar God". Dat is de droefheid die ons tot God om vergeving doet vluchten. En wat hier bedoeld wordt is zoiets als "de blijdschap naar God". Deze blijdschap naar God is dat je zowel bedroefd bent als blij. En dat je in het donker zit, maar God maakt het in je leven weer licht. Wij zijn meer dan overwinnaars, wij zijn ruime overwinnaars, door de Heere Jezus Christus, Die ons met Zijn eeuwige liefde liefgehad heeft!

En dan gaat het verder met: "Uw welwillendheid", d.i. "Uw vriendelijkheid, zij alle mensen bekend". De vriendelijkheid is het zusje van de blijdschap.

Niet in uitbundigheid uit zich de vreugde van Gods kinderen, maar in vriendelijkheid. Dat is niet "aardig doen". Liefde en lievigheid zijn waarlijk twee verschillende dingen. Maar deze vriendelijkheid is inschikkelijkheid, zachtmoedigheid, bescheidenheid.

Onze hoogmoed en onze neiging harde oordelen uit te spreken en onze behoefte om veel ruimte in beslag te nemen, verdwijnen als wij leren te geloven in de Heere die als Koning op een ezeltje

reed en die zei: "Leer van Mij, dat Ik zachtmoedig ben en nederig van hart". Ik denk, dat je als je van binnen niet blij bent, naar je omgeving toe niet vriendelijk bent. "Uw vriendelijkheid zij alle mensen bekend", zegt Paulus. En hij voegt er in een adem aan toe: "De Heere is nabij". Dat is niet een dreigement. Dat is niet een stok achter de deur. Beschouw het maar als een binnenpretje van Gods kinderen: Het besef van "God is vlakbij en het duurt niet lang meer of hij zal komen".

Dat zinnetje "De Heere is nabij" heeft twee betekenissen. Je kunt het ruimtelijk opvatten en dan is het de tegenwoordige tijd. God is hier bij ons. Hij is om ons heen. En je kunt er ook iets m.b.t. de tijd en de toekomst in horen. "God is onderweg en Hij is al vlakbij". Het heden en de toekomst vloeien in deze woorden zo goed als ineen. Het heden en de dag van Christus' komst met de wolken liggen vlakbij elkaar. In de kracht van de overwinning van Christus kost het ons geen enkele moei-



te om de Meester te volgen als een nederig, vriendelijk mens. Want wij zijn "in Christus". Wij zijn een met Hem geworden, door het geloof.

Daarom is het niet zo'n grote sprong als Paulus op dit punt over ons bidden komt te spreken. Ons gebed is het meest in het oog springende teken van Christus' tere omgang met ons en van onze liefde tot Hem. Vandaar dat onze Heidelbergse het gebed "het voornaamste stuk van de dankbaarheid" noemt. En zo is het het voornaamste stuk ook van de liefde en van het geloof.

"Wees in geen ding bezorgd, maar laat uw verlangens in alles, door bidden en smeken, met dankzegging, bekend worden bij God". Arme, tobberige mensen zijn wij. Als er iemand dat weet, is God dat. Maar ons piekeren en zuchten, daarmee doen wij God tekort en daar doen wij onszelf mee tekort.

"Niet piekeren", zegt God, "Niet tobben moet je; want je hebt wel wat beters te doen". "Wees in geen ding bezorgd, maar laat uw verlangens in alles door bidden en smeken, met dankzegging, bekend worden bij God".

Dat is niet wat de apostel zelf heeft bedacht, maar dat heeft hij uit de bron van het woord en van het werk van Jezus Christus.

Is het niet de Heere Jezus Christus die ten hemel is gevaren en nu in de troon aan de rechterhand van God voor ons bidt? En zegt Jezus in de Bergrede niet: "Kijk eens naar de vogels en de bloemen: zaaien en maaien doen ze niet, weven doen ze niet en spinnen; want dat kunnen ze niet. Maar uw Vader in hemel geeft de vogeltjes te eten; en zelfs Salomo in al zijn heerlijkheid zag er niet zo mooi uit als de lelies die op het veld staan. Daarom, wees in geen ding bezorgd".

*Langerak,
ds. J.A.H. Jongkind*

Als een gespeend kind (1)

“Mijn ziel is als een gespeend kind in mij”

Psalm 131:2

In zijn preek over de evangelische volmaaktheid, waarin hij de deugd van ootmoed aanprijst, zegt Chrysostomus: “Ootmoed is het fundament van de christelijke wijsbegeerte”. Ja, het is inderdaad het sieraad onder alle gaven van Gods Geest. Genade siert de ziel en ootmoed maakt genade bekoorlijk. Welnu, de profeet David wil deze genade bij de heiligen aanprijzen. Daartoe stelt hij zichzelf in deze psalm ten voorbeeld daarvan. “O HEERE, mijn hart is niet verheven, en mijn ogen zijn niet hoog; ook heb ik niet gewandeld in dingen mij te groot en te wonderlijk” vers 1. Maar wat was het dat Davids hart zo verootmoedigde? Wat trok zijn hart af van de grootsheid van de wereld en van het vermaak in tijdelijke vreugde?

Wel, God had door de kracht van Zijn genade zijn hart losgeweekt van alles hier beneden. Hij had hem de ijdelheid en de leegte daarvan laten zien. David was er nu geheel van gespeend. Daarom zegt hij in vers 2: “Zo ik mijn ziel niet heb gezet en stil gehouden, gelijk een gespeend kind bij zijn moeder! Mijn ziel is als een gespeend kind in mij”.

Wat is een gespeend kind? Eerst zal ik tonen wat het niet is. HET betekent niet dat we verstoken zijn van de goederen en geneugten van de wereld. Het is mogelijk om veel van de wereld te hebben en toch van de wereld gespeend te zijn. Zo was het ook met David hier op aarde. Hij had rijkdommen in overvloed en eer in overvloed, want hij had een plaats op de troon gekregen. Hij was de grootste man in het koninkrijk en toch was zijn ziel als een gespeend kind.

Velen kunnen weinig van de wereld hebben, terwijl hun hart toch niet gespeend is. En velen kunnen veel van de wereld hebben, terwijl hun hart van de wereld gespeend is .

Het wil ook niet zeggen dat we onze geneugten geringschatten en onderwaarderen. Ze zijn namelijk echte weldaden. Ze zijn giften van boven, de edele vruchten van Gods vrijgevigheid. Wat is het dan wel: De volgende drie dingen zijn kenmerken voor een gespeend kind:

a) tevredenheid, b) ootmoed, c) ontvankelijkheid voor onderwijs.

a) In de eerste plaats *tevredenheid*. Om een gespeend kind te zijn, moeten we tevreden zijn in elke omstandigheid van het leven. Wat u een kind ook geeft, het is tevreden, of het brood nu witter of bruiner is, het vlees warm of koud, de kleren fijner of ruwer. Om als een gespeend kind te zijn, moet u dus tevreden zijn in alle omstandigheden, onder elke beschikking van de voorzienigheid.

Dat kon van David gezegd worden (2 Sam. 15:25, 26). “Indien ik genade zal vinden in des HEEREN ogen, zo zal Hij mij wederhalen (...). Maar indien Hij alzo zal zeggen: Ik heb geen lust tot u; zie hier ben ik, Hij doe mij, zoals het in Zijn ogen goed is.” Dat gold ook van Paulus: “Ik heb geleerd vergenoegd te zijn in hetgeen ik ben. En ik weet vernederd te worden, ik weet ook overvloed te hebben; alleszins en in alles ben ik onderwezen, beide verzadigd te zijn en honger te lijden, beide overvloed te hebben en gebrek te lijden” (Filip. 4:11, 12). Tevreden zijn in elke omstan-

digheid van het leven is een grote weldaad.

b) In de tweede plaats moeten we *ootmoedig* zijn, om te zijn als een gespeend kind. Niemand is zo ootmoedig als kleine kinderen. Zij jagen en verlangen niet naar grote dingen. Daarom stelt onze Heere Christus hen aan Zijn discipelen voor als voorbeelden van ootmoed. Hij roept een klein kind en stelt dat in het midden van Zijn discipelen. Dan zegt Hij hen: "Zo wie dan zichzelf zal vernederen, gelijk dit kindeke, deze is de meeste in het Koninkrijk der hemelen" (Matth. 18:4).

Als een gespeend kind zijn, wil dus zeggen dat we "een ootmoedige en nederige geest hebben. Dat had David hier ook: "O HEERE! mijn hart is niet verheven... (...). Zo ik mijn ziel niet heb gezet (...) gelijk een gespeend kind bij zijn moeder!" (Ps. 131:2). O, wat een voortreffelijke geest is dit!

Salomo zegt ons: "Het is beter nederig van geest te zijn met de zachtmoedigen, dan roof te delen met de hovaardigen" (Spr. 16:19). En in Spreuken 29:23 zegt hij: "De hoogmoed des mensen zal hem vernederen; maar de nederige van geest zal de eer vasthouden."

c) In de derde plaats zijn we, als een gespeend kind, *ontvankelijk voor onderwijs*. Niemand is zo buigzaam, zo ontvankelijk voor onderwijs als een kind. "Wie zou Hij dan de kennis leren, en wie zou Hij het geoorde te verstaan geven? De gespeenden van de melk, de afgetrokken van de borsten?" (Jes. 28:8) als een gespeend kind zijn, wil zeggen dat we ontvankelijk zijn voor onderwijs. Van nature zijn we de meest hardleerste schepselen in de wereld. Hoe zult u onderwijs geven aan iemand die kan zien noch horen en die het evenmin kan begrijpen?

Zo is het echter juist gesteld met elk

natuurlijk mens. Hij is blind en kan niet zien. "In dewelke de god deze eeuw de zinnen verblind heeft, namelijk der ongelovigen, opdat hen niet bestrale de verlichting van het Evangelie der heerlijkheid van Christus, Die het Beeld Gods is" (2 Kor. 4:4).

Een natuurlijk mens is doof en kan niet horen. "De goddelozen zijn vervreemd van de baarmoeder aan; (...) zij zijn als een dove adder, die haar oren toestopt (Ps. 58:4,5).

Een natuurlijk mens is zot en dwaas en kan het niet begrijpen. "Er is niemand die verstandig is, er is niemand, die God zoekt" (Rom. 3:11).

Daarom is het een bijzondere weldaad van God, als we ontvankelijk zijn voor onderwijs. Het is een van de grootste zegeningen van het nieuwe verbond. "Zij zullen allen van God geleerd zijn" (Joh. 6:45). "Zij zullen Mij allen kennen, van hun kleinste af tot hun grootste toe" (Jer. 31:34). Een hart dat niet ontvankelijk is voor onderwijs, is een groot oordeel. Farao lag onder dit oordeel: geen raad, geen boodschap, geen bestraffing, geen waarschuwing, geen plaag kon hem verbreken. Als de Heere het oordeel over een ziel wil brengen, sluit Hij zijn hart voor onderwijs. "Ga heen, en zeg tot dit volk: Horende hoort, maar verstaat niet, en ziende ziet, maar merkt niet. Maak het hart dezès volks vet, en maak hun oren zwaar, en sluit hun ogen, opdat het niet zie met zijn ogen, noch met zijn oren hore, noch met zijn hart versta, noch zich bekere, en Hij het geneze. Toen zeide ik: Hoe lang, Heere? En Hij zeide: totdat de steden verwoest worden, zodat en geen inwoner zij, en de huizen, dat er geen mens zij, en dat het land met verwoesting verstrooid worde. Want de HEERE zal die mensen verre wegdoen, en de verlating zal groot wezen in het binnenste des lands" (Jes. 6:9-12). En als de Heere een ziel goed

wil doen, geeft Hij hem een buigzaam gemoed dat ontvankelijk is voor onderwijs, een oog dat ziet, een oor dat hoort en een hart dat verstaat. Zo ziet u wat het is om te zijn als een gespeend kind. Het wil zeggen dat we

tevreden en ootmoedig zijn en ontvankelijk voor onderwijs.

*Mattheüs Meade,
uit: In stilheid en vertrouwen*

Vrees niet! (1)

Stel dat ik je zou vragen: wat zegt God in de Bijbel vaker dan iets anders? Wat zou je dan antwoorden? Natuurlijk komt het er wel op aan dat je me goed begrijpt, want de hele Bijbel is vanzelfsprekend het woord van God. Ik heb niet alle bladzijden doorgekamd om vast te stellen welke zin in het Oude en Nieuwe Testament het meest voorkomt, zo bedoel ik het niet.

Ik denk meer aan plaatsen waar God direct spreekt en Zijn woorden zo weergegeven worden zoals de schrijvers van de Bijbel ook het spreken van mensen weergeven. Zo wordt God bijvoorbeeld in Genesis 1 geciteerd als Hij zegt: "Laat Ons mensen maken, naar Ons beeld, naar Onze gelijkenis", vers 26. En ook in 3:17 waar de HEERE zegt: "... zo zij het aardrijk om uwentwil vervloekt; en met smart zult gij daarvan eten al de dagen uws levens."

Dan spreekt God weer in Genesis 15:1, waar Hij Abram bemoedigt: "vrees niet, Abram, Ik ben u een Schild, uw Loon zeer groot." Op dergelijke Bijbelteksten wil ik graag wijzen.

Ik wil me nog iets nauwkeuriger uitdrukken. Vermoedelijk zegt God in de Bijbel woorden als "U zult" en "U zult niet" vaker dan alle andere. Wat dan op "U zult" en "U zult niet" volgt is van boek tot boek verschillend. Waaraan ik denk is daarentegen een hele zin, zij het een wat korte zin.

Om een antwoord op mijn vraag te vinden kunt u er een concordantie bij pakken en het woord 'vrees, vrezen' op te zoeken. Is he niet verbazingwekkend in hoeveel uitspraken het woord 'vrees, vrezen' voorkomt? En nu gaan we vooral naar de zin "vrees niet". Je vindt die ongeveer 75 keer. Bij een derde er van zegt God het Zelf. Tellen we ook de omstandigheden waar een engel in opdracht van God, of de Heere Jezus het zegt, dan is dat de helft ervan. Het is dus waarschijnlijk dat geen enkele andere uitspraak van God in de bijbel zo vaak herhaald wordt als "vrees niet". Wat kunne we uit dit feit afleiden? Er zijn vast wel verschillende overwegingen mogelijk. Ten eerste denken we aan de vergankelijkheid van het menselijk leven na de zondeval. Het eerste voorbeeld van een zin met de uitdrukking "vrees niet!" heb ik hierboven al aangehaald, waar God Zich Vaderlijk tot Abram wendt en hem bemoedigt. Wat had Abram te vrezen? Ik ken niet al zijn angsten maar er is er één waarover de Bijbel ons niet in het onzekere houdt. Hij vreesde te moeten sterven zonder een zoon te hebben die zijn geslacht zou kunnen voortzetten. "Ik ga kinderloos heen." Hier kun je het zien: de vrees dat de vergankelijkheid van het menselijk bestaan het laatste woord zou hebben.

Toen de Heere tegen Jozua zei: "Vrees

niet!" (Jozua 8:1) had Jozua kort daarvoor moeten ervaren dat veel van zijn mannen vanwege de diefstal van Achan in de strijd waren omgekomen. Vol vertrouwen waren de strijders er op uit getrokken, maar een aantal van hen vond de dood. "Toen versmolt het hart des volks en het werd tot water." Jozua 7:5.

Wat is het menselijk leven met al zijn

verwachtingen kwetsbaar! Dat is de verdrietige leerstelling, en of we nu willen of niet, we moeten het telkens weer aanvaarden. "Want hoedanig is uw leven? Want het is een damp, die voor een weinig tijds gezien wordt en daarna verdwijnt" Jacobus 4:14.

*Tom Wells,
uit: De Stem*

Preventie

Dit is een woord wat de laatste jaren meer en meer in het nieuws is. Er wordt ook in Den Haag, op de ministeries, vaak over nagedacht. Op 15 februari 2023 werd door de Raad van Ouderen het advies 'Preventie, het nieuwe normaal in een ouder wordende samenleving' aan de minister voor Langdurige Zorg en Sport aangeboden. In dit advies gaat het over de persoonlijke aanpak van preventie. U kunt hierbij denken aan bewegen, gezonde voeding, goede tandzorg, actief blijven en het langer doorgaan met bevolkingsonderzoeken. Het advies gaat ook over goede voorzieningen in elke wijk en in elk dorp. Zoals een ontmoetingsplein met activiteiten op het gebied van welzijn, wonen en zorg. Wat zou het mooi zijn als de kerken hier ook bij betrokken worden. Of dat kerken zelf contacten leggen om hier een actieve rol in te spelen. Dit kan dan samen gaan met een stuk evangelisatie!

Maar hoe kunt u bezig zijn met preventie? Niet alle ouderen zijn hetzelfde. De ene persoon van 75 jaar is nog vitaal, fit en kan voor zichzelf zorgen. De andere 75-jarige kan niet meer goed bewegen en heeft elke dat ondersteuning en (mantel) zorg nodig. Dit zult u

vast wel herkennen. Bij preventie proberen te zorgen dat we minder snel ziek worden. Dit kunnen we, onder Gods zegen, doen door onze gezondheid te verbeteren en te beschermen. Bij preventie zijn drie zaken belangrijk:

- de lichamelijke gezondheidzorg en de psychische gezondheid
- de sociale omgeving (de contacten die u heeft, of u vrijwilligerswerk doet, lid bent van een vereniging etc.)
- de woonomgeving (een fijne woning die zo nodig aangepast kan worden, in een prettig buurt etc.).

En u begrijpt: dit verschilt natuurlijk allemaal per persoon.

U leest misschien weleens in de krant dat er interventie nodig is. Dit is een handeling, een actie met een speciaal doel.

Dus de interventies van preventie hebben als doel dat de oudere mens langer veilig thuis kan blijven wonen.

Als het nodig is kan er gebruik gemaakt worden van de interventies, zoals een een huishoudelijke hulp, gebruik van internet, een boodschappendienst etc. Maar om het lichaam zoveel mogelijk



gezond te houden, kan de interventie ook zijn: stoppen met roken, meer bewegen, gezonde voeding of meedoen met een cursus om vallen te voorkomen.

In elk dorp en in elke stad worden er allerlei activiteiten georganiseerd om de ouderen te ondersteunen bij het ouder worden. Misschien een goed idee om hier eens naar te informeren. Maar de ouderenmiddag van de kerk



speelt hierin ook een rol.

Want het is mooi dat binnen veel kerken er elke maand een ouderenmiddag georganiseerd wordt. Vaak komt er een spreker en dan verdiept men zich met elkaar in een onderwerp.

Het is erg goed om nieuwe dingen te horen, over zaken na te denken en met elkaar te spreken.

Dit is voor onze hersenen ook noodzakelijk!

Preventie, dit woord zullen we de komende jaren nog vaak horen.

Voorkomen ... Vandaar dat ik las: Preventie is beter dan genezen!

*Met een vriendelijke groet,
Marianne*

Colofon

Dagelijks bestuur van de stichting:

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

Eindredacteur:

Ds. J.P. Boiten, Antoniuslaan 53,
3341 GA Hendrik Ido Ambacht
Tel. 078 200 05 12
Tevens adres voor kopij.
E-mail: j.p.boiten@solconmail.nl

Medewerkers:

Ds. J. Belder,
PKN (hervormd) Harskamp
Mevrouw M.A. Tanis,
Christ. Geref., Goedereede
Dr. A.A. Teeuw,
PKN (hervormd), Ridderkerk

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