

# Kracht naar Kruis

STICHTING EVANGELISEREND LECTUURFONDS VOOR CHRONISCH ZIEKEN EN OUDEREN

no. 11 • Juli 2024 • 81ste jaargang



MEDITATIE

## De wandel in het licht

**Maar indien wij in het licht wandelen, gelijk Hij in het licht is, zo hebben wij gemeenschap met elkander, en het bloed van Jezus Christus, Zijn Zoon, reinigt ons van alle zonde**

1 Joh 1:7.

Johannes is de apostel van de liefde. De liefde is in zijn evangelie en in zijn brieven het grote thema waar hij maar niet over uitgeschreven raakt. De liefde van God voor zondaren. En dan ook, als antwoord, de liefde van zondaren tot Hem en ook tot elkaar. In dit vers schrijft hij over de gemeenschap met God. Die diepe, onuitsprekelijke liefdesomgang met God. Wij met God en God met ons. Wat is dat hoog. Te hoog. U zegt: daar kan ik niet bij. Ja, maar het is te krijgen. God, die een licht is, wil graag Zijn licht meedelen. Hij is gekomen om te beschijnen die gezeten zijn in de duisternissen en in de schaduw des doods. Je hoeft het zelf niet te maken. Je hoeft het zelf niet te halen. Je kunt het krijgen.

Maar wil je het hebben? Begeer je het? Gemeenschap met God. Gemeenschap met het licht. Wandelen als een kind van het licht. Zou dat nu je grootste geluk op aarde zijn, om zo te mogen leven? Kun je met David zeggen:

*Daar strekt zich al mijn lust en liefde heen*

Johannes schrijft:

*Maar indien wij in het licht wandelen, gelijk Hij in het licht is, zo hebben wij gemeenschap met elkaar*  
En dan laat hij er gelijk op volgen:

*en het bloed van Jezus Christus, Zijn Zoon, reinigt ons van alle zonde.*

Waarom zou dat nou zo vlak achter elkaar staan? Dat schrijft hij niet aan de mensen die wandelen in de duisternis, maar aan mensen die wandelen in het licht. Kinderen van God. Je zou toch zeggen: die hebben dat toch niet meer nodig. Laat ik eerst eens vragen: hebt u het nodig? De toepassing van dat bloed, ter reiniging van alle zonden. Heeft dat bloed van Christus nu waarde en noodzaak voor ons gekregen?

Waarom schrijft Johannes dat nu aan mensen die wandelen in het licht? Die weten van gereinigd te zijn door het bloed? Hoe zit dat? Die mensen hebben dat nodig. Niet: hoewel ze wandelen in het licht, maar juist: omdat zij wandelen in het licht. Want degenen die in het licht wandelen gaan



Juli 2024 • Kracht naar Kruis no. 11 1

pas werkelijk iets beseffen van wat zonde is. Het is het licht, dat de duisternis openbaar maakt.

Denk aan een kamer, als je daar zo zit zie je niks bijzonders. Maar als op een stralende zomerdag dag de dikke gordijnen gesloten zijn en er valt door een kier een straal van de zon in die kamer, dan zie je ineens in die lichtbundel duizenden stofjes op en neer dansen. Met de gordijnen wijd open zag je niets. Maar als die bundel zonnestralen scherp naar binnen schijnt dan duizelt het van het stof.

En zo is het als Christus, de Zon der Gerechtigheid, over je leven gaat schijnen, dan ga je opeens zien wat je daarvoor nooit had gezien: dat het in je hart krioelt van de zonde. Zo naar

## Inhoudsopgave

Dit is al weer het laatste nummer van jaargang 81. Weer ligt een seizoen achter ons. We horen het ook vaak van ouderen, die niet een volle agenda hebben : "een dag is snel voorbij". In Psalm 90 legt Mozes het accent niet op de tijd, maar op onszelf : "Wij vliegen daarheen." Bij de apostel vinden we wel deze gedachten : "de tijd is voorts kort". Daarmee voegt de Bijbel een wezenlijk element toe aan de tijd. Het is genadetijd, dus gebruik de tijd goed! In deze uitgave van Kracht naar Kruis staan weer artikelen met Bijbelse gedachten, om daarmee de (vakantie)tijd verantwoord in te vullen. Het volgende nummer verschijnt D.V. in september. Allen een goede periode toegewenst, met de genadige nabijheid van de HEERE.

*Ds. J.P. Boiten*



de buitenkant ziet het er nog aardig uit. Maar de zonden zitten vooral in ons hart, in onze gedachten, in onze motieven, in onze begeerten.

Maar nu het machtige wonder. Dat wij juist met al die verdorvenheid tot Hem mogen komen. Hij is met zo'n ontferming bewogen, als die medelijdende en barmhartige hogepriester. Psalm 103 zingt:

*Uw krankheen kent ... En hoe gaat het dan verder?*

*en liefderijk geneest*

*Zo is God:*

*die van 't verderf uw leven wil verschonen*

Geloof je dat? Wees nu eens niet al te bedroefd en al te moedeloos. Maar zie eens meer op die allergenadigste en allergewilligste Christus. Naar Hem heen. Val maar voor Hem neer en roep Hem aan. Hij wil je zo graag helpen.

*Zijn bloed reinigt van alle zonden.*

Al ben je de ergste, de slechtste, de hardste. Al heb je kleine zonden, of grote zonden, of vuile zonden, duivelse zonden. Maar er is kracht in het bloed. Niet zwijgen, maar roepen. Niet redeneren, maar geloven. Niet wegblijven, maar gaan. Want:

*Gij immers wilt of zult nooit onze hoop beschamen;*

*De HEER' zij eeuwig lof en elk zegg': "Amen, Amen!"*

*Katwijk aan Zee, ds. P. den Ouden*

# Waar is Jezus? (14)

## Op de wolken.

De Heere Jezus Zelf kondigt Zijn toekomst aan. We kennen Zijn rede over de laatste dingen in Mattheüs 24. Er zal verdrukking komen. Ontzagwekkende dingen zullen er plaats vinden. De zon wordt verduisterd. De maan zal haar schijnsel niet geven. De krachten van de hemelen zullen worden bewogen. Heel de kosmos komt in beweging! We kunnen niet beseffen wat dat voor grote gevolgen zal hebben.

Met een bazuin van groot geluid zal de Zoon des mensen Zijn engelen uitzenden. Zij zullen Zijn uitverkorenen bijeen vergaderen uit alle windstreken van de aarde. De verstrooide Joden zullen worden teruggebracht en verzameld. De eindtijd is de dramatische slotfase van de menselijke heerschappij. De mens die bewust of onbewust in dienst staat van de satan, de god van deze wereld. Een kenmerk van de laatste dagen is de afval. Waarschuwingen daarvoor staan op meerdere plaatsen in de Bijbel. Al in de korte periode na Pinksteren kreeg de gemeente te maken met dwaalleer. De eeuwen door waren er steeds mensen die de waarheid niet konden of wilden verdragen. Door valse messiassen zullen velen worden verleid. Wat zal het voor hen een schrikwekkende openbaring van Jezus' komst zijn! Mogen wij door genade de Heere Jezus verwachten? Zullen wij Hem tot onze blijdschap zien komen op de wolken? Dan moeten we Hem nu eerst in de Schriften hebben gevonden! Daarin is Jezus te vinden als de Redder, voordat Hij verschijnt als de Rechter. Dan is Jezus op de wolken met grote kracht en heerlijkheid, Mattheüs 24 : 30.

Het teken van de Zoon des mensen verschijnt in de hemel. Mogelijk is dat het teken van het kruis. Dat is Zijn banier! Want als de Gekruisigde heeft Jezus overwonnen. Dan zullen al de geslachten der aarde wenen, want voor de vijanden is er vanwege hun ongeloof dan geen redding maar veroordeling. Als wij Jezus in Zijn vernedering hebben lief gekregen zal de verschijning van Zijn teken voor ons tot blijdschap zijn. Niet tevergeefs in Zijn kruisdood de vrede gezocht! In het kruis zal ik eeuwig roemen! Hij Die nu verschijnt is Dezelfde als Die aan het vloekhout alles heeft volbracht. Vandaar dat Hij komt met grote kracht en heerlijkheid. Daarin ligt de voltooiing van Gods heilsplan. Hij bereikt met deze wereld Zijn doel. In Zijn majesteit zal de Heere Jezus heersen als de eeuwige Koning! Hoe onwaarschijnlijk deze aankondigingen van Jezus' komst op de wolken ook mogen schijnen; Jezus woorden zijn betrouwbaar. Want : "De hemel en de aarde zullen voorbijgaan, maar Mijn woorden zullen geenszins voorbij gaan."



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



## Zie, Ik maak alle dingen nieuw.

Als eens dit oude gaat verdwijnen,  
als alles hier vernieuwd zal zijn,  
als eeuwiglijk Gods zon zal schijnen,  
als er geen ziekte is, of pijn,

als niemand meer zal hoeven zwerven  
tot waar geen sterveling hem kent,  
als er geen kind meer hoeft te sterven  
onder een vreemd bombardement,

nooit meer een leven wordt bedorven,  
geen naam meer door het slijk  
gesleurd,  
men nooit meer hoort : "hij is  
gestorven",

geen mens meer schreit, geen mens  
meer treurt,

als zeeën ons niet zullen scheiden,  
geen mens een medemens bezeert,  
als God een stad ons zal bereiden,  
dan is de Heere teruggekeerd.

Dan is het laatste leed geleden,  
de laatste kreet van pijn geslaakt,  
de allerlaatste strijd gestreden,  
dan zijn wij waarlijk vrij gemaakt.

Uit : Een lied in de morgen, van Enny  
IJskes-Kooger

# "Schone handen" ( 2 )

**"Ontzondig mij met hysop, dan zal ik rein zijn. Was mij, dan zal ik witter zijn dan sneeuw".** Psalm 51 : 9



Als wij voor de hoge God worden gesteld zien we dat we niet een beetje niet deugen, maar dat we helemaal niet deugen en voor God niet kunnen bestaan.

Dan kunnen we proberen er iets aan te doen, door ons beter aan Gods geboden te gaan houden, door reiner en heiliger te gaan leven, door 'oprecht en rein van zeden (...) het pad der deugd' te 'betreden' – zoals de oude psalmberijming zegt. Een mooi streven: doen wat in je is – maar je wordt er niet heilig voor God mee.

David bidt of GOD hem wassen wil. Dat is toch iets anders. David beseft

heel goed dat er wat hem betreft met goede voornemens en je best doen niet veel meer goed te maken viel. Er was een dode gevallen en die breng je niet meer tot leven. Maar ook voor ons geldt dat een woord dat je eenmaal hebt gezegd zich niet meer terug laat nemen. En een gedachte die je hart verduisterd heeft kan weer weggaan, maar hij is er geweest en laat zijn sporen na.

David wil dat God hem wast: 'Was mij, reinig mij, ontzondig mij met hysop.'

Waar heeft David bij deze woorden aan gedacht?

Hysop is een plant. Het is niet zeker of het dezelfde plant is die tegenwoordig hysop wordt genoemd. Plantennamen

willen wel eens veranderen in de loop der eeuwen. Welke plant het precies is geweest is niet zo belangrijk.

Het belangrijkste is wat er met die plant werd *gedaan*. Hysopstengels en -bladeren werden als een kwastje gebruikt om daarmee heilig water te sprenkelen op mensen die melaats waren geweest (Lev. 14), of op mensen die onrein geworden waren omdat ze in aanraking geweest waren met een dode (Num. 19). Wie met dat water besprenkeld was was 'rein'. Dat betekent dat hij weer in het heiligdom voor God mocht verschijnen. Dat mocht een onreine niet. Die moest buiten het heiligdom blijven. Wie melaats was verbleef zelfs buiten de mensengemeenschap. 'Onrein! Onrein!' moest hij roepen als hij iemand tegenkwam zodat men hem kon mijden (Lev. 13; Num. 5).

Melaatsheid was niet wat men tegenwoordig melaatsheid noemt, een ziekte die, voordat daar een medicijn tegen werd gevonden, zo goed als ongeneeslijk was. In de beschrijving die de Bijbel ervan geeft lijkt het om huidaandoeningen te gaan waarvan men ook wel weer kon genezen. Maar voordat men dan weer in het heiligdom mocht komen, moest men een reinigingsritueel ondergaan, waarbij offers werden gebracht en men met reinigingswater werd besprenkeld. Pas als dat was gebeurd mocht men weer in het heiligdom voor God verschijnen.

Als men met een dode in aanraking was geweest, was men onrein voor een periode van zeven dagen. Op de derde en de zevende dag werd men met reinigingswater besprenkeld. Wie dat ondergaan had was vrij van de verontreiniging die de aanraking met de dood hem had gegeven en mocht weer voor de levende God verschijnen.

Voor ons vreemde rituelen allemaal. Maar ze herinnerden eraan dat het leven dat wij mensen leven niet het leven is

zoals God dat voor ons mensen had bedoeld, maar een leven dat aangetast is door machten die er niet zouden moeten wezen: de machten van ziekte en dood, machten die er niet zouden zijn als wij mensen in de gemeenschap met de levende God waren gebleven.

Die rituelen kennen wij niet meer, maar we *voelen* het nog wel zo als we met ziekte en dood te maken krijgen: dat die er eigenlijk niet zouden moeten zijn. En dat kan ons dan weer doen verlangen naar de dag dat de doden zullen leven en de God van het leven 'alles in allen' zal zijn (1 Kor. 15).

In perioden van onreinheid groeide bij de Israëliet het verlangen om weer voor God te mogen verschijnen, voor het aangezicht van de Levende in zijn heiligdom. De besprenkeling met het reinigingswater was voor een Israëliet meer dan een besprenkeling met water alleen. Het werd als een AANRAKING DOOR GOD ZELF gevoeld, die het ritueel had ingesteld om daarmee te zeggen: kom terug bij Mij, je bent weer rein in mijn ogen.

David hoefde zo'n besprenkeling niet te ondergaan. Hij was niet melaats geweest en in strikte zin was hij ook niet in aanraking geweest met een dode. Maar hij *verlangt* er wel naar, naar zo'n besprenkeling, wat hij *VOELT* zich onrein. Daarom verlangt hij naar een aanraking met God, een aanraking die hem weer rein en schoon maakt, zodat hij weer met opgeheven hoofd voor God kan staan en zich in zijn genade kan verheugen. 'Ontzondig mij met hysop,' bidt hij. Dat wil zeggen: raak mij aan zodat ik weer rein ben. 'Was mij', reinig mij zelf, o HEERE, 'dan zal ik witter zijn dan sneeuw' (9). Witter dan sneeuw 'die vers op 't aardrijk nederviel' – volgens de oude psalmberijming. Een ongerepte sneeuwvlakte waarop nog niemand heeft gelopen, iets wat men in het Midden-Oosten zelden

zag – en wij bij ons hier ook steeds minder. Maar het is zoals David wil zijn: verse ongerepte sneeuw waarop God zijn licht laat schijnen.

Ik ga ervan uit dat David niet met reinigingswater is besprenkeld, omdat hij volgens de regels van de wet niet onrein was geworden, maar dat hij al biddend gekregen heeft waarom hij bad. Want zoals we hem daar voor God zien staan, zich aan Gods genade toevertrouwend en biddend om reiniging, IS hij rein in Gods ogen.

En zo mogen we ook naast David gaan staan, met het offer van Jezus voor ogen ons toevertrouwend aan Gods genade en onze handen naar Hem uitstrekking om reiniging. Wie zijn ogen naar God opheft en alles van Hem verwacht, die IS rein in Gods ogen. David verlangde naar een aanraking. Wij ontvangen die aanraking in de doop, waarin Gods water over ons heen gaat. Ik was jou schoon, zegt God in de doop tegen ons: jij bent rein in mijn ogen. Durven we dat te geloven? Maar ik heb mijn handen vuil gemaakt! Ja, en...? Wat wou u daaraan doen? Ze eerst zelf wassen voordat u naar God gaat? 'U kunt mij rein maken', zegt de melaatse tegen Jezus in het evangelie en hij vertrouwde zich aan Jezus toe. En Jezus RAAKTE HEM AAN, lezen we, en zei: 'Ik wil, word gereinigd!' (Mk. 1:40ev.) Je vraagt je af wat er door hem heen ging toen hij de hand van Jezus op zich voelde. Misschien was hij al jaren niet meer door iemand aangeraakt.

Zo'n aanraking ontvangen wij in de doop, met het woord van Jezus erbij: 'Ik wil, word gereinigd!' Die aanraking geldt voor heel ons leven, met alle vallen en opstaan erbij. Daarom moeten we, wat we ook hebben gedaan, aan Gods genade niet vertwijfelen, zoals het doopsformulier zegt, al hadden we het erger gemaakt dan David. 'Ik wil, wordt

gereinigd!' zegt Jezus en zijn woord blijft staan. Hij heeft er zijn leven voor gegeven.

'Was mij, reinig mij,' bidt David. 'Ik wil, word gereinigd!' zegt Jezus en in de doop raakt Hij ons aan. Ook dat lastige lichaam van ons waarmee we zoveel te stellen hebben. En onze vuile handen. Wij krijgen ze niet schoon. Laten we dat erkennen. Voor God. En ook voor de mensen als dat nodig is. Belijden is altijd beter dan onrecht onder onrecht verbergen. Misschien wordt ons, net als David, een nieuwe kans gegund. Misschien ook niet. Het hangt er maar net vanaf of men je iets wil vergeven. God is genadiger dan wij mensen. En op het woord van Jezus kunnen wij aan: 'Ik wil', zegt Hij, 'word gereinigd!' en legt zijn hand op ons. Hij stoort zich daarbij niet aan onze vuile handen. Wie omhoog durft te kijken ziet een genadig aangezicht. In het licht van dat aangezicht zijn we witter dan sneeuw – al kost het ons, als we naar onze handen kijken, moeite om dat te geloven.

Dat God *zondaren* liefheeft – we willen het graag geloven maar het blijkt altijd net iets te groot voor ons. Dus lezen we de psalm nog maar weer een keer en wat Jezus ons zegt in het evangelie. En dan weten we het weer – even –: zo is Gods liefde. Góds liefde.

*Lexmond, dr. J. van Eck*



# De genade Gods niet tevergeefs (3).

**“En wij als medearbeidende, bidden u ook, dat gij de genade Gods niet tevergeefs mocht ontvangen hebben.”**

2 Korinthe 6 : 1n

Vervolg : wat moet gij verstaan onder de genade Gods.

Evenwel is God met Wien wij te doen hebben, heilig: Hij is te rein van ogen, dan dat Hij het kwade zou zien; het kleinste vlekje zonde is een gruwel in Zijn aangezicht; de hemel waarin Hij woont, is een heilige plaats en het algemene oordeel dat Hij vastgesteld heeft als het einde aller dingen, zal een oordeel van heiligheid en een oordeel van gerechtigheid zijn. En hoe kunnen wij verwachten dat wij dit vlammend onderzoek zullen doorstaan? Waarmee kunnen wij komen in de tegenwoordigheid van onze Formeerder? De wetten die wij hebben beledigd en de barmhartigheden, die wij geringgeschat hebben, zullen tegen ons opstaan. Van nature zijn wij allen opgesloten tot verdoemenis. Er blijft voor ons niets anders waarnaar wij kunnen uitzien dan dat de worm nooit sterft en het vuur niet zal worden uitgeblust. Maar in deze jammerlijke staat heeft de genade Gods zijn intrede gedaan. De Heere van alle dingen heeft uit loutere liefde en barmhartigheid – want wij verdienen niets anders dan toorn en veroordeling. Ja, uit loutere liefde en barmhartigheid, want Hij was niet verpolicht om ons te verlossen. Ik zeg de Heere van alle dingen heeft Zijn geliefde Zoon Jezus Christus gezonden om onze natuur aan te nemen en de dood des kruises te ondergaan, opdat een iegelijk, die in Hem gelooft, niet verderve, maar

het eeuwige leven hebbe.

Het is de genade Gods die ons, toen wij allen zonder hope waren, Christus heeft doen geboren worden, om zaken te verrichten die wij nooit hadden kunnen volbrengen, om die heilige en rechtvaardige en goede wet die ons allen schuldig stelt, te vervullen. En Hij vervulde die tot de laatste kwadraatpenning. Christus is ons geboren geworden om op het kruis te lijden en de drinkbeker tot de bodem toe uit te drinken. Én de aken die Hij heeft verricht, én de zaken waarvoor Hij heeft geleden, hebben een volmaakte gerechtigheid aangebracht voor een ieder die gewillig is te geloven. Het is de genade Gods, dat Hij kwam om Zijns Vaders wil te doen en Zijns Vaders recht te bevredigen, door onze plaats in te nemen en de zonden van de ganse uitverkoren wereld op Zich te nemen; en alhoewel de last zó zwaar was, dat Hij grote druppelen bloeds zweette, evenwel bewees Hij dat Hij machtig was zalig te maken en behaalde op het kruis de overwinning over onze grote vijanden. Hier is de genade Gods, waarvan de apostel sprak; hier is de boodschap, die wij gelast zijn aan u over te dragen. Wij bieden u Christus en een vrije vergeving aan, ja Christus en het eeuwige leven.

Gij moogt overspelers en echtbrekers, dieven, hebzuchtigen en dronkaards, smaders en afpersers zijn geweest, en nochtans zijt gij niet van deze zaligheid

uitgesloten. Alleenlijk gelooft voor Gods Aangezicht een vreselijke zondaar te zijn geweest. Ik antwoord u, dat het bloed van Christus reinigt van alle zonden. Gij vertelt me, dat ge de wet Gods wel miljoenen malen hebt verbroken. Ik antwoord u, dat Christus het einde der wet is tot rechtvaardigheid, een ieder die gelooft. Gij zegt me, dat ge geen gerechtigheid hebt en daarom nooit geschikt zult zijn voor de hemel. Ik bied u de volmaakte gerechtigheid van de

Heere Jezus Christus Zelf aan, en alles wat Hij volbracht heeft zal aan u geschonken worden.

Ik herhaal, de volmaakte gerechtigheid van de Heere Jezus zal u worden aangedaan als een reine witte mantel, die al uw ongerechtigheid zal bedekken. En wie is de mens, die zijn stem tegen u zal verheffen?

*J.C. Ryle (1816 – 1900), bisschop in de Anglicaanse kerk, uit : "Komt tot Mij".*

## Hoe slaapt u?

Slapen is een bijzonder fenomeen. We kunt het niet actief doen. Het overkomt ons. Zodra je bewust in slaap wilt vallen, lukt het niet. Iemand die op bed al denkt te moeten slapen, want morgen is een drukke dag, blijft juist wakker. Maar op andere momenten, terwijl je rustig een boek leest, glijd je zomaar weg naar dromenland. Misschien zelfs in de kerk.

In mijn dagelijkse werk krijg ik veel vragen over slapen of, beter gezegd, slapeloosheid. Veel ouderen kunnen moeilijk in slaap komen of zijn na een paar uur al weer wakker. Ze blijven hanenwaken tot het licht wordt. Wanneer ik met deze ouderen spreek, valt me telkens op hoe bijzonder slapen is. Slapen is geen actieve bezigheid. Je hebt zelf geen invloed op een slaapschakelaar in je hersenen. Om te kunnen slapen moet je juist heel passief zijn. Je laat het gebeuren. Het is vergelijkbaar met 'jezelf overgeven aan' of 'jezelf toevertrouwen aan'. Je moet jezelf openstellen voor de slaap. Laat Klaas Vaak, de slaapbezorger uit de kinderjaren, of Morpheus, de god van de dromen uit de Griekse mythologie, maar komen. Het moment van in-slaap-

vallen merken we niet. We constateren het achteraf, als we weer wakker worden.

### Leren slapen

Omdat slapeloosheid veel voorkomt en soms een hardnekkig probleem is, geven sommige klinieken slaapplessen. Iemand moet als het ware weer leren slapen. Ik zal de methoden hier niet bespreken, maar ze lijken wat op de slaappatronen uit de kinderjaren. Als we kleine kinderen naar bed brengen volgen we meestal een bepaald ritueel. Eerst voorlezen, dan zingen en bidden, de pluche beer binnen handbereik, de speen in de mond, en dergelijke. Geeuwend volgt de kleine deze rituelen om tenslotte rustig in slaap te vallen.

Iets soortgelijks proberen slaapklinieken bij ouderen. Gewoonten die ons uit de slaap houden, moeten we vermijden. Geen koffie en alcohol gedurende de avond, geen intensieve vergadering en geen blauw scherm na 21 uur. Die houden ons wakker. Daarentegen wel rust, ontspanning en regelmaat. Een rondje lopen, een stukje lezen, een meditatief moment. Kortom, doe alleen



datgene wat rustgevend is en gewen zo aan een nieuw slaappatroon.

Bij de hoogbejaarden in een zorginstelling is het aanleren van nieuwe regels niet eenvoudig. Ze zijn afhankelijk van de verzorging en kampen vaak met ziekten die het slapen bemoeilijken. Soms zijn slaaptabletten onvermijdelijk.

### **Dromen**

Dat we nogal kritisch staan tegenover slaaptabletten heeft verschillende redenen. Allereerst leiden ze tot gewenning. Het effect van de tabletten neemt snel af, naarmate we ze langer gebruiken. Daarnaast geven ze ook een slechtere slaapkwaliteit. Als we gewoon slapen komen lichaam en geest tot rust. Dat klinkt logisch, maar luistert nauw. Gedurende onze nachtrust zijn er namelijk verschillende momenten waarin we dromen. Sommige mensen weten dat ook, omdat ze op zo'n moment even wakker worden, en zich de droom herinneren. Anderen weten het niet en denken dat ze nooit dromen. Maar gelukkig droomt iedereen, want in die perioden verwerken we al onze dagelijkse activiteiten. Zelfs de wijze Prediker wist dat al toen hij schreef: 'de droom komt door veel bezigheid' (Pred. 5:2).

En wat doen slaaptabletten? Ze zorgen dat het lichaam slaapt. Dat is mooi en veel mensen ervaren dat als prettig. Eindelijk weer een goede nacht met veel slaapuren. Maar door die slaaptabletten verwerkt de geest de dagelijkse gebeurtenissen niet. Die droomperiode functioneert niet goed. Daardoor zeggen ouderen, die langdurig tabletten slikken, dat ze zich 's morgens niet uitgerust voelen, terwijl ze wel hebben geslapen. De geest is niet tot rust gekomen.

Een ander bezwaar tegen slaaptabletten is het risico om te vallen. Stel dat een oudere een slaaptablet inneemt en twee uur later uit bed komt om naar het toilet te gaan. Op dat moment is de tablet

het meest werkzaam en zijn de benen het slapst. Dat leidt gemakkelijk tot een valpartij, met soms vervelende gevolgen. Dus als het enigszins kan, probeer dan zo min mogelijk slaaptabletten te gebruiken. Wen daarentegen aan een vast avondpatroon, waarin rust en ontspanning centraal staan.

### **Zorgen**

Het is duidelijk dat het hebben van zorgen en problemen niet slaapverwekkend zijn. Je gaat piekeren, draait van de ene zij op de andere zij, en van slapen komt er niets. Iedere klokslag wordt gehoord en geteld.

Dit is voor bijna elke oudere herkenbaar. Het lukt gewoon niet om jezelf over te geven de slaap. Ook het hebben van een veilige slaapomgeving is belangrijk. We doen meestal deuren op slot en voorzien de ramen van een insluipklem. Dat wekt vertrouwen en rust. We verkleinen daarmee het risico van verstoring. Zelfs de telefoon kan hinderlijk zijn. Het besef dat er 's nachts een belletje kan komen, bijvoorbeeld vanwege het werk, maakt de slaap al onrustiger.

Toen ik hierover nadacht en dit uit ervaring herkende, moest ik ook denken aan Psalm 3. Die luidt in de berijming van 1773: 'Ik lag en sliep gerust, van 's Heeren trouw bewust, tot ik verfrist ontwaakte'.

Dat is bijzonder, want er waren voor David geen veilige slaapomstandigheden. Daarentegen sliep hij goed, ondanks grote zorgen. Hij is namelijk op de vlucht voor Absalom. Zijn zoon staat hem naar het leven. En desondanks goed slapen en uitgerust ontwaken. David lijkt in deze psalm op Petrus, die tijdens de nacht voor zijn geplande executie rustig slaapt. De engel, die hem verlost, moet hem zelfs wakker maken, terwijl hij aan soldaten is geketend. Onbegrijpelijk.

## LAAT MIJ RUSTEN

O, laat toch, Heer'! mijn rust'loos harte rusten in U, Die zelf bij mijne naam mijn riep, toen ik verzonken was in 't somber diep waar angst en twijfelsmart mijn hope blusten.

O, laat mij rusten daar, waar al mijn lusten voor U steeds zijn, die in mijn harte schiep 't verlangen, dat zelfs in de nacht niet sliep, om aan Uw hart van alle strijd te rusten.

Waar zou, met al mijn denken en mijn vragen, ik rusten Heere, dan in U alleen, Die met mij waart in alle tegenheên?

Waar zou ik heengaan met al mijn klagen, waar zou ik rusten, Heer', in leed en pijn, en waar met al mijn hoop en zalig zijn?

Regina Kleisen, uit: Troost Gij mij.

ondanks alle gevaren en moeiten. Dat geeft hem rust en veiligheid. Daardoor kan hij zelfs rustig slapen.

### Geloof en slapen

Nu wil ik dit Bijbelse Godsvertrouwen niet direct een medicijn noemen tegen slapeloosheid. Alsof echte christenen nooit wakker kunnen liggen. Zeker niet. Ik zeg evenmin dat je door Bijbellezende het beste kunt slapen. Maar wel dit: ik bespeur in allerlei slaaprogramma's een beperkte visie. We beperken ons tot de veiligheid van de slaapomgeving en het rustige ritme in de avonduren. Maar de veiligheid gaat verder dan de gesloten buiten-deur en dichte gordijnen. David rust in Gods trouw en Zijn bescherming.

Het is mooi om te lezen hoe de arts Henry Francis Lyte anglicaans priester werd (1793 – 1847), Op vijfenvijftigjarige leeftijd raakt hij besmet met tbc. Zijn krachten nemen snel af. Preken gaat moeizamer. Als hij een strandwandeling maakt en de zon ziet wegzinken, schrijft hij het prachtige lied: 'Blijf bij mij Heer, de avond is gedaald' (Abide with me'). Dat gebed wordt verhoord, zelfs als de slaap van de dood dichtbij komt.

Ridderkerk, Dr. A.A.Teeuw

We kunnen ook denken aan Jezus zelf. Terwijl het schip water maakt en de discipelen doodsangsten uitstaan, slaapt Hij in het vooronder.

Hoe is het mogelijk? David geeft in de derde psalm enkele antwoorden. Hij weet dat God zijn Schild is. God zorgt voor hem. Hij dankt, bidt en zingt vanuit het diepe besef dat God nabij zal blijven,

# Als een gespeend kind (12)

## “Mijn ziel is als een gespeend kind in mij”

Psalm 131: 21n

Dit is het voedsel waarvan de gespeende ziel moet leven :

Nu zult u zeggen : Hoe kan ik weten of mijn ziel door God wordt gespeend? Hoe

kan ik weten of ik gespeend ben van de wereld of niet?

In antwoord hierop zal ik u enige regels voorhouden om uzelf aan te toetsen:

**a)** Het is een blijk van een gespeend

hart om hemelse genegenheden te hebben te midden van uw aardse bezittingen.

**b)** Ons hart wordt klaarblijkelijk door God gespeend als we ons geluk en onze rijkdommen liever in de hemelse vreugde zoeken dan in enig aardse gerief. David was koning, een groot man. Hij beschouwt dit echter niet als zijn geluk; nee, dat is zijn deel in God. "De HEERE is het deel mijner erve, en mijns bekens; Gij onderhoudt mijn lot". En wat dan? "De snoeren zijn mij in liefelijke plaatsen gevallen; ja een schone erfenis is mij geworden." (Psalm 16 : 5, 6)

**c)** Wat begeren we het meest? Waar hongeren we het meest naar? Dit laat zien of we gespeend zijn of niet. De zuigeling huilt om de borst. Wat u hem ook geeft of in zijn hand legt, niets kan hem kalmeren tot hij aan de borst gelegd wordt. Welnu, wat kan ons gemoed tot bedaren brengen? Wat bevredigt onze begeerten het snelst? Als dat aardse geneugten, aardse vreugde en aardse eer zijn, dan zijn onze harten niet gespeend.

**D)** Het is een blijk van een gespeend hart, als we aardse kwaden, aardse moeiten en aardse verliezen dragen met een heilige kalmte en vreugde van ons gemoed. "Gij hebt (...) de roving uwer goederen met blijdschap aangenomen, wetende dat gij hebt in uzelf een beter en blijvend goed in de hemelen"(Hebr. 10 : 34).

**c)** Het is een blijk van een gespeend hart als we heiligheid met verdrukking en verlies verkiezen boven zonde met vreugde en vooruitgang. Zo deed Mozes: "Door het geloof heeft Mozes, nu groot geworden zijnde, geweigerd een zoon van Farao's dochter genoemd te worden. Verkiezende liever met het volk van God kwalijk behandeld te worden, dan voor een tijd de genieting der zonde te hebben; achtende de versmaadheid van Christus meerdere rijkdom te zijn, dan de schatten in Egypte; want hij

zag op de vergelding des loons" (Hebr 11 : 24-26).

Van de hoer in Openbaring 17 : 4 wordt gezegd dat ze 'in haar hand een gouden drinkbeker had, vol van gruwelen, en van onreinigheid harer hoererij.' Dat wil zeggen een beker vol gruwelijke leerstukken en valse godsdienst. Ook wil ze Gods inzetten niet houden en brengt ze haar eigen inzetten in de kerk. Hier is haar beker vol van. Toch zijn de inwoners van de aarde "dronken geworden van de wijn harer hoererij." (vers 2) Hoe komt dat? Wel, vooral omdat deze wijn uit een gouden beker komt. De hoer geeft ze in een gouden beker: ze brengt ons eer en betere posities in de kerk en in de wereld. Daarom kunnen de inwoners van de aarde niet van deze beker gespeend worden.

**f)** Een ander blijk van een gespeend hart is om door het geloof te zegevieren over alle bekoorlijkheden en smarten van de wereld. Als de wereld ons toelicht met haar pracht, eer, rijkdommen, geneugten, vermaak en luister, kunnen we al deze dingen dan nietig en verachtelijk vinden vergeleken bij Christus? Zo deed die edele markies Galeacius Caracciola: "Moge hun geld vergaan met hen die al het goud in de wereld waarden boven één dag gemeenschap met Jezus Christus."

Of als de wereld ons afschrikt met kruisen, verlies, lijden en smaad. Kunnen we dan zegevieren door alle aardse vrees af te leggen, door lijdzaamheid in de verdrukking, door onze verdrukking en ons lijden voor Christus te beschouwen als een eer en vreugde, door de onzichtbare God in alles te zien, zoals Mozes? "Hij verdroeg, als ziende de Onzienlijke" (Hebr. 11 : 27, Engelse vertaling).

*Mattheüs Meade, uit : 'In stilheid en vertrouwen.'*

## Heimwee en verlangen (Ps. 130)

Al kan het nog zo donker zijn  
zelfs in de grootste harte pijn,  
dan blijft Uw troost mij eeuwig bij,  
want nimmer toch verlaat Gij mij.

Soms wordt 't verlangen mij te sterk  
dat Gij in mij zo hebt gewerkt;  
dan mag ik schouwen en geloven.  
En sla ik 't oog naar Boven.

Als uit de diepte wordt mijn klacht  
tot U mijn Redder opgebracht.  
Dan steun ik enkel uit genâ  
op 't offer eens op Golgotha.

Hoe lange, zal het wachten duren?  
Ik tel de vele lange uren.  
Vermenigvuldig mijn gebeên,  
want eenmaal ben ik uitgestreên.

Dan mag ik mijne Koning schouwen  
mijn lofzang en mijn zielsvertrouwen.  
Geen zonde meer, geen angst of pijn,  
mijn lezer, dat zal zalig zijn!

Gedichten langs 's levens slingerpaden,  
uit : om Sions wil, 1995.

## Colofon

### Dagelijks bestuur van de stichting:

Ds. C. Bos, voorzitter,  
PKN (hervormd) Benschop  
Ds. J.A.H. Jongkind,  
PKN (hervormd) Langerak  
Dhr. M.C. Paul, penningmeester,  
PKN (hervormd) Dirksland  
Ds. A. Snoek, secretaris,  
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 2000 512  
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

### 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 abonnements-  
prijs is € 10 per jaar; het banknum-  
mer is: NL40 INGB 0000 9389 39 ten  
name van Stichting Kracht naar Kruis  
te Den Haag; mailadres voor algeme-  
ne 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](http://www.krachtnaarkruis.net)