



Kracht naar Kruis

MEDITATIE

Gods goedertierenheid

“Uw goedertierenheid is beter dan het leven”

Psalm 63: 4a

Dat is toch een bijzondere afweging die David maakt. Wij mensen houden toch ons eigen leven voor heel belangrijk. De meeste mensen willen hun leven niet kwijtraken. Behalve wanneer ze heel erg ziek zijn of ernstig depressief.

Boven Psalm 63 in v. 1 staat het opschrift: een psalm van David *toen hij in de woestijn van Juda was*. Dat is een aanwijzing om deze psalm beter te begrijpen. David heeft in zijn leven zeker twee maal voor een tijd in de woestijn moeten verblijven. De eerste keer toen hij op de vlucht moest voor koning Saul, die hem wilde doden. Maar toen was David zelf nog geen koning. David is echter ook voor een tijd in de woestijn geweest toen hij vluchten moest voor zijn eigen zoon Absalom die op de troon van zijn vader was gekomen.

De meeste uitleggers denken aan die situatie. David wilde geen strijd met zijn eigen zoon en was tijds uit Jeruzalem vertrokken.

Toen beleefde hij dus dat zijn eigen koningschap was opgehouden. Hij was in

een grote crisis in zijn leven gekomen en besepte dat zijn leven gevaar liep omdat er ook veel mensen de kant van Absalom gekozen hadden. David was zijn leven met al die vijandschap niet zeker! Wat was het leven voor hem nog waard? Zijn koningschap was afgelopen, zo leek het toch. Wat was hij er ellendig aan toe. Maar bij Wie zocht hij troost en kracht?

Hij zocht zijn toevlucht bij de HEERE. “O God, Uw goedertierenheid is immers beter dan het leven”. Tot dat besef, tot die afweging is David letterlijk in de woestijn van zijn leven gekomen.

Goedertierenheid is een typisch bijbels woord. We gebruiken het niet meer. Je hoort er het woord *goedheid* in. Dat is ook zo. Het heeft zeker met de goedheid van God te maken.

Maar uit die goedheid van God komt de relatie voort die de Heere met ons mensen wil hebben. Dan moeten we aan Gods verbond denken. Het genadeverbond met Abraham, Gods vrind, dat Hij nog steeds bevestigt van kind tot kind, zoals de berijm-

de Psalm 105 zegt. Dat verbond, dat Hij eens met Abraham en zijn nageslacht Israël sloot en dat Hij heeft uitgebreid met de gelovigen uit alle volken. Israël blijft er nog steeds van afhankelijk en de kerk uit de wereldvolken óók. Dat verbond dat eenzijdig vanuit Gods goedheid is ontstaan, dat Hij met zijn geschapen mensen heeft gesloten. Opdat zij en wij dus ook zouden mogen leven voor Zijn aangezicht.

En wat een zegen dat de Heere dat verbond niet van óns heeft laten hangen! Niet van onze eigen prestaties of goede

Uit de inhoud

Een nieuwe lay-out! U zag het natuurlijk direct. Misschien was het even moeilijk om te realiseren, maar dit is toch echt ons vertrouwde blad! We zijn er blij mee; het is een frisse start van de nieuwe jaargang. Het is ondertussen wel duidelijk dat onze doelgroep niet is veranderd. We proberen de bijdragen te blijven richten op hen die chronisch ziek zijn en op ouderen. Daarbij gaat steeds Gods Woord open. Zo willen we onder de leiding van Gods Geest iets van de rijkdom en de kracht van de Heilige Schriften doorgeven. Opdat het tot troost mag zijn, in voor- en tegenspoed. Die waarde is er zeker ook voor hen die nog jong zijn! Dus geeft het blad – na lezing – gerust door aan anderen! Dit nummer bevat weer verschillende artikelen geschreven door een variatie aan schrijvers. We wensen alle lezers Gods nabijheid van harte toe.

Ds. J.P. Boiten

werken of goede voornemens.

Nee, Hij heeft dat bevestigd en solide gemaakt door het kruis- offer van Zijn eigen Zoon.

En omdat het een goddelijk verbond is, waarvan de Heere Zelf het initiatief heeft genomen, is het handhaven, het houden ervan óók van God Zelf afhankelijk. Hij heeft het eenzijdig gesloten – daar kwam niets van onze kant bij.

En het woord “goedertierenheid” betekent dat de Heere Zich aan Zijn eens gesloten verbond zal *houden*.

Toen Davids koningschap van hem was afgenomen en hij niet meer wist hoe het nu verder moest, bedacht hij: ik moet het van dat verbond van God hebben, dat Hij eenzijdig met ons heeft gesloten.

Hij herinnerde zich de zalving die de profeet Samuël hem namens de Heere had toegediend als teken van zijn toekomstig koningschap. Dat was ook een speciale verbondssluiting geweest. En daar viel David nu op terug.

Dus *niet* dat hij dacht: ik ben toch een goede en Godvrezende koning geweest. Hij wist heus wel dat zijn zonde met Bathseba, de vrouw van één van zijn officieren, hem tot zonde was geweest. Hij kon óók wel beseffen dat deze staatsgreep Absalom nog een late bestraffing was. Had de Heere niet door de profeet Nathan gezegd: Ik zal onheil over u brengen uit uw eigen huis? (2 Sam.12).

Maar hij pleit vooral op één ding: Heere, U houdt toch vast aan Uw Verbonds- goedertierenheid? Ik ben maar een zwakkeling die gemakkelijk tot zonde kan komen, Ik moet het niet en nooit van mijn eigen vroomheid en goedheid hebben, maar alleen van Uw goedertierenheid! Ik moet van mijn troon af om U te laten regeren over mijn leven! Ik heb niets in eigen hand.

Dat zei David dus. Maar zeggen wij het hem óók na? Dan kunnen we aan onze doop denken. Die spreekt ons toch ook van Gods goedertierenheid, zijn verbondstrouw. Hij wéét al wel wie we zijn. Geboren zondaren die Zijn genade in Christus nodig hebben.

Dat is ons al van te voren aangezegd: *Jij hebt het verzoenend kruisoffer van Christus voor je hele leven nodig.* Beseffen we de rijkdom van dat teken ook? Van die verbonds-goedertierenheid van God hangt heel ons leven af, van nu aan tot in eeuwigheid.

Hoeveel is ons leven eigenlijk waard? Daar mag ieder mens toch wel eens over nadenken.

Als we de grote Schepper, de grote Bedenker van alle dingen buiten ons leven, buiten ons hart houden- dan stelt ons leven bitter weinig voor. Laten we dán maar eten en drinken en vrolijk zijn. Laten we er dan maar het beste van maken en dat is het dan! Geen wonder dat de mensen tegenwoordig met een lege ziel, een leeg hart rondlopen.

De Heere zoekt nog steeds door Zijn Woord en Geest mensen op en spreekt ze aan in hun binnenste, in hun hart en verstand. Opdat ze Hem zouden zoeken en nodig krijgen bij alles wat hen in hun leven overkomt. Want we zijn zo kwetsbaar en zo hardleers, zo onvolmaakt en vaak zo onverbeterlijk. Zo hulpeloos eigenlijk, al denken we vaak dat we heel wat zijn en dat het leven maakbaar en beheersbaar is, Maar dat valt vaak tegen. Ziekten bijvoorbeeld, of het sterven van iemand. Dingen die je niet kunt plannen maar die je overkomen. En dan?

Dan moet je houvast hebben, een vaste basis waar je op terug kunt vallen. Dat je

terug valt *tot op God* uit Wiens handen we uiteindelijk zijn voortgekomen.

God wil het voor eeuwig goed maken tussen Hem en ons. Vandaar dat we Zijn evangelie mogen horen, vandaar dat we gedoopt zijn. Vandaar dat Zijn Heilige Geest alles in ons moet bewerken zodat we een hart krijgen dat op de Heere is gericht. Dat daar zélf om gaat vragen: Heere, verenig mijn hart en voeg het saam tot de vrees van Uw naam!

En om dáártoe te komen moeten we net als David van onze troon af. Dat we het voor de Heere erkennen: Ik heb Uw verzoenende genade nodig, Uw bloed Heere Jezus, dat mij reinigt van al mijn zonden. Uw Geest die mijn hart en mijn verstand richt op Uw Woord.

Zend Heere, Uw licht en waarheid neder. Opdat ik vertroost en bemoedigd mag worden op mijn levensweg.

Dan vallen we *helemaal* terug op de goedertierenheid van God. Dán beseffen we, dán schatten we die goedertierenheid op zijn grote waarde. "Heere, Uw goedertierenheid is beter dan het leven!" Want *die* blijft tot in eeuwigheid.

Ook en juist wanneer wij een moeilijke periode van ons leven door maken. Wanneer we alle hoop en uitzicht dreigen te verliezen. Dat we dan leren rusten in Gods eeuwige goedertierenheid die altijd bij ons blijft, bij wat ons ook kan overkomen. Dat mag ons dan ook bemoedigen in tijden van ziekte, verdriet of tegenslag. Dan kunnen we het volhouden omdat we mogen weten: de Heere ziet het vanuit de hemel!

En dan zal Hij de Zijnen ook eenmaal voorgoed thuishalen.

Nijkerk, Ds. H.D. Rietveld

Als een gespeend kind (14)

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

Psalm 131 : 2

Wordt uw ziel door God gespeend? Dan rust er een dubbele plicht op u (2) : B. probeer anderen te spenen van de wereld, zoals Christus tot Petrus zei: “Gij, als gij eens bekeerd zult zijn, o versterkt uw broeders”(Lukas 22 : 32). Wanneer bekerende genade in uw hart verheerlijkt is, moet u daarom ook proberen anderen te bekeren. Als de Heere u de ijdelheid heeft laten zien van de dingen hier beneden, moet u proberen anderen te brengen tot dit onderzoek: is uw ziel gespeend? Span u in, opdat anderen gespeend worden. O, wat een eer zou u daarmee aan God toebrengen!

We preken over de ijdelheid en de leegte van de wereld. Maar ach, weinigen geloven ons getuigenis. E zeggen: ‘We kennen zelf niets van de grootsheid, de eer en de heerlijkheid er van. God heeft ons een lage-

re plaats gegeven en heeft ons lot in een engte gelegd. We benijden degenen die ervan genieten, omdat we dat zelf missen.’

Maar als degenen die door God zijn groot gemaakt in de wereld, toch boven de wereld leven en het gewin van Gods dienst en Zijn eer verkiezen boven alle aardse grootsheid, zal dit grote overtuigingskracht hebben op het geweten van anderen.

Probeer daarom dienstbaar te zijn bij het spenen van anderen en vooral van familiebetrekkingen. Beijver u toch, opdat zij ons na staan, niet ver van God zullen zijn. Dat geldt vooral voor onze kinderen. God zal hun ziel nog eerder van onze hand eisen.

Mattheüs Meade, uit : “In stilheid en vertrouwen.”

Behoeftte aan Gods Geest (2)

“Neem Uw Heilige Geest niet van mij”

Psalm 51 : 13b

‘De Geest van de HEERE werd vaardig over David, van die dag en voortaan’, vertelt de Bijbel (1 Sam. 16:13). De Geest van God had macht gekregen over David en is nooit meer bij hem weggegaan.

Die Geest had hem hoop en moed

gegeven toen hij vluchten moest voor Saul, de zittende koning, die bang was dat hij zijn macht aan David verliezen zou. Die Geest had hem geleid toen hij koning was geworden. Hij had hem staande gehouden in de oorlogen die hij voor zijn volk had te

voeren. Hij had hem ook geleid bij het regeren, hoe hij Gods wet had toe te passen zodat het eerlijk en rechtvaardig toe zou gaan in Israël onder zijn regering.

De Geest had hem ook geïnspireerd om liederen te schrijven: de psalmen, waarin God werd geprezen en waarin het volk zijn klachten en gebeden voor God kon brengen (vgl. 2 Sam. 23: 1, 2). Liedereren zo machtig dat ze de eeuwen hebben overleefd, zodat wij ze nu nóg zingen. Van welke gedichten van 3000 jaar geleden kun je dat zeggen? Er moet wel iets van de kracht van God in de psalmen zitten, of van Gods 'adem', want dat betekent 'geest': 'wind, luchtstroom, adem'. De Geest is de levenwekkende adem van God. In de psalmen en in de rest van de Bijbel klinken de levende woorden van God, woorden die – ook nu – door Gods adem gedragen worden. David wist dat hij dat allemaal niet van zichzelf had, maar dat het Gods Geest was die hem dit alles had gegeven, de Geest die vaardig over hem geworden was vanaf de dag dat de profeet hem met de heilige olie van het koningschap had overgoten.

Zo'n profeet is er bij ons niet geweest. De zalving met heilige olie is er ook niet meer. Wij zijn met HEILIG WATER overgoten. Maar wat God daarmee tegen ons zeggen wilde is hetzelfde: Jij bent van Mij. Ik roep jou om voor mijn aangezicht te leven en beloof je alles te geven wat je daarvoor nodig hebt.

Als we onze hoop op Jezus leerden stellen, de grote Koning aan Gods rechterhand, als we niets liever zouden willen dan dat zĳn geboden gestalte krijgen in ons leven en in de wereld, in het bijzonder het gebod van de liefde, als het ons pijn doet als die liefde door onszelf of door anderen geschonden wordt, als we ons leven toevertrouwen aan Hem, om vergeving en om

ons op de rechte weg te leiden, als we verlangen naar de komst van Gods Koninkrijk, de komst van zijn nieuwe wereld – –, dan weten wij ook dat wij dat niet van onszelf hebben, maar van Gods Geest die in ons is, en die ons door Hem is gegeven. Vanuit onszelf zouden we aan dit alles niet hebben gedacht.

Niet dat we dan volmaakte gelovigen zijn, maar we weten: Ons hart en onze gedachten zouden nooit naar Jezus zijn gegaan als Gods Geest ons dat niet had ingegeven.

En al zijn we dan niet zoals David koning, we voelen ons toch verantwoordelijk voor de mensen om ons heen en voor het stukje wereld dat ons als opdracht is gegeven: een afdeling van een bedrijf, een gezin, een schoolklas. Meestal hebben we daar onze handen al vol aan. En al zijn we ook niet allen dichters zoals David, we prijzen God en belijden zijn Naam en de naam van zijn Zoon. Ook dat zouden we niet doen als de Geest ons daar niet toe aanzette (1 Kor. 12:3).

Zo, levend voor het aangezicht van God en van zijn Zoon, raken we ook vertrouwd met de Geest die ons door God werd gegeven en die in ons woont. Die al in ons woonde ver vóór we ons daar bewust van waren, zoals hij ook in David woonde lang voordat de profeet hem met olie overgoot. In een andere psalm zegt David dat hij als kind aan de moederborst al op God vertrouwde (Ps. 22:10). De Geest is ons altijd vóór.

Zo had David vanaf dat hij wist dat hij tot koning geroepen was, in vertrouwen op Gods Geest geleefd, in het vertrouwen dat God bij hem was en dat hij in alles op Hem kon rekenen, of hij nu de oorlog in moest gaan om zijn volk te verdedigen, of dat hij een psalm dichtte om zijn nood daarin te klagen of de lof te zingen van God. Maar nu hij daar als echtbreker en moor-

denaar voor God staat, vraagt David zich af of Die nog bij hem wil wonen en of Hij met zijn Geest nog in hem wil zijn om hem te leiden en moed en kracht te geven bij wat hij als koning te doen heeft.

Hij weet dat God het recht heeft om hem voorgoed van zich te stoten en met zijn Geest van hem weg te gaan. Zoals Hij ook bij Saul was weggegaan, toen die Hem als koning teleurgesteld had omdat hij steeds tegen Gods gebod in zijn eigen weg had gekozen. Tot het op een keer genoeg was geweest en Gods Geest van Saul was geweken (1 Sam. 16:14). Van toen af was het donker bij Saul geworden en kon hij in God alleen nog maar een vijand zien. Niet dat God Sauls vijand was gewórden. God heeft hem tot het laatst toe omringd met tekenen van zijn liefde (zie 1 Sam. 24, 26, 28:21^{e.v.}), maar het drong niet meer door. Saul was er onvatbaar voor geworden.

David weet dat God het volste recht heeft om ook hem van zich te stoten en met zijn Geest bij hem weg te gaan, maar tegelijk lijkt dat hem ook het ergste wat hem kan overkomen. David wil alle consequenties van zijn daden aanvaarden, maar de gedachte dat God bij hem weg zou gaan verdraagt hij niet. Daarvoor heeft hij de HEERE te lief. Daarom bidt hij: 'Verwerp mij niet van Uw aangezicht, neem Uw Heilige Geest niet van mij.'

Hoort u de liefde daarin? De liefde van de man die niet zonder zijn God kan leven, de man die, al heeft hij al Gods geboden overtreden, zijn God niet los kan laten omdat hij Hem ondanks alles liefheeft. Zoals Petrus later, die, al moet hij toegeven dat hij Jezus in zijn lijden op een vreselijke manier in de steek had gelaten, toch niet zonder zijn Meester kan. U weet toch dat ik van U houd, zegt hij tegen Jezus (Joh. 21:17): Ik zal nooit zonder U kunnen.

Zo wil David ook niet verder leven zonder zijn God. 'Verwerp mij niet van Uw aan-

gezicht', bidt hij. 'Neem Uw Heilige Geest niet van mij.' Herkent u de liefde die daarin uitgesproken wordt? Dat niets u erger lijkt dan zonder God te moeten leven? 'Neem Uw Heilige Geest niet van mij.'

En weer is de Geest David vóór. Want terwijl David bidt of God zijn Heilige Geest niet van hem weg wil nemen,

SPRÉÉKT DE HEILIGE GEEST DOOR DAVID

en inspireert Hij hem tot deze psalm, dit prachtige getuigenis van Gods genade en zijn liefde voor zondaren. Een lied zo levend alsof het gisteren geschreven werd, een lied zo vol van God dat het ons zomaar mee kan nemen.

Ik zei al: er is geen profeet met heilige olie naar ons toegekomen, wel is er HEILIG WATER over ons heen gegaan, waarmee God ons wil zeggen: Je bent van Mij, leef voor mijn aangezicht. Ik zal je alles wat je nodig hebt geven. Zo geeft Hij ons ook zijn Geest, want Hij wil bij zondaren wonen. Die Geest brengt ons hart en onze gedachten naar Jezus toe, die opgestaan is uit de dood en nu als de levende aan Gods rechterhand zit en de wereld draagt in zijn handen.

Die Geest leert ons in geloof voor Gods aangezicht leven, en voor het aangezicht van zijn Zoon, de Koning der koningen. Al levende en gelovende raken we zo ook vertrouwd met de Geest die ons dat geloof geeft, die ons leidt en troost en vertrouwen geeft, de Geest met wie God in ons wil wonen.

Ik zei al: dat betekent niet dat we volmaakte gelovigen zijn. Maar de Geest leidt ons altijd weer terug naar Jezus en naar Gods genade, zoals Jezus die aan ons laat zien.

Toch kunnen er momenten zijn dat we ons zo misgaan, soms zo dat iedereen het ziet, zoals bij David, soms weten we er

alleen zelf van – er zijn ook stille dingen waarvoor we ons vreselijk kunnen schamen –, op zulke momenten voelen we ons niet meer vrij voor God staan en heeft de vertrouwdeheid waarmee we met Hem omgingen een knak gekregen.

Dan begrijpen we David heel goed als hij zegt: ‘Verwerp mij niet van Uw aangezicht, neem Uw Heilige Geest niet van mij.’ Dan aanvaarden we alle consequenties van wat we gezegd hebben of gedaan, maar zonder God willen we niet leven. Dan is Davids gebed ons gebed en juist dat gebed laat ons dat zien dat de Geest nog in ons is en dat de liefde tot God is gebleven.

Zo mag de psalm een aanmoediging

zijn om – wat er ook tussen God en ons ingekomen is – aan zijn GENADE niet te vertwijfelen (om met het oude Doopsformulier te spreken), maar altijd weer naar Hem terug te gaan, zoals David ons dat in deze psalm voor doet.

U kunt de toepassing voor uzelf wel maken en ik moedig u aan om dat ook zonder schaamte te doen. Ieder kent zichzelf het beste. De psalm nodigt ons uit om náást David voor God te gaan staan en zich toe te vertrouwen aan zijn genade. In Jezus’ naam. Daar wil de Geest ons hebben.

Lexmond, dr. J. van Eck

Hoe ik iets kan betekenen voor mensen met psychische klachten (2)

Vorige keer maakten we een begin met ons onderwerp en verkenden toen wat lijden is. We concludeerden dat geen mens lijden ontloopt. De een krijgt weliswaar een groter deel dan een ander, maar niemand blijft ervan verschoond. We concentreren ons hier verder op de psychische component van lijden.

Begripsomschrijving

Onder psychisch lijden verstaan we dat iemands psyche uit balans is. Eerst willen we weten wat met dat uit het Grieks geleende woord “psyche” concreet bedoeld is. Kort gezegd: onze psyche is een indrukwekkende systeem dat negatieve en positieve ervaringen reguleert. Dat maakt dat we in balans zijn. We zitten goed in ons vel. We functioneren op een gezonde wijze. Er

is echter niet veel nodig om dat evenwicht te verstoren. Gelukkig beschikt een gezonde psyche over een zelfherstellend vermogen. Niet iedereen beschikt over een gezonde psyche. Hapert het “systeem”, dan raken we in disbalans. We zijn uit evenwicht. Duurt dat langer dan een dag of enkele dagen, dan beginnen we ons zorgen te maken. Heftige gebeurtenissen kunnen ontwrichtend werken. Zodanig zelfs dat we een kantelpunt bereiken. De negatieve ervaring wordt dominant. We zitten gevangen in een spiraal van zwartgalligheid. Dwingende gedachten kunnen ons mangelen. Om maar een voorbeeld te noemen: zelfhaat. Daarbij moet je verdwijnen. Om die reden eet en drink je niet meer.

“Gehandicapt”

Onder psychisch lijden kunnen we een breed scala aan “handicaps” plaatsen. Het is toch een “handicap” als je lijdt aan hevige angsten? Als je gemangeld wordt door een fobie? Als je gebukt gaat onder een trauma? Als je de last van depressiviteit, ernstige stemmingsstoornissen, autisme, depressie, schizofrenie et cetera met je meedraagt? We kunnen ook nog onderscheiden tussen aangeboren en niet-aangeboren hersenschade. Tussen haken. Het woord schizofrenie viel. Het is een zeer beladen begrip. De moderne psychiatrie wil er daarom van af en benadrukt dat het één van de dertien symptomen van het psychotische spectrum syndroom is. De term schizofrenie kan ieder perspectief op herstel wegnemen, terwijl herstel van schizofrenie wel degelijk mogelijk is. Daarom dat woord liever maar niet meer gebruiken.

Psychisch lijden kan een dusdanige omvang aannemen dat mensen de dood verkiezen boven het leven. Er is geen perspectief meer. Het leven wordt een loden last. Er is geen stip meer aan de horizon. Dat kan uitmonden in een verzoek tot levensbeëindiging. “Ik ga de weg van euthanasie. Ik wil niet langer leven. Dit leven is geen leven.” Of iemand slaat de hand aan zichzelf. Onderzoeken, peilingen, media laten ons weten dat het niet goed gaat met veel van onze jongeren. Velen zijn depressief. Sommigen kampen met een scala aan psychische ongemakken. Je kunt tot de overtuiging komen dat er maar één oplossing is voor je problemen: de dood. Deze vaststelling kan zich dusdanig nestelen in iemands denken dat er sprake is van een obsessie. Vooral omdat de mogelijkheid van euthanasie wettelijk geregeld is. Wat kan ik in dit geval betekenen voor een mens met een doodswens? Er zijn.

Luisteren. Vooral niet te snel pasklare antwoorden geven. Misschien heeft iemand alle denk- en niet-denkbare therapieën en medicaties gevolgd, zonder enige verbetering. Vaak spelen sociale factoren een rol bij een doodswens: gemis aan verbinding, eenzaamheid. Johannes (5) vertelt ons van een verlamde man in Bethesda. Hij was al 38 jaar verlamd. Op de vraag van Jezus of hij genezen wil worden, antwoordt hij niet met “ja” of “nee”, maar hij zegt: “ik heb geen mens om mij te werpen in het water zodra het in beweging komt”. “Ik heb geen mens ...” Hoeveel mensen hebben ‘geen mens’? Vergeet ook de soms overbezette en overbelaste mantelzorgers niet. Onder hen zijn er velen die zich eenzaam voelen.

Elia

In het Koningenboek lezen we van Elia die in diepe moedeloosheid een doodswens ontwikkelde. Dat verlangen heeft een voor geschiedenis. Elia heeft geleden aan de secularisatie van zijn volk. Hij heeft geijverd voor de eer van zijn God. Hij heeft Israël en zijn koning gedaagd voor Gods rechterstoel. Op de Karmel gebeurde dat. God toonde Zijn macht en gezag. De HEERE sprak op een niet-mis-te-verstane wijze. Maar stond het volk vanaf toen weer werkelijk aan Gods kant? Het koningshuis weigerde te buigen voor God en het volk liet Izebel begaan. Elia moest vluchten en trekt diep de woestijn in. En dan ...? Het gaat van een hoogtepunt naar een dieptepunt. Elia bidt onder een struik een wanhopig gebed. Hij vraagt of de HEERE hem wegneemt. Was het omdat hij geen vruchten zag op zijn werk? Elia is klaar met het leven. Het is genoeg geweest. Maar vindt de HEERE dat ook? Is Hij ook klaar met Elia's leven ...?

Ontroerend te lezen dat de HEERE een engel stuurt die de profeet maant op te

staan, te eten en te drinken. Dat gebeurt zelfs tot tweemaal toe. Vervolgens moet hij naar de berg Horeb. Een wandeltocht van veertig dagen.

Wat kunnen wij uit deze geschiedenis leren? Allereerst zien we dat God de nood van Elia ernstig neemt. Hij betoont compassie. Hij verwijt hem niet van alles. Hij verhoort zijn gebed, maar anders dan Elia bedoeld heeft. God willigt het euthanasieverzoek van Elia niet in. Ook bestraft Hij de profeet er niet om. Hij stuurt een bode, een engel die Elia wakker maakt. Hij moet opstaan. Mensen in een depressieve toestand of depressie – daar zit verschil in – moeten vooral niet in hun bed blijven liggen. Ze moeten een vast ritme hebben. In beweging komen. Eten en drinken. Ze moeten naar buiten. Wandelen. Lopen. Zouden “gezonde mensen” als een engel kunnen fungeren ...? Misschien bent u of ben jij wel zo’n engel. Een “maatje” voor een mens die zwaar tilt aan het leven, zonder opdringerig te worden. Kijk ook daarvoor uit.

Ook hij

Elia geldt als een groot profeet. Misschien is hij wel een van de grootste profeten die we tegenkomen in de Bijbel. We leren hem kennen in zijn kracht, maar ook in zijn zwakheid. Heeft de profeet te veel van zichzelf gevraagd? Laten we niet vergeten dat Elia een mens van gelijke bewegingen was

als ieder ander. Hij heeft onder hoogspanning gewerkt en gestaan. Hij voelde zich in zijn immense taak alleen-staan. “Ik ben alleen overgebleven.” Dat was niet zo, maar kennelijk miste Elia de verbondenheid met anderen. Wij zijn sociale wezens. Mensen kunnen in een sociaal isolement komen, zich onbegrepen en eenzaam voelen. Ook dat heeft weerslag op je psychisch en fysiek welbevinden.

Misschien heeft de profeet in zijn zwakste momenten gedacht niets waard te zijn en dat anderen dat ook van hem vonden. “Hij denkt vast dat ik ...” Denkt de ander dat ook? Hoe weet je dat? Je kunt zelfs menen dat God zich van je heeft losgemaakt. Erger: dat Hij zich tégen je heeft gekeerd. “Want waarom anders overkomt mij dit alles ...?” Zat de klaagprofeet Jeremia ook niet in dit stramien ...?

Ondertussen leren we uit de geschiedenis van Elia hoezeer de HEERE bijzondere aandacht en zorg heeft voor het zwakke. Elia moest eten en drinken. Laten we daar ook Gods Woord bij betrekken. Is ook dat geen engelendienst: de moedeloze, in zichzelf gekeerde mens het Woord van God voorhouden. Niet bestraffend, wel vertroostend. Dat hoeft geen lang hoofdstuk te zijn. Een enkel vers kan voldoende en genoeg zijn. ook hier geldt: niet het vele is goed, maar het goede is veel.

Harskamp, ds. J. Belder

Ter opscherping

Kruisdragen

“Daar is geen heil voor de zielen en geen hope des eeuwigen levens, dan in het kruis.

Neem daarom uw kruis op en volg Jezus, en gij zult tot het eeuwige leven ingaan. Hij is u voorgedaan, dragende Zijn kruis, en

Hij is aan 't kruis voor u gestorven, opdat ook gij uw kruis zou dragen, en op het kruis zou begeren te sterven. Indien gij met Hem gestorven zijt, zult gij ook gelijkelijk met Hem leven, en zo gij gemeenschap hebt aan Zijn lijden, zult gij ook deelgenoot zijn van Zijn heerlijkheid.

Draagt gij het kruis gewillig, het zal ook u dragen, en u voeren tot het begeerde doel, dáár namelijk, waar het lijden een einde neemt, al zal dat hier beneden niet kunnen zijn.

Maar zo gij het kruis onwillig draagt, gij

zelf maakt u dan een last, gij bezwaart uzelf slechts te meer, en toch zult gij het moeten dragen.

Werpt gij het ene kruis af, gij zult ongetwijfeld een ander, en wellicht zwaarder kruis vinden. Meent gij soms dat gij ontgaan kunt, wat nog geen sterveling ooit ontging?

Wie van alle heiligen is ooit in deze wereld zonder kruis en beproeving geweest?"

**Thomas a Kempis (1380 - 1471), in :
"De navolging van Christus"**

Psalm 8

Tegenwoordig kunnen we door een microscoop prachtige beelden zien, die we met ons blote oog niet kunnen zien. Het zijn werelden die te groot zijn voor ons denken! We verwonderen ons over de majesteit en grootheid van Gods schepping. David verwonderd zich ook in deze psalm over God schepping. Op een heldere nacht zag hij wel meer dan 6000 sterren. Wij kunnen door onze techniek via een telescoop meer dan 3 miljoen of wel meer sterren zien. Misschien weet u nog dat de Voyager II ruimtevaartuig foto's van het zonnestelsel maakten waarop een ontelbaar hoeveelheid sterren en planeten zichtbaar werden. Als we een klein beetje van de ondoordringelijke schoonheid van de schepping zien is dat voor ons overweldigend.

In het eerste gedeelte vers 1-5 wist David niets van telescopen en microscopen, maar hij had wel een diepe indruk van Gods grootheid en majesteit. Toch sprak David nooit met God die ver weg is, maar die dichtbij is en voor hem zorgt. Het universum is inderdaad onvoorstelbaar groot, maar God is door het geloof in Jezus

Christus voor ons heel dichtbij. Vanuit zijn gemaakt verbond en belofte denkt Hij aan ons en dat is nog meer reden om Hem te bewonderen en te aanbidden. Wij prijzen God die het universum heeft geschapen en voor ons zorgt.

Het tweede gedeelte vers 6-10, toont ons mensen die verantwoordelijk zijn voor Gods schepping. God heeft aan ons het gezag en de opdracht gegeven om voor de schepping te zorgen. We mogen de schepping niet uitbuiten voor eigen belang en winstbejag. Het milieu mogen we niet vervuilen maar om het op aarde leefbaar te houden moet de mens zichzelf in acht nemen door goed met de grondstoffen om te gaan. Hier ligt wel een actuele opdracht voor onze tijd waar we met z'n allen ook iets aan kunnen doen. Alle kleine kruimeltjes maken tenslotte ook één brood. Zoals God aan ons denkt en voor ons zorgt moeten wij ook voor elkaar, de andere en de schepping zorgdragen. Zo wordt Gods lof vergroot en zijn naam op aarde geprezen!

Ds. C. Bos, Benschop

Alcohol en ouder worden

Eerlijk gezegd heb ik even getwijfeld over dit onderwerp. Ik ken namelijk niet zoveel mensen die alcohol drinken en zeker niet als ze wat ouder zijn. Maar ik lees toch regelmatig dat alcoholmisbruik veel voorkomt bij ouderen. Dus lijkt het me toch goed om over dit onderwerp iets te schrijven.

Wat mij verbaast dat medicatie regelmatig door ouderen ingenomen wordt met alcohol. U begrijpt natuurlijk wel dat dit echt geen goed idee is. Alcohol kan namelijk de werking versterken of zelfs zo verstoren dat de werking van medicijnen teniet wordt gedaan.

Veel mensen denken dat een kleine hoeveelheid alcohol gezond is. Het kan bescherming bieden tegen hart- en vaatziekten, geestelijke achteruitgang tegen gaan en het bevordert sociaal welbevinden. Echter, een hogere consumptie zorgt voor problemen. En bij de ene persoon heeft een enkele slok alcohol hetzelfde effect als bij een ander met een aantal glazen.

Onderzoek wijst uit dat de gemiddelde mens bij een dagelijks gebruik van:

- 1 glas maximaal geen problemen hoeft te verwachten
- 2 tot 6 glazen vaker lichamelijke klachten ontwikkelt
- 7 tot meer glazen vrijwel altijd veel lichamelijke en andere problemen heeft.

Het maakt hierbij niet uit wat u drinkt. Maar daarbij komt dat ouderen steeds gevoeliger worden voor alcohol. Zij hebben minder nodig om hetzelfde effect te krijgen. Dat komt door een trager werkende stofwisseling. De afbraak van alcohol gaat langzamer. Dus u begrijpt de gevolgen wel. Halvering van het gebruik vermindert vaak de ongewenste gevolgen tot onder de risicogrens, wat een gezonde levensstijl ople-

vert met allerlei positieve effecten.

Tegenwoordig wordt geadviseerd om helemaal geen alcohol meer te drinken. Dit is voor de hersenen echt beter!

Diverse onderzoeken wijzen helaas uit dat minstens 5% van ouderen in Nederland een drankprobleem heeft. Jaarlijks sterven vele honderden mensen met als doodsoorzaak drankmisbruik. Bij ouderen met drankproblemen zijn meerdere groepen te onderscheiden:

- 67% dronk al teveel voor hun zestigste levensjaar en gaat daar mee door
 - een klein percentage drinkt bij vlagen teveel en stopt daarna weer, de periodieke drinkers
 - een klein percentage drinkt als gevolg van een ernstige gebeurtenis, zoals het overlijden van dierbaren
 - 10% van de problemen bij ouderen ontstaan door de leeftijd. Men kan door de ouderdom minder tegen alcohol en past zijn alcoholgebruik onvoldoende aan.
- Langdurig overmatig alcoholgebruik door ouderen kan ernstige gevolgen hebben. Er ontstaat een schade aan het lichaam die langzaam of niet meer te herstellen is. Bij een derde van de acute opnames in het ziekenhuis is overmatig alcohol in het spel. Alcoholmisbruikers hebben een grotere kans om naar een verpleeghuis te moeten verhuizen. Ongelukken waarbij alcohol in het spel is, zoals vallen, leveren breuken op die, door de ouderdom, veel moeilijker herstellen. Alcohol en medicijnen kunnen tegen elkaar in werken of elkaar versterken. Bij medicijngebruik is het van belang dat de arts weet of en hoeveel alcohol er gedronken wordt. Veel drinken, maar ook het plotseling geheel stoppen met alcohol kan een delier veroorzaken. Medisch toezicht is dan gewenst en opname noodzakelijk.

Door overmatig alcoholgebruik kunnen er ook conflicten ontstaan. Dit komt vaak doordat de omstanders bezorgd raken over het gebruik en daarover in gesprek willen gaan. Het kan ook voorkomen dat iemand in een isolement terecht komt, zichzelf gaat verwaarlozen etc. Financiële problemen kunnen ook op de loer liggen. Het is dus toch goed om te proberen met desbetreffende persoon in gesprek te gaan. Diegene heeft er misschien helemaal geen erg in, het gaat vaak zo geleidelijk. Men doet het om ervan te genieten. Als we vanuit onze bezorgdheid en liefde de persoon benaderen, uw zorgen uit, dan kan zo'n gesprek ook positief verlopen. U kunt altijd

doorverwijzen naar een huisarts of voorstellen samen het gesprek aan te gaan. Want het is moeilijk om zelf te gaan minderen. Maar met behulp van familie of vrienden en/of professionele hulp is het vaak wel mogelijk. Laten we de ander niets verwijten en als het onszelf betreft, denk dan: het kan iedereen overkomen! Maar laten wij zorg dragen voor ons lichaam en biddend hulp zoeken. Ook voor deze zorgen met betrekking van de ander of onszelf wil de Heere gebeden zijn. Maar het is ook: bid en werk!

**Met een vriendelijke groet,
Marianne Tanis**

Dagelijks bestuur van de stichting:

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

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 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.nl