



Kracht naar Kruis



ADVENTSMEDITATIE

Hoop doet leven

‘Want geen ding zal bij God onmogelijk zijn.’

Lukas 1 vers 37

Als je 's avonds aan het wandelen bent zie je veel meer dan andere jaren allerlei buitenverlichting branden. Advent sterren, kerstbomen, soms zelf een verlichte koe. Mensen willen licht en gezelligheid brengen in een duistere wereld, die leeft zonder God, hét Licht van de wereld. Bewust hebben we dit Licht uitgedaan, omdat wij zelf willen schijnen met onze sterren. Vandaag zie je het gebeuren in de namen die langskomen, in de politiek op het wereldtoneel. Allerlei namen die aandacht vragen en als sterren willen schitteren op het wereldtoneel als machthebbers.

Namen die ons hoop willen geven door leiders die opstaan. Maar worden we er beter van, geven zij aan ons echte hoop? Het blijkt dat de wereldse hoop een andere hoop is dan de hoop die de Bijbel aan ons verkondigt. In het OT betekent hoop zo iets als: strak gespannen zijn, gespannen uitzien. Daar is hoop gericht op hulp en uitredding uit grote nood, al kan men daarin teleurgesteld worden, denk aan Job waar de hoop bij was weggenomen door zijn

vrienden. En toch.... In een uitzichtloze wereld wordt steeds nieuwe hoop geboren die ons levend houdt, die hoop is gericht op de levende God. Die hoop leefde bij Maria, dwars door haar onmogelijkheid heen.

Door die onmogelijkheid heen maakte God het mogelijk. Hoewel er bij haar enigszins verwachting leefde sprak zij toch: Hoe zal dat mogelijk zijn? Maar dan klinkt het antwoord van God door Gabriël: Geen ding zal bij God onmogelijk zijn! Deze hoop op de mogelijkheid van God geeft ons vandaag hoop en doet ons leven. God leeft en werkt ook onder ons en maakt zijn plan af met de wereld waar Hij uitgestoten is. Hij Komt! Kijk je al met een gespannen verwachting naar Hem uit? Maakt dat je echt gelukkig? Deze hoop geeft het echte leven, nu en straks na dit leven!

Ds. C. Bos, Benschop

De genade Gods niet tevergeefs (5)

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

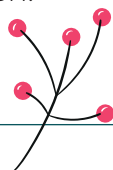
2 Korinthe 6 : 1

Vervolg : wat moet gij verstaan onder de genade Gods. Keert weder tot Jezus en gij zult welkom geheten worden. Alle dingen zullen van u zijn: de wereld of het leven of de dood, hetzij tegenwoordige dingen, het-

Uit de inhoud

In het vorige nummer stond een storende drukfout; Psalm 98 moest zijn: Psalm 9. Onze excuses hiervoor. Zoals we gewend zijn, verschijnen in het december nummer meditaties die betrekking hebben op de feestdagen. Als we alles door Gods Geest mogen lezen en op ons laten inwerken, zal het niet ongezegend blijven. Dat is immers de opzet van ons blad en de intentie van allen die hun bijdrage leveren. Voor sommigen zijn de feestdagen extra moeilijk. Omdat er een lege plaats is, of omdat het leven voor eigen gevoel zo uitzichtloos is. Wat een zegen dat we het dan niet hoeven te doen met allerlei uiterlijke dingen of bijzaken, maar als we ons mogen richten op het heilswerk van God in Jezus Christus! Die bemoedigingen geve de HEERE bij het lezen van de verschillende bijdragen. We wensen alle lezers met hun dierbaren Gods nabijheid toe tijdens de feestdagen. Voor het nieuwe jaar de bede : HEERE, doe Uw Aangezicht over ons lichten!

Ds. J.P. Boiten



zij toekomstige dingen, alles zal uwe zijn, want gij zult van Christus zijn en Christus is Gods. Komt tot uws Vaders huis. De prijs van uw verlossing is betaald en Hij bidt u binnen te komen. Hij zegt de schuldigste van u allen aan dat, zo u alleenlijk tot Hem wilt komen door het bloed van de Middelaar, Hij uw overtredingen als een dikke wolk zal uitdelgen en ze dragen naar een onbewoond land en Hij zal er niet meer van spreken.

Zodanig dan, geliefden, is de machtige leer die Paulus op het oog had, toen hij sprak van de genade Gods in onze tekst. Hij bedoelde niet louter die geestelijke hulp die beloofd wordt aan hen, die een eigen-gerechtigheid willen oprichten. Hij had voor zijn geest dat grote aanbod van een volkomen verzoening, die door onze hemelse Vader is te weeg gebracht voor Zijn rebellerende kinderen en door Christus is uitgevoerd. Hij bedoelde die levende en verse weg, die Jezus heeft geopend voor ongehoorzame mensen om tot Zijn heilige Formeerder te genaken: die verborgenheid van onverdiende liefde en barmhartigheid, waarin de engelen begeren in te blikken. En zó diep is hij beducht voor de bedorvenheid van des mensen hart, dat hij schijnt te beven bij de gedachte dat de Korinthiërs, van de genade Gods zouden horen en niet verder zouden komen. Dat zij naar de prediking van het Evangelie zouden luisteren, en evenwel in hun zonden zouden omkomen.

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

“De heerschappij is op Zijn schouder.”

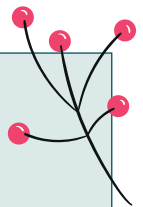
Jesaja 9 : 5b

En de heerschappij is op Zijn schouder'. Zo wordt gezegd van dat Kindeke, Dat daar neerligt in de kribbe, in doeken gewonden, in de stal van Bethlehem, Hij is de heerlijkheid Israëls, geboren in een beestenstal, zo diep vernederd, zo arm geworden, als onzer één. De dienstknechtsgestalte aangenomen, en Zijn broederen in alles gelijk geworden. Want, egt dezelfde profeet, Hij is als een rijsje voor Zijn Aangezicht opgeschoten, en als een wortel uit dorre aarde; Hij had geen gedaante noch heerlijkheid; als wij Hem aanzagen, zo was er geen gestalte, dat wij Hem zouden begeerd hebben. Hij kwam om de onderste weg te gaan, de weg van kribbe naar kruis. Hij was de Man van smarten, en verwond, verbrijzeld, en afgesneden uit het land der levenden. Hij klaagde : 'Mijn God, Mijn God, waarom hebt Gij Mij verlaten?' Dan wordt de heerlijkheid Israëls tot Adullam. Dan wordt het adventslicht uitgedoofd, maar opdat Hij zo zou schijnen over een volk in duisternis en schaduw van de dood. Omdat Hij Zich zo diep vernederd heeft, heeft God Hem uitermate verhoogd en Hem een Naam gegeven boven alle naam. Dit Kind is voor eeuwig de Koning in de troon Zijns Vaders, Die van Hem gesproken heeft : 'Ik toch heb Mijn Koning gezalfd over Sion, de berg Mijner heiligheid.' Dat was ook de belofte van de engel Gabriël aan Zijn gezegende moeder: 'Deze zal groot zijn (..), en God, de Heere, zal hem de troon van Zijn vader David geven. En Hij zal over het huis van Jakob Koning zijn in der eeuwigheid.' Door de diepten heen van Bethlehem,

Gethsemane, en Golgotha, is het gegaan naar de troon Zijns Vaders, en heeft Hij van de Vader alle macht ontvangen in hemel en op aarde. In Zijn doorboorde handen zijn de teugels van het wereldleven. De heerschappij is op Zijn schouder. Oudtijds waren de symbolen van de heerschappij op de schouders van de vorst. Zo belooft de Heere aan Eljakim: "Ik zal de sleutel van

Witte Advent

Zó zal het zijn, als U zult komen
Na zoveel eeuwen van Advent
Het Licht zal uit de hemel stromen
Wij mogen komen waar U bent.
Want U werd als een Kind geboren
bij ons, en hebt bij ons gewoond;
U wilde bij de mensen horen
en hebt dat elke dag getoond.
Maar toen U ons weer hebt verlaten
(al zond U ons de Trooster-Geest)
leek U zó ver, dat wij vergeten
dat U op aarde bent geweest.
En wij vergaten ook de woorden
van 't engelenkoor in Bethlehem;
wij lieten U steeds weer vermoorden.
Door mee te roepen : 'Kruisig Hem!'
Hoe vaak mochten wij kerstfeest vieren?
Hoe dikwijls ging Uw ster ons voor?
Uw licht drong enkel door de kieren
van dichte deuren tot ons door.



het huis van David op Zijn schouder leggen; en Hij zal openen en niemand zal sluiten.” De heerschappij is in de handen van Christus, niet van de groten der aarde. De natiën verheffen zich – Hij doet de oorlogen ophouden tot aan de einden der aarde. Hij is zulk een heerlijk Koning. ‘Men noemt Zijn Naam Wonderlijk, Raad, sterke God, Vader der eeuwigheid, Vredevorst.’ Er is een volk dat dit Kind namen geeft, en in elk van die namen iets uitdrukt van Zijn heerlijkheid.

Zijn Naam is Wonderlijk, Zijn dadenzijn wonderen van genade alleen. Wonderlijk van raad, en sterk van daad. Zijn Naam is Raad als wij geen raad meer weten, geen uitkomst zien. ‘Als g’ in nood gezeten, geen uitkomst ziet’, dan is het : ‘Groter dan de Helper is de nood toch niet.’

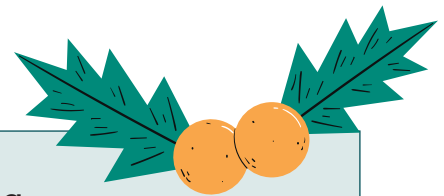
Hij is ook de sterkte God. Hij overwon én dood én graf, en nam de satan de zegekroon af. Hij geeft Zijn schapen het eeuwige leven. Hij brengt Zijn volk aan Zijn voeten en maakt Zich een gewillig volk op de dag van Zijn heirkraft. Hij doet buigen aan Zijn troon, onder Zijn recht, en maakt ons eenswillend met Zijn heilige wil, zodat we alle weerstand opgeven en het met Hem eens worden.

En dat werk, dat Hij begonnen is, zal Hij ook voltooien. Het mag nog zo bestreden worden, dat het eens en duizendmaal omkomen lijkt te worden, omringd door tegenspoed, vaak het bezwijken nabij – maar : de HEER’ is zo getrouw als sterk; Hij zal Zijn werk voor mij vol-enden.

Uit Zijn volheid zal Hij altijd weer kracht geven om het hoofd op te heffen en weer voort te gaan. Als wij denken dat het niet meer kan, dan kan het toch uit Hem, en wordt Zijn kracht in zwakheid volbracht. Die Hem verwachten, zullen de kracht vernieuwen, en lopen en niet moede worden. Dat Kind is ook de Vader der eeuwigheid.

Hij is gisteren en heden en eeuwig Dezelfde. Hij heeft Zijn volk van eeuwigheid al liefgehad en zal het tot in eeuwigheid lief hebben. Hij brengt al de liefde van het Vaderhart met Zich mee, de innerlijke bewegingen der barmhartigheid van onze God, waarmede ons bezocht heeft de Opgang uit de hoogte. In die eeuwige liefde des Vaders in Christus ligt dat volk besloten, en Hij zal ze tot in alle eeuwigheid blijven liefhebben.

Ds. J.T. Doornenbal (1909 – 1975), uit : *Komt tot de wateren.*



Kerstbespiegeling

Zou ik, als de herders, gegaan zijn met haast, in die donkere nacht?
Zou ik, als zovelen, ontdaan zijn omdat ik iets groots had verwacht, maar niets dan een kindje in doeken, een vrouw en een man in een stal te zien kreeg? Zou ik zijn gaan zoeken omdat er een ster in 't heelal, veel groter dan andere sterren, opeens aan de hemel kwam staan?
En als 'k mij de weg zag versperren door twijfel, toch dóór zijn gegaan ?
Als ik de woestijn in moest vluchten (nog steeds worden kind'ren vermoord) en niets dan gevaar had te duchten, zou ik dan, alleen met Gods woord de moeilijke tocht durven wagen?
Of twijfelen : niet doen, of wel?
Dat zijn de beschamende vragen die ik me, elk Kerstfeest weer, stel.

Nel Benschop, uit : *Hij die met ons is.*

Gods postbode

Langzaam boort de dieseltrein zich door de dikke mist. Een brede baan licht, waarin afgetekend de coupéraampjes, glijdt langs de rails mee. Daarbuiten is alles ondoordringbaar grijs. In de verte laat een misthoorn zijn eentonige waarschuwing horen. 't Is vol in de trein, deze avond voor Kerst.... De jonge dominee Sieperda heeft zijn toevlucht gezocht in de restauratiewagen. Op het tafelblad liggen de vellen papier waarop zijn kerstpreek staat, keurig getypt, zoals dominee Sieperda alles keurig doet. Hier en daar brengt hij voorzichtig een verandering aan.

Prachtfiguren toch. De ruige herders, de koninklijke wijzen, de jeugdige Maria, en straks de oude Anna, ...Rijk en arm, jong en oud, allen wil hij verzamelen om de kribbe. Niet de traditionele manier: eerst alleen de herders ten tonele voeren, later de wijzen en nog later de voorstelling in de tempel. Hij wil alles samenvatten in één boeiend geheel.

Van 'Nu daagt het in het Oosten', kan hij eigenlijk wel alle verzen laten zingen, en dan beurtelings door mannen en vrouwen. Dat doet het altijd wel en direct na de preek: 'Komt verwondert u hier, mensen....' Tevreden schuift hij de vellen in elkaar. 't Is goed!

Voldaan leunt hij achterover. Alles is goed! Z'n hele leven is dat zo geweest, "Begon al op de lagere school. De tweede klas heeft hij overgeslagen. Toen hij elf was stapte hij naar het gymnasium, dat hij verliet met zeven negens en een tien op zijn examenlijst. Toen de universiteit. Lid van het corps, bestuurslid van het dispuut, en nóg binnen de tijd z'n kandidaats gedaan. Vier beroe-

pen gekregen. Nu woont hij in een welvaarend dorp, samen met Anneke, die hij vnaaf de kleuterschool trouw is geweest. Samen..., over twee maanden met z'n drieën. Anneke vereert hem. Z'n gemeenteleden zien tegen hem op. Ja, alles is goed. Nou ja, hij doet er ook 'n best voor. Spraakles genomen, z'n stem beluisterd op de bandrecorder... Z'n preken bestudeert hij grondig en hij is trouw in huisbezoek. Van kritiek merkt hij niet veel. 't Zijn beste mensen in zijn gemeente, die de dominee zien als het eind van alle tegenspraak.

Alleen de zin van het lijden, daar weten ze niet altijd weg mee. In één straat wonen een oude, blinde vrouw, en een gezin met twaalf kinderen. De moeder van dat gezin is verongelukt. En de oude vrouw sleept haar schijnbaar nutteloos bestaan voort. Dan komen ze met hun vragen bij de dominee. Als God liefde is, waarom laat Hij dan zulke dingen toe? Waarom worden er christenen vervolgd? Ze willen God de schuld geven, Hem ter verantwoording roepen. Dat is natuurlijk absurd.

Nu gaat hij preken in zijn geboortedorp, logeren bij zijn moeder. Jammer dat Anneke niet mee kon. Toen hij het preekverzoek aannam hadden ze er op gerekend samen te gaan. Maar de dokter raadde het af. Gelukkig is Marjan bij haar. Annekes lievelingszus, en verpleegster op de koop toe. Wat wil je nog meer! Dominee Oudenbos neemt voor hem waar. Ook de Kerstfeestvieringen. Dat was verleden jaar wel erg overvloedig. Hoe zei de oude dominee Krans het ook al weer...? O jam veertien Kerstfeesten gevierd...het geloof behouden!

De trein mindert vaart. Ze zijn er bijna. Twintig minuten over tijd, valt nog mee. Misschien kan hij even aanlopen bij Harry, z'n oude studievriend. Studeerde rechten, en knapt nu voor een footje klusjes op bij een advocaat.

Pechvogel! Aan trouwen hoeft hij voorlopig niet te denken. Dan heeft hij toch geboft. Voorzichtig tilt hij het toga-koffertje uit het bagagenet. Zal hij morgen z'n baret opzetten, of zouden ze dat show vinden...?

'Dag moeder! Hoe vindt u het, een privé-dominee tot na de Kerst?'

'Fijn jongen, kunnen ze je wel zolang missen daar?'

'Ja hoor! Dominee Oudenbos neemt waar. Hij moest twee jaar geleden om gezondheidsredenen met emeritaat. Ik ben toen in zijn plaats gekomen. De laatste tijd voelt hij zich weer aardig goed. Hij denkt er zelfs over zijn diensten aan te bieden als hulp-prediker. En nu wilde hij zo graag met zijn oude gemeente Kerstfeest vieren. De kerkenraad vond het goed, en ik natuurlijk ook. Er is maar één ernstig zieke. Als die naar me vraagt zal Anneke telegraferen. Maar ik denk niet dat het nodig is.'

'Hoe gaat het met Anneke?'

'Wel goed, ze moet alleen wat kalm aandoen van de dokter. Een beetje rust zal mij trouwens ook goed doen. Ik hoef hier maar één keer te preken. Harry dacht dat ik wel een oud paard van staf gehaald zou hebben. Maar 't is een kersverse preek. Geen tweedehands spullen in zo'n mooi dorp, wat u?'

Mevrouw Sieperda glimlacht eens. 'Laat je ook Ere zij God zingen?' vraagt ze hoopvol. 'Alstublieft niet! Die melodie is niet aan te horen. Je moet de mensen op muzikaal gebied een beetje opvoeden.'

Mevrouw zwijgt. Er is nog veel dat haar jongen leren moet. Maar niet van z'n oude

moeder. Het leven zelf moet zijn leermeester zijn.

En het leven slaat toe, nog op datzelfde Kerstfeest.

Die eerste Kerstdag is de kerk stampvol. De gangpaden zijn vol gezet met stoelen, en de kinderen zitten tot op het trapje van de preekstoel. Dominee Sieperda boeit de mensen met zijn vlammeende volzinnen, zijn melodieuze stem. Hij tekent de herders zoals ze gaan door het veld, door de straten van Bethlehem. Hij laat de wijzen deinen op de ruggen van hun rijdieren.

Komt, verwondert u hier, mensen!

Verwondert u over de begaafde dominee Sieperda....

't Was mooi dominee! zegt de ouderling van dienst. 'Ik heb het nog nooit zo duidelijk voor me gezien.'

Lekker onderuit gezakt in een gemakkelijke stoel doet dominee Sieperda tweede Kerstdag 'n middagdutje. Gisteren is er veel aanloop geweest, maar vandaag laten ze hem gelukkig met rust. Volkomen ontspannen zweeft hij ergens tussen waken en dromen. Hij hoort niet dat er een bromfiets voor de deur stopt en dat de bel rinkelt.

'Een telegram', zegt z'n moeder, 'voor jou'. 'Och, toch nog die oude Rensink, ik dacht dat het de goede kant op zou gaan.'

Rustig vouwt hij het papier open. Dan uit hij een kreet van schrik. Ongelovig leest hij opnieuw.

'Het gaat....het is...het is Anneke', stamelt hij.

Hij reikt haar het telegram. 'Anneke ziek. Thuiskomst gewenst. Marjan.'

'Dan moet het erg zijn!' barst hij los. 'Hoe laat kan ik hier weg? Hebt u een spoorboekje? Nee ik ga eerst opbellen. Waar kan dat? Waarom hebt u ook geen telefoon!' raast hij onredelijk.

'Bij de melkboer op de hoek,' wijst moeder. 'Die is altijd erg hulpvaardig.'

Hij luistert al niet meer, rent in z'n colbert en op pantoffels. Nerveus draait hij z'n eigen nummer, telt de keren dat de bel overgaat. Vier...vijf...acht...Dan gooit hij de hoorn op de haak. Er is niemand thuis. Dat kan van alles betekenen. Wie nu bellen? Van de burens weet hij het nummer niet. En inlichtingen doet alles natuurlijk op z'n elf-endertigst. De politie...alle kans dat die niet op de hoogte zijn. Wacht, de dokter; natuurlijk de dokter.

Gespannen telt hij weer.

'met mevrouw Verhagen.' 'Met Sieperda. Is de dokter thuis? Weet u iets? Wat is er met Anneke?' Gejaagd stoot hij de korte zinnen er uit.

'Uw vrouw is een uur geleden naar het ziekenhuis gebracht.'

'Waarvoor?' Hij schreeuwt het bijna.

'Ze is van de keldertrap gegleden. Niet ver, maar ze kwam een beetje ongelukkig terecht. Op zichzelf nog niet zo erg, maar in haar toestand...Mijn man vermoedt dat vandaag de baby geboren wordt. Als u het ziekenhuis opbelt weet u de laatste berichten. Ik zal u het nummer geven.'

Weer draait dominee Sieperda. Verdwaasd loopt hij even later de deur uit. Hij vergeet te bedanken. Hij weet de laatste berichten. 't Wordt vechten! Voor moeder en kind!

Weer glijdt de dieseltrein door de winterse velden. Laaghangende wolken, druipende bomen, het is alles even mistroostig.

Dominee Sieperda zit in een lege coupé. Hij hoefde niet in de restauratiewagen een plaatsje te zoeken.

Hij hoeft ook niet z'n preek te repeteren. Z'n preek! Z'n mooi gekozen woorden! Z'n schilderij van ruige herders en koninklijke wijzen, waar dominee Sieperda in het middelpunt stond en niet het Kind in de kribbe.

Nu zijn toga en baret niet belangrijk meer. Nu schudt God hem wakker uit zijn zelfge-

noegzaamheid. Goed...goed...maar waarom Anneke?

In de wachtkamer van het ziekenhuis vindt hij Marjan. Anneke ligt op de operatietafel. Zal hij haar nog weerzien?

Op de morgen na Kerstmis staat dominee Sieperda in de huiskamer voor het raam: De doorwaakte nacht, de spanningen, hebben hun sporen op zijn gezicht achtergelaten. Maar in zijn moede ogen is vrede. De dood is voor het ogenblik verslagen.

In de couveuse ligt een heel klein jongetje. En Anneke...Anneke heeft even tegen hem geglimlacht. Hoe het verder zal gaan weet God alleen.

Voor dit, deze onverdiende zegen, is hij oneindig dankbaar.

Aan de overkant nadert de postbode. Dominee Sieperda ziet hoe hij huis aan huis de brieven bezorgt. Eigenlijk zijn alleen de brieven belangrijk.

Niemand vraagt hoe de postbode er uit ziet, of z'n schoenen wel gepoetst zijn en of die pet hem wel staat. Zo wil hij werken. Geen mooie woorden. Geen zorgvuldig ingestudeerde gebaren. Eenvoudig de brieven bezorgen die God aan hem heeft toevertrouwd.

'Heere!, bidt hij deemoedig, 'laat me dat mogen zijn: Uw postbode!'

Co van der Steen-Pijpers
uit : "In schoner glans."



Wat kerst betekent....

...Voor Luther:

Hij zegt niet slechts: Christus is geboren, maar u, u is Hij geboren. Eveneens zegt hij niet: Ik verkondig blijdschap, maar: u, u verkondig ik grote blijdschap. Dat is de ware grond van alle zaligheid, welke Christus en het hart van de gelovigen zo verenigt dat alles wat zij ieder voor zich hebben, hun gemeenschappelijk wordt.

Juist bij het Kerstevangelie blijkt dat het geloof uit het gehoor is. "De herders wordt het gepredikt, en dan pas ontluikt het geloof in de zielen. Houd het woord hoog, stel de prediking op prijs. Het wordt de herders verkondigd door het woord. Let daar wel op, tegenover de dwepers, die bij de Heilige Geest te gast willen gaan, zonder het Woord. De herders horen het niet onmiddellijk van de Heilige Geest, zoals de dwepers,

die het uitwendige woord verwerpen. Wie in het evangelie vorderingen wil maken, late de geesten varen die het uitwendig woord veroordelen. Zij hebben niet ondervonden wat het evangelie is en vermag, ik heb er meer van ondervonden als zij".

...Voor daklozen:

Kerst voor dakloze mensen is geen luxueus diner, maar een uitdaging om te overleven. Het betekent hopen op een warm plekje binnen, maar vaak buiten zijn omdat het niet anders kan. Het is verlangen naar meer dan alleen fysieke warmte; het is verlangen naar erkenning, aandacht en liefde in een wereld die soms lijkt te vergeten dat zij bestaan.

Te midden van ons feestgedruis vragen dakloze mensen niet om cadeaus, maar om een beetje menselijkheid. Laten we eerlijk zijn, Kerstmis is voor hen geen tweedaags feest, maar een dagelijkse zoektocht naar waardigheid en begrip, een strijd om gezien te worden in een wereld die soms liever wegkijkt.

...Voor oorlogstrijders:

Op de meeste plaatsen stopte de Kerstvrede na Eerste Kerstdag 1914, maar elders duurde de vrede tot aan Nieuwjaarsdag. Tijdens de vrede werden er tekenen afgesproken om aan te geven wanneer de gevechten weer zouden beginnen, om zo een eerlijke start voor beide zijden te bewerkstelligen. Zo schreef de Britse medische officier J.C. Dunn dat hij na de kerstdagen driemaal een schot loste in de lucht en een vlag omhoog hield met daarop 'Vrolijk Kerstfeest'. Daarop hielden de Duitsers een vlag met 'Dank jullie wel' op. Beiden salueerden ze naar elkaar en klom-

God met ons

God, Die Zijn hart ons openvouwt,
Zijn liefde aan ons toevertrouwt,
Zijn Koninkrijk van vrede bouwt,
ons in barmhartigheid aanschouwt...

Hij geeft Zijn Zoon in Bethlehem
verkondigt ons met grote klem
door middel van de eng'lenstem:
"de zaligheid ligt slechts in Hem!"

"Heer' Jezus, Die ons leven leeft,
Die in Uw komst ons vrede geeft,
Maak dat ons hart U niet weerstreeft,
Maar tere liefde in ons beeft!"

Joke van Sliedregt. Uit : "Mijn tijden
zijn in Uw hand."



men terug in hun loopgraven. De kortstondige vriendschappen werden vergeten, het gezang veranderde weer in gekerm en geschreeuw en kerstbomen maakten plaats voor wapens. De oorlog ging door.

...Voor moslims:

Allah zegt over zichzelf in de koran in hoofdstuk 112 vers 3: Hij (Allah) verwekte niet, noch werd Hij (Allah) verwekt. Als Allah niet verwekt is op de manier zoals wij mensen die kennen dan kan Hij niet zijn geboren. En als Hij niet is geboren dan kunnen moslims ook niet stil staan bij Zijn geboortedag of deze vieren. Moslims die kerst vieren, vieren in feite de geboorte van God. En dit is in tegenspraak met de koran hoofdstuk 19 vers 34 en 35 waar Allah tegen de profeet Mohammed zegt: Dat is Isa/ Jezus, de zoon van Maryam, het Woord van Waarheid waaraan zij (niet-moslims) twijfelen. Het past Allah niet om een zoon te hebben. Verheerlijkt en verheven is Hij. Wanneer Hij tot iets besluit, dan zegt Hij er slechts tegen: "Wees" en het is.

..Voor Calvijn :

Leren wij dan, dat Gods Zoon, gelijk Hij voor eenmaal voor de mensheid geboren en toen als Verlosser verschenen is en hier beneden verkerend alles volbracht heeft wat vereist werd tot onze zaligheid, ons nu nabij is door middel van Zijn Evangelie. En niet alleen zien wij Hem, gelijk ons aangezicht in een spiegel, maar wij worden naar Zijn beeld veranderd tot Zijn heerlijkheid, gelijk de heilige Paulus zegt : ziet dan, hoe Jezus Christus ons heden wordt geschonken; gelijk Hij eenmaal ter verlossing van het menselijk geslacht geboren is, zo biedt Hij Zich bestendig aan ons aan, opdat wij Hem zullen bezitten, en Hem bezittend verrijkt worden met Zijn goederen, en genieten van wat Hem is geschonken.

De kroon des levens

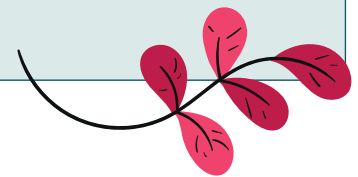
(Openbaring 2 : 8 – 11)

De Heere zegt: 'Wil toch niet vrezen
Ik zal de Eerste en Laatste wezen
Ik zorg voor u, waar u zal gaan,
Al breekt er wellicht lijden aan.'

De Heere wil Zijn hulp graag geven
aan hen, die in armoede leven.
Hij weet van hen die zijn verdrukt,
of onder laster gaan gebukt

De eeuw'ge dood zal hen niet plagen
Hij leeft ! Hij heeft hun schuld gedragen.
De kroon is voor hen weggelegd.
Het leven is hen toegezegd

Jeanine Goud, uit : Eeuwige liefde.



Vergankelijkheid in perspectief

“De dagen des mensen zijn als het gras, gelijk een bloem des velds, alzo bloeit hij. Als de wind daarover gegaan is, zo is zij niet meer, en haar plaats kent haar niet meer. Maar de goedertierenheid des HEEREN is van eeuwigheid en tot eeuwigheid over degenen die Hem vrezen; en Zijn gerechtigheid aan kindskinderen.” Psalm 103 : 15 – 17.

In deze lofpsalm wordt de ene na de andere zegen vermeld. Het zijn weldaden die de HEERE gaf bij ziekte en verlossing. In het zien van die ziekte en nood merkt David de broosheid van de mens op. Heeft hij ook niet in de vele oorlogen die hij heeft gevoerd meerdere jonge soldaten zien sterven? Het leven is kort. De dagen van de mens zijn als het gras. In het oosten kon 's morgens het gras er prachtig bij staan. Maar in de hitte van de zon werd het verzengd. En diezelfde avond was het verdord. Dit beeld spreekt van de broosheid en vergankelijkheid van het menselijk bestaan. Mogelijk ligt u op een ziekbed. Al lange tijd heeft u last van de kwaal waaraan u lijdt, en het is uitzichtloos. Of u gaat gebukt onder een zwaar kruis. U leeft met een handicap zonder hoop op verbetering. Sommigen krijgen een bericht van ongeneslijk ziek te zijn. Na een paar weken komt het levenseinde. Dat is de werkelijkheid : Als de wind daarover gegaan is, zo is zij niet meer. Haar plaats kent haar niet meer. Aangrijpend!

Stel dat de overledene na een tijd weer zou terugkeren. Dan zou hij ervaren dat zijn plaats hem niet meer kent. Hij zou een vreemde zijn in de kring waarin hij had geleefd. Zo snel vergeten! Dit steekt ons

hoogmoedige hart dat vaak denkt onmisbaar te zijn.

Wij zijn als de bloem van het veld. Die is zeer teer. Er is geen orkaankracht voor nodig om de steel te knakken en de bloem van zijn plaats weg te vagen. Veldbloemen verwelken snel door de hete woestijnwind en ze vergaan. Haar schoonheid gaat verloren.

Het is donkere werkelijkheid. De oudejaarsdag bepaalt ons bij ons vergankelijk bestaan. Heeft dit jaar ons dichter bij de HEERE gebracht? Of leven we nog met een openstaande schuld? Nog mogen we in het heden der genade zijn ! Belijdt voor de HEERE dat ons vergankelijk bestaan eigen schuld is. Om in Zijn genade in Christus daarvoor vergeving te ontvangen. Dan komt er zicht op het 'maar' van het geloof en de hoop: maar de goedertierenheid van de HEERE is eeuwig. Dat mag de dichter van deze Psalm door Gods genade tegenover de korthed en zondigheid van dit leven stellen: maar de goedertierenheid des HEEREN is van eeuwigheid. Lees dit goed! Er staat niet : de goedertierenheid is uit of tot DE eeuwigheid! Zijn goedertierenheid duurt eeuwig, dat wil zeggen : is altijd aanwezig. God is nooit anders dan goed! En dat is onverdiend. Het getuigt van Zijn verbondstrouw.

Die goedertierenheid duurt altijd en geeft perspectief aan het leven. De goedheid van de HEERE ontheft de mens niet van zijn beperktheid. Maar het karakter van het leven verandert er wel door. Ze houdt vergeving in; heil dat door de generaties heen van kracht blijft. God kroont de mens met deze goedheid. Het geldt hen die Zijn verbond houden en aan Zijn bevelen denken

om die te doen. Dan kunnen we het oude jaar uit en het nieuwe jaar in. Want deze goedertierenheid is niet als een bloem die kort bloeit en snel wordt afgesneden. Eeuwige goedheid! Zo ver het westen is van het oosten doet de HEERE onze overtredingen van ons. Dat is de machtige prediking van het volle evangelie. Zalig die hierin de rijkdom van Christus' genade mag vinden. De mens in de wereld vult zijn leven met heel andere zaken. Maar Gods Woord plaatst het korte leven van de Zijnen in eeuwigheidslicht. De adem van Gods Geest wil ons levend maken. De vurige liefde van God verteert

onze verdorvenheid. Die liefde verzoent, in Christus' komst en werk wordt de vrede met een kus van het recht begroet. Als dan ons leven afgesneden wordt zoals de bloem door de wind, gaat mijn schoonheid wel verloren, maar is er door het eeuwige wonder van Gods genade, geborgenheid in Christus. Zalig als je geworteld bent in die eeuwige goedertierenheid van God. dan wordt je geleid door Gods hand. Want : Des HEEREN gunst zal over die Hem vrezzen, in eeuwigheid, altoos dezelfde wezen. Zalig uiteinde gewenst!

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

OUDEJAAR

Weer is een jaar
aan zonden zwaar
voorbij gesneld

en alle kwaad
en boze raad
bij God bekend

staat in Zijn schrift
met Eigen stift
daarin vermeld.

Wie zou toch ooit
voor God bestaan

had Jezus niet
aan 't kruis voldaan?



De morgen zal aanbreeken

“En aldaar zal geen nacht zijn.”

Openbaring 22 : 5

Christen, als u zich bevindt in de nacht van de beproeving, denk dan aan de morgen. Denk aan het woord van de psalmist: ‘des avonds vernacht het geweên, maar des morgens is er gejuich’ wees geduldig. ‘Zie, Hij komt met de wolken’.

Wees geduldig. De landman wacht op het binnenhalen van zijn oogst.

Wees geduldig, want u weet Wie gezegd heeft: ‘En zie, ik kom haastig

en Mijn loon is met Mij, om een ieder naar zijn werk te vergelden.’

Als u zich ellendig voelt, bedenk dan : ‘Nog een zeer weinig tijd en Hij, Die te komen staat, zal komen en niet vertoeven.’

Uw hoofd mag dan nu met doornige moeilijkheden gekroond zijn, maar het zal weldra een kroon van sterren dragen.

Uw hand mag gevuld zijn met zorgen, maar Hij zal weldra de snaren van de harp bespelen. Uw klederen mogen dan nu met stof bedekt zijn, maar het zal niet lang meer duren of ze zullen wit zijn.

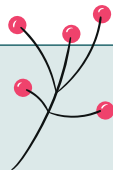
Als we nu kijken naar onze beproevingen, dan kunnen ze geweldig groot lijken. Maar als we eenmaal naar de hemel zullen gaan, dan zullen we met blijdschap terug denken aan alle moeite.

Jaarwisseling

Eeuwig Koning! Die van jaren, noch van tijd gemeten zijt, wil U aan ons openbaren, dan werd al Uw volk verblijd; Laten velen zijn geboren, in Uw Sion, tot Uw eer, zoek ze op die zijn verloren, och, ontferm U, lieve Heer’!

Laat een jaar van zegeningen voor ons nu eens zijn bereid, overstroom Uw lievelingen met Uw goedertierenheid. Laat eens leven uit de doden onder Uwe kind’ren zijn; sier met heil Uw hemelboden, dan zal ‘t volk echt blijde zijn.

Johannes Groenewegen



Een woord van vrede bij het begin van het nieuwe jaar

“Troost, troost Mijn volk, zal uw God zeggen”.

Jesaja 40 : 1-3.

In de Bijbel is “Troost” een kernwoord. Dat weet ook ons oude leerboek als het vraagt: “Wat is in leven en sterven uw enige troost?”, met als antwoord: “Mijn enige troost in leven en sterven is dat ik met lichaam en ziel Christus` eigendom ben”.

Wij hebben allemaal en altijd troost nodig. Een kind gaat naar zijn moeder toe als het zich zeer heeft gedaan. En een pleister op de wond helpt. Of zelfs maar een arm om je heen. Of een kaartje. Daar knap je van op.

Wij moeten allemaal wel eens iemand troosten. Je gaat dan je deelneming betuigen met een verlies of met wat iemand meegemaakt heeft. Maar wat moet je dan zeggen? Een cliché helpt niet.

Standaardtroost is geen troost. Van hoe je troost moet je zelf ook wat hebben. Anders zeg je zomaar iets. En dan kun je er iets mee plat slaan. Iemands lijden en iemands pijn. Dat neem je dan niet serieus. Dus dat valt niet mee. Om echt te troosten.

“Troost, troost, Mijn volk”. Dr. K.H. Miskotte zei: “Dat is gek voor een god om zoiets te zeggen”. Goden met een kleine letter, afgoden van wie je je leven afhankelijk maakt, troosten niet, maar ze kleden je uit en plukken je kaal. Maar de God van Israël is anders. Hij zegt tegen zijn knechten: “Troost, troost Mijn volk”.

Jesaja staat voor een grote opdracht. Een heel volk moet hij troosten. Het volk van God dat in Babel in de ballingschap zit. Ballingschap betekent: “Jij kent niemand en

niemand kent jou”. U merkt daaraan dat er nu nog in de wereld veel ballingen zijn. Israëls eigen schuld was het. Omdat het de levende God voor allerlei afgoden ingeruild had. Men stond met zijn rug naar het licht en staarde in het donker en de leegte. Men had zijn hart niet bij God. Maar afgoden doen niets voor je. Je rijkdom en je eer en je dromen laten je in de steek als het er werkelijk op aankomt. Maar niets hielp er. Gods liefde niet. En Zijn bedreigingen niet. Nebukadnezar is met een groot leger gekomen en het volk zit nu gedeporteerd in Babel. “Waar is God?”, zegt Gods volk. Want wat hebben ze nu nog? In Babel zijn er geen priesters en geen offers zoals vroeger in Jeruzalem, en geen verzoening en dat je schuld wordt bedekt. En geen gemeenschap rondom Gods huis. Dus wat heb je dan nog?

Maar ineens klinken er woorden van troost. Eerst reageerde God op hun ongehoorzaamheid streng. Maar nu ze angstig zijn en aan de grond zijn komen te zitten, komt Hij ze troosten. Troosten, niet met welmenende woorden, maar met verlossende daden. God maakt een eind aan hun nood. Was dat omdat ze zich bekeerden? Of omdat ze het zo kwaad niet hadden gemeend? Nee, dat was omdat ze Zijn volk nog waren en Hij was nog hun God. Van een helemaal niet braaf en goed volk zegt God: “Dat volk is Mijn volk”. Dat kun je alleen maar zeggen met een snik in je stem.

Hoe kan dat? Dat kan alleen maar omdat God denkt aan het verbond dat Hij met dat volk sloot. "Ik ben jullie God". Dat zei God ook tegen ons toen wij werden gedoopt. "Ik ben jullie God. Ik ben jullie leven". Wij vergeten dat, maar Hij blijft eraan denken, hoe erg wij het hebben gemaakt. "Ik ben jullie God. U leeft voor Mijn rekening en op Mijn kosten". Als wij geen been meer hebben om op te staan, mogen we altijd toch nog weer aan Hem vragen: "Gedenk aan `t woord gesproken tot uw knecht, waarop Gij mij verwachting hebt gegeven". Dan zal Hij het doen. "Troost Mijn volk, spreek naar het hart van Jeruzalem, roep haar toe dat haar strijd is vervuld". Als een jongen met zijn meisje spreekt, spreekt hij niet met haar over het weer, maar hij spreekt naar haar hart. Misschien heeft hij voor haar wel een troetelnaampje. Zo `n lief naampje, dat alleen zij maar mag weten.

Guido Gezelle (hij stierf in 1899) zegt:

Ik wensche u een jaar,
dat zacht als zijde is;
ik wensche u een jaar,
dat blank en blijde is;
ik wensche u een jaar,
dat ver van krank is,
een deugdelijk jaar
zoo breed als `t lang is;
ik wensche u een jaar,
dat, als `t voorbij is,
een zalig jaar
voor u en mij is;
ik wensche u een jaar,
zoo Gods gebod is,
dat in en uit
geheel voor God is.

Dat moet Jesaja dus doen. Tot het hart van Israël spreken. Omdat God, haar Bruidegom, nog altijd verliefd op haar is. Is God nog zo? God is nog zo. Allemaal kennen wij het woord van Christus: "Alzo lief heeft God de wereld gehad". Luther vulde als hij die tekst las voor "wereld" zijn eigen naam in. "Alzo lief heeft God Maarten Luther gehad". U en ik moesten dat ook maar zo doen. Met onze namen. Dan wordt het ongetwijfeld, misschien wel voor het eerst in ons leven, kerstfeest voor ons. "Spreek naar het hart van Jeruzalem". Dat is wat anders dan Jeruzalem, d.i. de gemeente, naar de mond te praten. Maar dat is een woord te spreken van ontferming en liefde. Dat geldt onverschillige, ongehoorzame mensen: "Spreek naar hun hart". Je verwondert je, dat het evangelie in barmhartigheid zo het op ons heeft gemunt. Wat die troost is wordt hier uitgelegd ook. "Roep haar toe, dat haar strijd is vervuld, dat haar ongerechtigheid verzoend is". Denk aan een boer in de oude tijd die zich omdat hij diep in het rood staat heeft verkocht als lijfeigene aan degene bij wie hij in de schuld staat. Maar er komt aan die lijfeigenschap altijd weer een einde. Hier zegt God tegen wie bij Hem in de schuld staat: "Je dienstplicht is ten einde, je bent nu weer vrij". Daar staat ook: "Dat zij van de hand van de Heere het dubbele ontvangen heeft voor al haar zonden". Een dief moest een hoger bedrag betalen dan dat hij had gestolen. De genoegdoening én een smartengeld daar bovenop nog. God zegt nu dat er genoeg betaald is. Niet door dat volk. Maar door de Knecht van de Heere over wie het gaat in hoofdstuk 53. Jezus Christus die m.n. aan het kruis onze ziekten en schulden heeft gedragen. Jezus werkte in slaven dienst. "Ik ben gekomen om te dienen en mijn leven te geven als een losprijs". Zo worden we vrij.

Het lijkt alsof hier bedoeld wordt, dat wij zelf het weer goed hebben gemaakt. Maar dat is niet zo. Christus heeft betaald voor al onze zonden. Wij zijn zo goed niet en gehoorzaam. Maar God laat het offer van Zijn Zoon voor ons gelden. Neem dat maar aan van Hem. Verwonder u er over en wees er blij mee. Nee, geloven is niet, nadat Jezus al zoveel gedaan heeft, wat wij dan nog doen. Niet onze eigen bijdrage is het. Niet een tegenprestatie is het. Maar het is dat je Jezus zachtmoedig op een ezeltje ziet rijden zoals Hij naar Jeruzalem gaat om daar te sterven. Hem, de zoon van David, die de Koning is met de lieve ogen, die ons in genade aanziet.

Je ziet Hem. Je verwondert je. "Is die Koning onze Koning?" Je valt stil. Geloven is dit en geloven is dat. Maar het vooral, dat je stil wordt. Jesaja zegt niet tegen dat volk in Babel: "Kom in opstand". Maar Hij zegt: "Vertrouw er op, dat je al vrij bent!"

De profeet is een stem die roept in de woestijn: "Bereid de weg van de Heere, maak recht in de wildernis een gebaande weg voor onze God". Zo ging dat. De weg van Babel naar Jeruzalem loopt door de woestijn. God brengt dwars door de woestijn Zijn volk thuis. Hij brengt ons er door. Wat Hij geroepen heeft brengt Hij ook thuis. Geloven we dat?

Als een koning ergens en stad bezoekt, moest de weg in orde worden gemaakt. De verhogingen moesten worden geslecht en de putten gedicht. Christus is gekomen en Hij zal komen. En dan definitief. Als de wereld de nieuwe wereld van het licht en de vrede voor eeuwig zal zijn. Maar wie dicht die gaten? Ook de gaten van ons leven? Dat doet Christus. Hij doet voor ons het onmogelijke. Wij krijgen ons kwaad en onze kwalen niet weg. Maar Hij wel. Door te komen in ons leven als het Kind van de kribbe en als de Man van het kruis. Hij draagt onze last. Het betaalt onze schuld.

Wij zijn vrij. De hoogte van onze eigenwijsheid en de diepte van onze angst, Hij maakt alles vlak.

God zegt tegen Jesaja: "Dat moet je het volk gaan zeggen. Niet een paar mensen binnen het volk tegen wie het fluistert. Maar je moet het roepen zodat een ieder het hoort". "Roept haar toe, dat haar strijd is vervuld".

Zo horen wij het ook allemaal. Dat er vrede is en vergeving en een eeuwig thuis voor wie stil worden voor de liefde van God die onmetelijk is.

ds. J.A.H. Jongkind, Langerak



Een goede nachtrust gewenst! (2)

Dit is toch iets wat we elkaar allemaal toewensen. Maar soms kunnen we toch moeilijk inslapen of hebben het gevoel dat we de halve nacht wakker gelegen hebben. En gedachten in de nacht kunnen soms zo somber of vol problemen zijn. Het is altijd goed om te proberen te achterhalen waardoor het komt dat we minder goed slapen. Bespreek het gerust met de huisarts of met de praktijkondersteuner. Misschien komt u er samen dan wel achter de oorzaak of kunt u doorpraten over de adviezen. Ik heb er al een aantal voor u verzameld.

1.

Het is van belang om een goede verdeling te hebben tussen slapen, rust en een activiteit. Probeer regelmatige tijdstippen aan te houden van het naar bed gaan en vooral ook van het opstaan. Blijft 's morgens niet in bed liggen als u wakker bent. Probeer overdag niet te slapen.. Maar kunt u uw middagdutje niet missen, slaap dan liefst niet langer dan 30 minuten. Doe dit voor 15.00 uur en het liefst niet in bed. Lig u al lang wakker? Ga dan uit bed en zorg voor een ontspannende activiteit in een andere ruimte. Bijvoorbeeld iets lezen of naar rustige muziek luisteren. Sta de volgende dag toch weer op hetzelfde tijdstip op. In het begin bent u misschien moe, maar uiteindelijk komt u in een beter slaapritme. Probeer overdag een afwisseling te hebben van in- en ontspanning. Belangrijk is hierbij dat u in de uren voordat u naar bed gaat, de dag ontspannen afbouwt. Vermijd een moeilijk telefoongesprek of veel lichamelijke inspanning.

2. Slaapomgeving en lichaamstemperatuur

Zorg voor een frisse en rustige slaapkamer die u goed donker kunt maken. Gebruik uw bed alleen om te slapen en niet om te lezen of om met uw telefoon bezig te zijn. Draag geen knellende kleding tijdens uw slaap. De Vrije Universiteit in Amsterdam doet veel onderzoek naar de invloed van temperatuur op de diepte van de slaap. Vooral vrouwen kunnen vroeg wakker worden vanwege hun lage lichaamstemperatuur halverwege de nacht. De volgende tips kunnen u, als u hier ervaring mee heeft, misschien helpen: bedsokken dragen en een extra deken op de benen leggen. Een verzwaringsdeken schijnt ook echt goed te werken. Neem voor u gaat slapen een douche of een warm bad.

3. De invloed van geluid

Draag zo nodig oordopjes om het geluid uit uw omgeving te verminderen. Dit is vaak wel even wennen, maar kan wel goed helpen. Geluid kan een belangrijke rol spelen bij het vroeg wakker worden. Bijvoorbeeld door het snurken van uw echtgenoot of van uzelf. Oordopjes kunt u kopen bij de drogist.

4. De invloed van het licht

De aanmaak van het slaaphormoon begint aan het begin van de avond en loopt door tot de helft van de nacht. Deze aanmaak wordt, behalve door daglicht, verstoort door 2 lichtbronnen: LED licht en het licht van beeldschermen, bijvoorbeeld van de telefoon. Het 'warmer' LED licht lijkt dit effect minder te hebben. Verminder het gebruik van beeldschermen in de avond. Vergroot de afstand tot het scherm. Vraag of iemand

een filter wil downloaden, b.v. www.f.lux.nl
Door dit filter wordt vanaf 8 uur 's avonds het scherm roder van kleur. Het blauwe licht wordt weg gefilterd, waardoor het slaaphormoon niet of minder wordt afgeremd. Zorg overdag voor voldoende daglicht. Dit is erg belangrijk voor een gezond slaap- waakritme. Uw biologische klok in de hersenen is hier afhankelijk van. Vooral helder daglicht in de ochtend, helpt bij een goed ritme. Het is nuttig om te weten dat zelfs op een grauwe winterdag het licht buiten veel sterker is dan de binnenverlichting thuis en in uw werkomgeving.

5. Gepieker en misverstanden over slaap

Geestelijk en lichamelijke ontspanning is een belangrijke voorwaarde om in slaap te vallen. Uw hoofd moet 'leeg' worden. Het accepteren van een minder goede slaap is een belangrijk onderdeel van het verminderen van de stress. Soms heeft u meer last van de frustratie dat u wakker ligt, dan van het wakker liggen zelf.

6. Probeer u zowel geestelijk als lichamenteel te ontspannen voordat u naar bed gaat. Bijvoorbeeld door:

- een ontspannend boek of blad te lezen
- een warme douche en bad te nemen
- te luisteren naar mooie, rustige muziek
- ontspanningsoefeningen
- drinken van kruidenthee.

Wat kunt u beter niet doen? Een spannend boek lezen Beeldschermgebruik vlak voor het slapen gaan, zoals een spelletje doen, mail checken enzovoort. Een tip die ook kan werken is misschien een bijzondere. Zorg ervoor dat u 's nachts de tijd niet kunt zien. Draai bijvoorbeeld bijvoorbeeld de wekker om of zet deze op de grond en neem uw telefoon niet mee naar bed. Dit om negatieve gedachten over het lange wakker liggen te voorkomen.

7. Oefeningen ter ontspanning:

- zorg dat u 'lekker ligt': kussen goed opschudden, goed onder de dekens, op uw rug, met de handen op uw buik, liezen of naast uw lichaam
- u start door uw voeten aan te spannen, neer te leggen en goed te voelen hoe ze ontspannen op het matras liggen

Vrede Gods

Filippenzen 4: 7

Zij die des Heeren wet beminnen, ervaren het met diep ontzag: de vrede Gods zal hart en zinnen bewaren tot hun laatste dag.

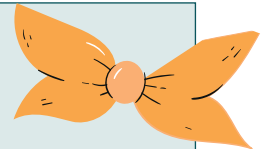
In Jezus Christus is die vrede voor ieder, die Hem toebehoort. De vrede volgt op ied're schrede. van kracht tot kracht gaan zij steeds voort.

Maar gaat de zonde het weer winnen, dan missen zij het vergezicht. Gods vreed' alleen zal hart en zinnen doen gaan in 't vrolijk levenslicht.

Het blijft, voor elk wie " mag gebeuren, een strijdend leven hier op aard'. Gelukkig hij, die steeds de deuren van oog en hart en mond bewaart.

Eens komen zij het al te boven, door Hem, Die hen heeft opgezocht. Dan zullen hart en zinnen loven het Lam, Dat hen heeft vrijgekocht.

F. van der Schoot-van Dam, uit :
Wachten op de morgen.



- daarna spant u uw spieren en ontspant deze weer
- misschien een bijzondere Maak wat grimassen met uw gezicht, steekt uw tong uit en leg deze dan ontspannen in uw mond
- tel heel rustig uw ademhaling terwijl u rustig en diep ademhaalt
- 3 of 4 tellen voor de inademing, 6 tellen voor de uitademing
- denk iets positiefs, bijvoorbeeld 'wat lig ik lekker in bed' of 'wat was het een fijne dag'. Mochten er zorgelijke gedachten naar voren komen, probeer dan weer de positieve in uw gedachten te herhalen.

8. Eten en drinken:

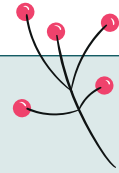
Neem na 20.00 uur geen zware maaltijd meer. Beperk het gebruik van cafeïne, zoals koffie, thee, cola, chocolade. Het is eigenlijk het beste om 9 uur voor het slapen gaan (dus na de middagmaaltijd) geen cafeïne producten meer te gebruiken . Neem geen alcohol als inslaper.

9. Lichaamsbeweging:

Als het mogelijk is neem dan voldoende lichaamsbeweging. Dit is namelijk belangrijk voor een goede nachtrust. Dit kan zijn beweging door huishoudelijke of activiteiten die met werk te maken hebben, zoals lopen, tillen, schoonmalen. Maar ook, indien mogelijk, (matig) intensief te sporten. Buitenlucht speelt hierin ook een positieve rol!

Aan het einde van dit jaar wens ik u een goede jaarwisseling toe en voldoende slaap in D.V. 2025!

Met een vriendelijke groet, Marianne



Eenmaal

Mattheüs 25

Eenmaal, eenmaal zal Hij komen
Met de heilige eng'len schaar;
eenmaal zal Hij dan verschijnen,
zijn wij voor Zijn komst wel klaar?
Kunnen wij Zijn komst verwachten,
zien wij vol verlangen uit.
dat die grote Dag zal komen.
héél de kerk dan als Zijn bruid?

Eenmaal zal Hij aan ons vragen:
wat hebt gij voor Mij gedaan;
hebt gij wel uw minste broeder
in zijn kommer bij gestaan?
Eenmaal klinken deze woorden,
want er is één oordeel slechts;
dan gaat het als met bok en schapen:
de éne links, de and're rechts.

Zie, de tijd komt alsmaar nader,
de voleinding is nabij;
zijn wij nu als Zijn verlost en
in ons hart volkomen blij?
Dan zien wij doorboorde handen
en het teken in Zijn zij;
alles zal waarachtig wezen,
satans' rijk is dan voorbij.

Glorie, glorie, driewerf glorie;
reeds ontwaart ons geestesoog,
onze grote Zaligmaker
aan des hemels wolkenboog.
Groot zal dan die schare wezen,
kleur en stand wordt niet geacht;
Hem wordt door ontelb're tongen
eeuwig glorie toegebracht.

C. Spaanderman,
uit: Na het donker ... eeuwig licht.

Waarvoor leef ik?

Wie ter wereld kan mij antwoord geven op de vraag : 'waarvoor leef ik?' Wie? De kerk? Nee! Dit zit in het zelfde schuitje als u. de heren professoren? De filosofen, ook zij kunnen ons niet antwoorden op de vraag: 'Waarvoor leef ik?' er is slechts Eén die ons kan zeggen waarvoor we leven, namelijk Degene die ons in het leven riep, die ons geschapen heeft: God!

Laat ik een heel simpel voorbeeld gebruiken: op een dag kwam ik een huis binnen. Daar zat een jongen te knutselen met draaden en lampjes. Ik vroeg hem: 'Man, wat bouw jij daar voor een ingewikkeld apparaat? Wat moet dat worden?' hij heeft het mij uitgelegd, maar ik moet toegeven dat ik er niet veel van begreep. Ik heb toen wel gedacht: 'Niemand kan bedenken wat het worden moet, behalve hij die het maakt; alleen hij kan zeggen wat het worden moet en waar het voor dient.'

Zo is het ook met ons leven. Alleen Degene die ons geschapen heeft, kan zeggen waartoe Hij ons geschapen heeft! Dat houdt in dat we op de vraag 'Waar leef ik voor?' alleen antwoord kunnen krijgen door openbaring. God moet het ons zeggen! Zo ik de Bijbel al niet las, dan zou ik door deze vraag bij de Bijbel terecht moeten komen. Ik zou het niet langer uithouden, als ik niet wist waarvoor ik op deze vervloekte wereld ben. Is het woord: 'vervloekte wereld' u te cru? Wel, het is een woord uit de Bijbel. Als u een half jaar lang een predikant van een grote stad zou vergezellen, dan zou u weten wat ik bedoel: onze wereld ligt onder een vreselijke vloek. En ik zou het niet uithouden daarin te leven, als ik niet door de openbaring van God antwoord zou krijgen. In de Bijbel geeft God antwoord op de

vraag naar de zin van het leven. En daarom is de Bijbel zo uiterst belangrijk. Ik ken mensen die met een zeker air zeggen: 'De Bijbel, die lezen wij niet!' Daaro kan ik slechts antwoorden: 'dan kan ik u op een briefje geven dat u nog nooit serieus hebt nagedacht over de vraag: Waarvoor leef ik Domheid is een wijd verbreide ziekte – en als ze pijn deed, zou de wereld vol zijn van geschreeuw. Ik zal u het antwoord van de bijbel in één zin vertellen : God heeft ons geschapen opdat wij Zijn kinderen zouden worden!

Zoals een vader zichzelf graag herkent n zijn zoon, zo schiep God de mens 'naar zijn beeld'.

God wil dat wij Zijn kinderen worden, die met Hem spreken en met wie Hij spreken kan, die Hem liefhebben en die Hij lief heeft. Bidt u eigenlijk? Wat is het voor een vader bitter, als zijn kind jarenlang niet met hem praat! En een mens die niet bidt, spreekt niet met zijn hemelse Vader! God wil graag dat wij zijn kinderen zijn, die met Hem praten, die Hij liefheeft en die Hem lief hebben. Daarvoor zijn wij op de wereld! U moet me wel goed begrijpen: ik heb het niet over de kerk, over dogma's, over religie en wat dies meer zij, maar ik heb het over de levende God. Hij heeft u geschapen om Zijn kind te worden! Bent u dat?

Een Zwitserse arts heeft in een boek beweerd: 'Wanneer een mens geen oplossing vindt voor de grote vragen van het leven , krijgt hij een psychische wond, een trauma.' En hij vervolgt : 'Wij in het westen lijden aan God. Wij loochenen Hem niet, maar wij behoren Hem ook niet toe, ja wij willen Hem niet. Daarom lijden wij aan

God.' En dat geloof ik ook!

Als ik hoor dat de moderne mens zich niet voor God interesseert, heb ik maar één antwoord: 'Dan is het wel heel slecht met die moderne mens gesteld! Zelf ben ik er ook één, en ik interesseer me wel voor God. En ik geloof niet dat ik zo ouderwets ben. Maar, als de moderne mens zich niet voor zijn verlossing interesseert, is dat heel erg!'

Het is onze roeping om kinderen van God te worden. En als de moderne mens zich daarvoor niet interesseert, dan is hij zijn roeping als mens misgelopen. Nogmaals, u begint pas echt mens te zijn, als u een kind bent van de levende God!

Wilhelm Busch, Uit : Jezus, onze bestemming.

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