



## MEDITATIE

# “Doe wel bij Uw knecht, opdat ik leve en Uw Woord beware”

Psalm 119 :17

### Gebed om Gods heil

Wanneer een mens eenmaal leven heeft ontvangen, moet hij licht en lucht hebben. Hij kan het in de dood, in de zonde, bij de uitdaging der vijanden niet uithouden. Wie waarlijk eenmaal genade geproefd heeft, die kan zonder genade niet meer adem halen. Altijd weer moet Gods Aangezicht opnieuw over hen lichten, de vrede Gods op hem zijn, want zo alleen heeft hij rust. Hij moet zijn graf uit en in de tent der genade wonen. Wie eens met de lippen van het hart genade heeft gesmaakt, die kan het zonder genade niet uithouden. Men moet leven in het eeuwige leven, hetwelk de Heere beloofd heeft; men weet het, slechts in het woord der genade ligt de macht, om alle tegenstand te overwinnen. Men moet het Woord weer hebben, als men de macht van dat Woord eenmaal heeft leren kennen. En wie het eens ervaren heeft, hoe het woord der genade de zonde wegneemt, zekerheid des heils en der overwinning mededeelt en alle vijanden ter neder werpt, die smeekt van de Heere met hartelijk zuchten, om in de vast

burcht van Zijn Woord gevonden te mogen zijn en daarin te mogen blijven.

Maar het opstaan uit elk graf, maar het blijven bij het Woord in “t geloof geschiedt dan slechts, als de Heere iemand wel doet. En als hij met vernieuwde glans der liefde en der goedertierenheid inwendig over een mens Zijn licht doet stralen. Geschiedt dat werkelijk, dan is er aanstonds leven. Dan houdt men Gods Woord in alles voor waarheid en dan blijft men bij zulk een Woord. Dan aanschouwt men daarin een eeuwig houvast en een grond voor zijn zaligheid en men is geheel en al heiligheid. Daarom bidt David: “Doe wel bij Uw knecht, opdat hij leve en Uw Woord beware.”

Gij, die daar klaagt, dat gij zo dood, zo ellendig zijt, dat gij u aan het woord van genade niet houden kunt en dat het Woord voor u zo niets heeft en die van mening zijt, at het met u helemaal mis is, daar gij zo neergedrukt wordt, dat 't u is, als laagt gij in een graf, verneemt het : ook David heeft zulk een ellende diep gevoeld, want wie zo schreeuwt als hij, dat hij mocht leven en



**“De Heer’ is mijn genoegzaam deel,  
mijn goed.**

Ik heb gezegd: ik zal Uw Woord  
bewaren.  
'k Heb U gebeên met mijn geheel  
gemoed,  
Dat zich Uw heil aan mij mocht  
openbaren.  
Wees naar Uw Woord genadig, ai!  
Behoed,  
Behoed Uw knecht en red hem uit  
gevaaren.”

Ps. 119 : 29

Gods Woord bewaren mocht, voelt zich dood en omkomen nabij en is val allerlei dood omkneld. Want hoe zou iemand om leven kunnen bidden, als hij zich niet mid-

## Uit de inhoud

In het eerste nummer van het jaar 2025 treft u vervolgartikelen aan. Waarschuwend, opdat Gods genade niet tevergeefs zal zijn. Onderwijzend, hoe God aan Zijn eer komt. Bemoedigend, in de stormen van het leven. Troostend, in de veroudering van het leven, praktisch, in een periode van griep. Kortom, allerlei aspecten van het christelijke leven komen aan bod. We wensen u veel zegen toe bij het lezen en overdenken van deze zaken!

Ds. J.P. Boiten

den in de dood bevond? En hoe zou iemand er om kunnen zuchten, dat hij toch het woord van genade, het woord der geloofs bewaren mocht, als hij niet onder-vond, dat alles er op uit was, hem dit woord uit handen te nemen en hem geheel ledig te maken, zodat hij zonder “t Woord zou komen te verkeren?

Dit zegt hij echter, in weerwil van de duivel en van alle banden: “O Heere, ik ben Uw knecht.” Laat u dan de mond niet stoppen en zoekt het niet bij uzelf of in uzelf. Want voor de Heere is niemand knecht vanwege zijn dienst, maar vanwege het eeuwig gel-dige rantsoen, vanwege de roeping der genade in Christus Jezus. Zoekt het dan daar, waar David het gezocht heeft, bij de Heere. En houdt aan met alle zuchting: “Doe mij wel, doe mij wel, laat Uw goeder-tierenheid over mij lichten.” En de Heere verhoort het gebed en verlossing zendt Hij, de verlossing van Uw Aangezicht.

Dr. H.F. Kohlbrugge, (1803 – 1875)  
uit : de Gouden scepter.

# De genade Gods niet tevergeefs (6)

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

2 Korinthe 6 : 1

Laat ons in de tweede plaats nagaan hoe en wanneer het gezegd kan worden, dat een mens de genade Gods tevergeefs ontvangt. Welnu ik heb in deze zaak niets te maken met hem, die zich openlijk uitgeeft voor een ongelovige; de man die opzettelijk het huis van God verzaakt en zijn neus optrekt voor de eenvoudigste grondbeginselen, de eerste beginselen der Schriftuurlijke godsdienst. Van zulk een mens kan ik alleen zeggen, dat hij het geheel niet de genade Gods ontvangt; hij wil zelfs niet luisteren naar onze boodschap; hij heeft zelfs niet een uitwendige gedaante van christelijkheid en leeft in alle opzichten in de wereld buiten God. de mensen, met wie ik wens te handelen, zijn zij die belijden dat zij Christenen zijn en zich ook also noemen, de mannen en de vrouwen, die in het algemeen onze vergaderingen (samenkomsten) uitmaken. Ge moet goed weten dat een ontzaglijk groot deel van hen het Evangelie beluistert, en er nochtans niet op vooruit gaat. Ij ontvangen de genade Gods in hun oren, in hun mond en hoofd, ja wat meer is, in hun huis; maar nochtans ontvangen zij de genade Gods niet in hun hart. en drhalve worden zij gezegd de genade Gods tevergeefs te ontvangen, nutteloos, zonder vrucht. De zaak waarbij ik heden uw gedachten wil bepalen, is hoe en wanneer deze dingen alzo bij een mens zijn. Weest ervan verzekerd dat er nooit een tijd is geweest, waarin zulk een onderzoek noodzakelijker was dan in onze tijd.

Ge leeft in een tijd, die de profeten en koningen van ouds wensten mee te maken

en hetwelk nooit is gebeurd; dagen waarin veel beweging is; dagen waarin licht en wetenschap zeer zijn toegenomen; dagen waarin er gelegenheden zijn om geestelijke wijsheid te verkrijgen; dagen die uw grootvaders nooit genoten hebben; maar dagen waarin er helaas meer belijdenis is dan praktijk; waarin het voor ons zeer noodzakelijk is een zelfonderzoek in te stellen, opdat wij ons misschien niet zouden bedriegen.

Welnu, ik zeg dat allen de genade Gods tevergeefs ontvangen: die nooit overtuigd zijn geworden van de schuld en de verdorvenheid van hun hart; die nooit aan de weet zijn gekomen dat zij zondaren zijn en door de heilige Geest wedergeboren moeten worden; die altezamen gerust zijn omtrent hun zielen en de noodzakelijkheid er niet van inzien waarom het volk van God zo bezorgd is en zich afvragen waarom de mensen zoveel aan godsdienst denken; die het niet kunnen geloven dat het er zó persoonlijk po aan zal komen.

Dit zijn de mensen, die in hun ogen rijk en verrijkt zijn en geens dings gebrek hebben en tot op deze ure niet weten dat zij ellendig, jammerlijk, en arm, blind en naakt zijn. Alle dezulken hebben tot hiertoe de genade Gods tevergeefs ontvangen. Ik zeg tevergeefs, want hoe kan een mens de waarde van een geneesmiddel kennen, totdat hij zijn ongemak heeft gevoeld?

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

# “Als God maar gelijk krijgt”

“Opdat Gij rechtvaardig zijt in Uw spreken, en rein zijt in Uw richten.”

Psalm 51 : 6b.

David staat voor het heiligdom als hij dit zegt, voor het aangezicht van de heilige God, Die daar te midden van zijn volk wil wonen. Hij weet dat God hem zijn zonden vergeeft. De HEERE heeft uw zonde weggenomen, had de profeet gezegd (2 Sam. 12:13). Staande voor het heiligdom kon David ook ZIEN dat dat zo was: aan de offers die daar brandden op het altaar. Die offerdieren branden daar in mijn plaats – wist hij –, ik zal niet in Gods toorn vergaan maar mag voor Gods aangezicht leven. Hetzelfde kunnen wij zeggen met het offer van Christus voor ogen.

Daarom durft David zich ook – ondanks alles wat hij had gedaan – toe te vertrouwen aan Gods genade: Wees mij genadig, o God, horen we hem zeggen, want U bent vol goedheid en liefde. Wis mijn overtreding uit, omdat U vol ontferming bent (vs. 2). Hij voelt zich vuil en besmet maar terwijl hij bidt zien we het vertrouwen bij David weer groeien, en zijn liefde ook, de liefde voor God en voor zijn volk, en voor Jeruzalem, de stad waar God te midden van de mensen wilde wonen, de stad die hij met zijn zonden grote schade had aangedaan. Bouw de muren van Jeruzalem op, horen we hem bidden (vs. 20). Als dat geen liefde is.

Van die God die zondaren zo genadig is, wil David ook de OORDELEN aanvaarden: zolang U maar de Rechtvaardige bent en zuiver als U rechtsprekt (vs. 6). Zeggen we hem dit na? Want David heeft dit niet alleen voor zichzelf gebeden. Hij maakte er een psalm van met de bedoeling dat die zou worden gezongen door de zangers die dienst deden bij het heiligdom om, als de

offers waren gebracht, God te aanbidden en te prijzen. Dan kon het volk het horen en meebidden.

En zo zingen wij – nu rond het evangelie dat ons het offer van Jezus laat zien – deze psalm nog. En dan hebben we misschien niet hetzelfde gedaan als David, en ook worden we niet op dezelfde manier – rechtstreeks door een profeet – geconfronteerd met Gods oordelen over ons leven – –, toch wil David dat we het hem nazeggen: Laat mij maar zondaar zijn, zolang Úw rechtvaardigheid maar schittert.

Het voelt vreemd als we David met zoveel liefde over Gods oordelen in zijn leven horen spreken. We voelen er ons niet behaaglijk bij. En David spreekt zo *nadat* het oordeel hem getroffen heeft. En het zou hem nog vaker treffen: Het zwaard zal van uw huis niet wijken, had de profeet gezegd (2 Sam. 12:10). Toch vindt David dat Gods oordelen hun loop moeten hebben. Hij wil niet anders.

Het zijn hoge woorden die David hier spreekt. Daar komen wij, gewone stervelingen, niet zomaar bij. Toch wil ik het voorzichtig proberen.

David mag een zondaar zijn, zegt hij, als God maar de Rechtvaardige zal blijken, en zuiver in zijn oordeel. Daarmee spreekt hij de aanvaarding van Gods oordelen in zijn leven uit.

Nu is er aanvaarding en aanvaarding. Je kunt iets met tegenzin aanvaarden, als een mokkend kind dat toegeeft dat het fout is geweest en maar zwijgt omdat het toch geen zin heeft nu iets terug te zeggen. Zo klinken Davids woorden niet.

Er is ook een aanvaarding die meer doffe berusting is. Dan aanvaard je iets omdat er niets tegen te doen is. Dingen waar je niets tegen kunt doen kun je beter maar over je heen laten komen. Het is het beste om maar stil te blijven zitten wanneer je geschoren wordt, is dan de bittere wijsheid. Toch is het ook dat niet wat we in Davids woorden horen.

Je kunt ook iets aanvaarden omdat het nu eenmaal bij het leven hoort, vanuit het besef dat ons nergens een leven zonder verdriet beloofd is. Daar zit wijsheid in, de stille wijsheid die iemand ook de moeilijke dingen in het leven doet aanvaarden. De wijsheid van de levenservaring, de wijsheid ook van mensen die niet veel zeggen maar met begrip en mildheid dingen aan kunnen zien. Hoe aantrekkelijk zulke wijsheid ook is – vaak zijn het de mensen bij wie je je verhaal kwijt kan –, bij David voel ik toch nog iets anders. David WIL dat Gods oordeel in zijn leven zichtbaar wordt. Dat lijkt vreemd, om – ook al ben je gelovig – Gods oordeel in je leven te *willen*. Hoort dat werkelijk bij het geloof? We hoeven toch niet naar pijn en verdriet te verlangen?

Nu kunnen we Davids woorden niet één op één op onze persoonlijke situatie toepassen. David spreekt hier vanuit zijn roeping als koning van Israël. Als koning was hij geroepen Gods herderlijke zorg voor zijn volk uit te beelden, en hun te laten zien hoe goed het is om te leven naar Gods geboden, hoe zegenrijk het is om voor het aangezicht van de levende God te leven, zijn Naam te prijzen en zijn rust te genieten in het land dat Hij ons geeft, en, als wij zoveel van Hem ontvangen, ook het leven, het bezit en de goede naam van onze naaste te sparen, en de relaties waarin hij leeft (Ex. 20). Wat een zegen gaat er van een koning uit die Gods geboden aan zijn volk voorleeft.

Maar David was er tegenin gegaan. Gij zult

niet echtbreken, zegt de HEERE, maar David zegt: nu even wel, want dit is de vrouw die ik wil hebben. Gij zult niet doodslaan, zegt God, maar David zegt: die man moet dood zodat zij de mijne kan worden. Als de profeet hem onder ogen brengt wat hij heeft gedaan, kan hij niet anders zeggen dan: Ik heb gezondigd tegen de HEERE (2 Sam. 12:13), waarna hij vergeving ontvangt. Hij mag blijven leven. Hij mag zelfs koning blijven. Maar het zal uit zijn leven duidelijk moeten worden dat het overtreden van Gods geboden niet zonder gevolgen kan zijn en dat genade nooit goedkoop is. Het zwaard zal van uw huis niet wijken, zegt de profeet en vanaf dan zal er veel verdriet in Davids leven wezen.

Maar ALS GOD DAARMEE VERHEERLIJKT WORDT, dan vindt David het goed. Dan zou hij zelfs niet anders willen. Zoveel houdt Hij van Hem. Als God maar verheerlijkt wordt. Daar wil hij alle offers voor brengen die de HEERE van hem vraagt.

Daarmee zien we achter David Jezus, de grote Zoon van David, verschijnen, die voor de zonden van de wereld het offer van zijn leven bracht. Dat kostte Hem niet minder strijd dan David. Hij heeft zelfs gebeden of de beker van het lijden dat Hem wachtte niet aan Hem voorbij kon gaan (Matth. 26:39). Maar Hij heeft het aanvaard, want Gods gerechtigheid moest in de wereld zichtbaar worden. Gods gerechtigheid, die tenslotte niets anders dan zijn **BRANDENDE LIEFDE** is.

Als Paulus over dat grote offer spreekt, waardoor wij en de wereld gedragen worden, denkt hij aan Davids woorden: Al is het dat alle mensen leugenaars zijn, GODS waarheid zegevierde. Als Ú maar gelijk krijgt! Als Úw gerechtigheid maar overwint! (Rom. 3:4) Gods gerechtigheid die zich aan het kruis als brandende liefde voor zondaren laat zien.



Met dat grote offer voor ogen staan we naast David voor de heilige God, waar zelfs een rechtvaardig mens weet dat hij enkel van genade kan leven. Wees mij genadig, bidden we dan met David mee, om Uw goedheid en liefde. David zag die liefde in de offers op het altaar. Wij zien haar in het offer dat Christus bracht aan het kruis. Ziende op die liefde geven wij ons net als David met heel ons leven aan Gods genade over. Met heel ons leven en alles wat we daarin deden aan goeds en kwaads en met alles wat ons in dat leven overkomt ook. En dan huiveren als we David zien vechten voor zijn kind, en tegelijk hebben we er diep respect voor, en met ontzag horen we aan wat hem verder nog zal overkomen, want het zwaard zou van zijn huis niet wijken, had de profeet gezegd.

Hoe zal dat met ons gaan? denken we dan. Natuurlijk hopen wij bewaard te blijven voor groot leed. We zijn mensen. Maar we weten ook dat er geen leven zonder lijden is. Maar ziende op Gods liefde zoals die zich in Christus laat zien, dragen we het, al kan het ons zwaar vallen. We hoeven niet sterker dan David te zijn.

En is wat ons aan ergs overkomt in ons leven dan een oordeel van God?

Ja, voor je het weet kun je daarover gaan piekeren en zit je hoofd vol vragen: Waarom overkomt mij dit? Waar heb ik dit aan te danken? Zulke vragen kunnen door ons hoofd gaan spoken, maar we krijgen er niet – zoals David – een rechtstreeks antwoord op. Nu Jezus het grote offer heeft gebracht leggen we die vragen bij Hem neer die aan het kruis Gods oordeel voor ons heeft willen dragen. En dan zeggen we het net iets anders dan David – maar het is hetzelfde –: Als Gods LIEFDE maar in ons leven verheerlijkt wordt, Gods liefde zoals die zich aan ons laat zien in Christus.

Ik eindig met een woord van iemand die ik

al heel lang ken en van wie ik veel geleerd heb en die op hoge leeftijd nog voor een zware taak als mantelzorger kwam te staan. Dat dit je nog moet overkomen, zei ik tegen hem. Hij keek me recht in de ogen en zei: Ik ga geen ruzie maken met onze lieve Heer, want Hij is liefde.

Als je er goed over nadenkt zit hier alles in: Ik ga geen ruzie maken met onze lieve Heer, want Hij is liefde.

Kijk naar Christus en je ziet het.

dr. J. van Eck, Lexmond

### Het Brood des Levens

Heilig Manna, Levensbrood,  
spijzig ons, wij zijn in nood;  
zonder Uwe liefde groot  
sterven wij de bitt're dood!

God, Die ons zozeer bemint,  
zend ons weer Uw eigen Kind;  
kom tot ons in vuur en wind,  
dat ons hart de vrede vindt.

Heer', ontsteek voor ons Uw licht,  
daag ons niet voor Uw gericht,  
sluit Uw oor voor ons niet dicht,  
toon vol liefd' Uw Aangezicht!

Jezus Christus, Levensbrood,  
Redder van Uw volk in nood,  
Mensenkind, zo godd'lijk groot,  
blijf bij ons tot in de dood!

Nel Benschop, uit : Reik me je hand.

# Stormen (1)

## Met Jezus in de storm

### Noodweer

Het stormt zo nu en dan in Gods schepping. Zeker in dit herfsttij. Winden kunnen aanzwellen tot orkaankracht. Nog harder stormt het in de wereld waar machten met elkaar botsen. Ten diepste is dat de strijd tussen het Rijk van Christus met het Rijk van Zijn -allang verslagen- tegenstander. Maar ook in het wereldje van ons eigen broze bestaan kan het tekeer gaan. Mijn moeder was nogal verknocht aan het oude gezang "Ruwe stormen mogen woeden, alles om mij heen zij nacht". Wat de dichter daar vertolkt, kan een beklemmende en benauwende ervaring zijn.

In de Bijbel lezen we meer dan eens over stormen. Jona, op de vlucht voor God, belandt in zwaar weer. God achterhaalt de profeet die deserteert uit zijn dienst. Soms zet Hij zware middelen in om een mens te redden.

Paulus heeft zelfs drie keer schipbreuk geleden in zijn leven (II Kor. 11). Hij dreef maar liefst een heel etmaal rond in zee. In Psalm 107 gaat het ook weer over mensen die in grote nood verkeerden. In heftige beelden beschrijft de dichter de gevaren die zij moesten doorstaan. In de crisis hebben ze tot God geschreeuwd en o wonder van genade, God hoorde en redde hen. Hij doet Zijn Naam eer aan.

Tenslotte lezen we in het Evangelie van een bijna-schipbreuk. Drie Evangelisten vertellen er over: Mattheüs (8: 23ev); Markus (4: 35ev) en Lukas (8: 22ev).

### "Wij vergaan..."

Aan het eind van een volle, drukke dag besluit Jezus met Zijn discipelen over te

varen. Even weg uit de drukte. Merkwaardig trouwens dat Jezus het initiatief nam en Markus schrijft dat Zijn leerlingen Hem meenamen, terwijl Hij al in het schip was. Bedoelt de evangelist ermee te zeggen dat zij vol zorg waren over hun Meester...?

Stormen kunnen ons overvallen. De discipelen met Jezus aan boord hadden er niet op gerekend. Ze waren uitgevaren toen de zee nog bijna rimpelloos was. Maar op het aller-onverwachtst pakken dikke dreigende wolken samen boven hun hoofden. Er steekt een wind op, die al snel uitgroeit tot stormkracht. Het wordt een orkaan. Het schip maakt al water en dreigt te breken.

De discipelen zitten met de Heere Jezus in hetzelfde schuitje. Ook Hij is in de storm. Hij is erbij. Ze zijn niet uit Zijn oog, noch uit Zijn hart. Wat is Hij hen nabij. En toch denken ze te zullen vergaan. Met 's Vaders Zoon aan boord...? Is het dan toch niet "scheepke onder Jezus' hoede"?

Misschien herkent u deze situatie. U bent ook in zwaar weer terecht gekomen. De uitslag van dat onderzoek in het ziekenhuis viel u rauw op het dak. Of misschien vreesde u het ergste, maar toen die angst bevestigd werd, stond uw leven op zijn kop. Uw levensscheepje maakt slagzij en dreigt te zinken.

### Doodsnood

De discipelen zijn in doodsnoed. Ze zijn als bedreven vissers best wel wat gewend, maar in deze kokende, kolkende zee vrezen ze te vergaan. Kan dat met Jezus aan boord...?

De evangelisten benadrukken dat Hij sliep. Of hield Hij Zich slapende...? Er staat toch in

Psalm 121: "De Bewaarder van Israël zal niet sluimeren, noch slapen. De HEERE is uw Bewaarder"?

Wat doen de discipelen...? Ze maken Hem wakker. Ze doen dat op een verwijtende manier. "Meester, bekommert het U niet dat wij vergaan...?" Bij Lukas lezen we dat zij roepen: "Meester, Meester, wij vergaan!" Misschien riep u ook al eens: "Heere, waar bent U?"

Nood leert bidden, maar niet altijd. Hoeveel mensen vloeken niet als de nood aan de man komt...?! De Heere kan het laten stormen in ons leven om ons geloof te beproeven, om het te zuiveren en te stalen. Maar ook dit: wij leven in de gebrokenheid van het bestaan, in een van God afgevalen wereld. "Eerlei wedervaart de rechtvaardige en de goddeloze", weet Prediker (9: 3).

### Jezus' vraag

"Gaaf het U dan niet aan...?" Hoe durven ze het te vragen! Maakt heel de heilsgeschiedenis het ons niet meer dan duidelijk hoe zeer wij Hem aangaan?! Christus belandt straks in een nog veel zwaardere storm. In Getsémané. Op Golgotha. Maar Hij is alle machten de baas. De golven van Gods toorn zijn over Hem heengespoeld. Bij Hem kwam het water verder dan tot aan de lippen. Hij is erin ondergegaan, maar ook weer uit opgestaan. Het is Pasen geworden.

Jezus legt de winden en de zee het zwijgen op. Hij betoont Zijn almacht en genade. Duivel, dood en wereld, machten en krachten is Hij de baas geworden.

Hij heeft nog wel een vraag aan Zijn leerlingen: "Waar is uw geloof? Hebt u dan geen geloof...?" Hij bestraft niet alleen de zee en de wind, maar ook Zijn discipelen vanwege hun ongeloof en kleingeloof. Let op de volgorde. "Waarom raakten jullie in paniek...?" En dan wordt het stil. Vredig stil. Stilte na de storm.

De Schotse predikant Samuël Rutherford (1600-1661) liet ons een leerzame en bemoeidigende preek na over deze geschiedenis. In onze taal verscheen hij ooit onder de pakkende titel: "De slapende Christus ontwaakt door gebeden". Wij zijn niet opgewassen tegen deze machten en krachten. Hij wel! De Heere heeft Zijn kinderen geen kalme reis beloofd, maar wel een behouden aankomst. We zingen: "Die in de nood Uw Redder is (geweest)." Hij maakt Zijn Naam waar. Jezus. Hij Die redt. Groter dan de Helper is de nood niet. "Wie is toch Deze, dat zelfs wind en zee Hem gehoorzamen...?" Verwondering. Ook bij u...?

Harskamp, ds J. Belder

### Bij het naderen van de stranden.

Bij het naderen van de stranden  
waar de hoogste zeeën staan  
en waar onze moede handen  
rondom wank'le roeren branden,  
waar ons schip zal ondergaan,

daar waar wij na woeste stromen  
of misschien na kalme zee  
aan het reiseind zijn gekomen,  
en waar niet meer valt te schromen..  
Heer', ga daar dicht naast ons mee,

leg daar naast ons bange wezen  
vaster, inniger Uw hand  
en breng ons daar ons vrezen  
voor altijd zal zijn genezen  
draag ons veilig in Uw land.

Jo van Veen-Nusmeier, uit : Zonlicht  
door de ramen.



# Over ouderdom

## Hoe oud worden we?

Toen mijn vader zwakker werd en de huisarts op bezoek kreeg – hij was toen 93 jaar – zei hij: ‘ik ben niet ziek, maar ik ben oud’. Dat was ook zo. Hij ging achteruit, maar er was geen duidelijke aandoening aan te wijzen. Gewoon oud dus. Het kaarsje ging langzaam uit. Hij raakte op.

Deze zinnen zijn gemakkelijk op te schrijven en heel herkenbaar. Er zullen genoeg lezers zijn die dit proces bij zichzelf bemerken. ‘Ik ben geen twintig meer’ zeggen we als iets niet meer lukt. De kracht van toen is verminderd en de vitaliteit is afgenomen. Zo gaat het leven nu eenmaal. Maar, en dat is de vraag, hoe komt dat eigenlijk? Wat is veroudering?

Het lijkt een gemakkelijke vraag, maar het antwoord is lastig. Want zelfs levenloze dingen verouderen, terwijl we er niets aan zien veranderen. Neem bijvoorbeeld een steen of een glas. Oud glas is veel brozer dan nieuw glas, en van een oude steen stoten veel gemakkelijker stukjes af dan van een nieuwe steen. Hoe komt dat?

Bij levende wezens is het nog lastiger. Want planten, dieren en mensen bestaan uit cellen, die zichzelf kunnen delen en herstellen, waardoor ze eventuele schade kunnen wegwerken. Denk aan een wondje op de huid, na een paar dagen is het helemaal verdwenen en is de huid weer gaaf. Maar desondanks worden we toch ouder en nemen de krachten af. Het blijft dus een raadsel.

## Prediker

In het laatste hoofdstuk van Bijbelboek Prediker beschrijft de wijze koning Salomo in beeldtaal het verouderingsproces. Het gebit wordt minder (de maalsters), de ogen

gaan achteruit (de vensters) en de kracht in de benen neemt af (de sterke mannen krommen). In gedachten zien we een oude man lopen, gebogen achter een rollator, met hoorapparaatjes en een bril. Dat is de ouderdom. We gaan opzien tegen nieuwe dingen, obstakels op de weg maken ons onzeker, en 's nachts liggen we regelmatig wakker. Kortom, de ouderdom komt met problemen en uiteindelijk gaat de mens naar zijn eeuwig huis.

Salomo beschrijft dit proces maar geeft geen verklaring. Hij noemt het leven ‘ijdelheid’, maar legt niet uit waarom het leven een voortdurende kringloop is van opgaan, blinken en verzinken. Misschien is de vraag naar veroudering net zo moeilijk te beantwoorden als de vraag naar wat leven is.

## Eeuwig leven

Toch doen wetenschappers veelvuldig onderzoek om een antwoord te vinden. Want als ze de code van veroudering kunnen ontrafelen, is er misschien ook een behandeling tegen. Misschien ontdekken ze straks nog medicijnen waardoor we dubbel zo oud worden of, en dat is de ultieme droom van sommige wetenschappers, vinden ze een middel uit waardoor we eeuwig jong blijven.

De Bijbelse antwoorden op deze vragen zijn gelukkig helder. We zijn sterfelijke mensen geworden door de zonde. Onze opstand tegen God, zoals we die lezen in Genesis 3, hebben we met de dood en met veroudering moeten bekopen. Stof zijn we en tot stof keren we terug.

En wat betreft het eeuwige leven, daarvoor moeten we geen aardse medicijnen en behandelingen zoeken, maar wijst de Schrift één middel aan, Jezus Christus. Hij is

de Levensvorst en geeft eeuwig leven aan hen die geloven.

Natuurlijk mogen we voor onszelf wel de vraag stellen wat goed en niet goed is voor onze gezondheid. Welke factoren hebben zoal invloed op onze levensverwachting?

### **De zondvloed**

Als we in het Bijbelboek Genesis beginnen, komen we gigantische leeftijden tegen. Wat werden de mensen toen oud.

Negenhonderd jaar was geen zeldzaamheid. Henoch werd, met slechts 365 jaar, in vergelijking met zijn tijdgenoten in de kracht van zijn leven weggenomen. Methusalem spande met 969 jaar de kroon. Na de zondvloed namen de leeftijden snel af. De aartsvaders passeerden nog de 100 jaren, maar in de tijd van Mozes werden de sterken 70 jaar en de zeer sterken 80 jaar. In Psalm 90 noemt hij leeftijden zoals wij die vandaag ook beleven.

De grote verandering in de leeftijden na de zondvloed suggereert dat het klimaat grote invloed heeft op veroudering. Want de zondvloed heeft het klimaat totaal veranderd. Dat klinkt heel aannemelijk, maar eigenlijk weten we niet zo goed hoe het klimaat voor de zondvloed was. Was er toen minder UV-straling? Had de dampkring een andere filterfunctie? We weten het niet. En wat nog belangrijker is, wij kunnen daar niets aan veranderen. We leven na de zondvloed met de klimaatproblemen van vandaag, en we hebben daar weinig invloed op.

### **Gods hand**

Als we proberen de balans op te maken, is veroudering het gevolg van een samenspel van factoren: van voeding, erfelijkheid, welvaart, onderwijs, en noem maar op. Maar

hoe al die factoren invloed hebben op de levensverwachting, weten we niet goed. Daarom volsta ik met twee adviezen.

Eerste advies: probeer gezond te leven. Denk aan voldoende beweging en gevarieerde voeding. Het is goed voor hart- en bloedvaten en komt de gezondheid ten goede.

Het tweede advies: bedenk dat een lang leven niet het hoogste doel is. Natuurlijk is oud worden, waarbij we de volgende generaties zien opgroeien, een grote zegen. In het vijfde gebod wordt een lang leven zelfs als belofte meegegeven. Maar dan nog kan een lang leven uiteindelijk 'ijdelheid' zijn. De wijze Prediker noemt als voorbeeld iemand die 2000 jaar leeft, 'maar die het goede niet ziet' (Pred. 6:6), dan stelt het allemaal niets voor. Vanuit het Nieuwe Testament weten we Wie dat goede is, Jezus Christus. Wie Hem kent, heeft het eeuwige leven!

Wat is het mooi dat de Bijbel niet blijft steken in de wens tot een lang leven, maar dat we mogen weten dat onze tijden in Gods hand zijn. Dat mag zelfs gezegd worden, al zijn we helemaal niet oud.

[Dr. A.A.Teeuw](#)

# Griep

Terwijl ik dit schrijf heerst er een officiële griepgolf in Nederland. Misschien hoorde u er ook wel bij en bent u nog aan het herstellen. Zo'n griep, hopelijk was het een griepje, kan ons allemaal overkomen. Maar kunnen we dit virus voorkomen? Soms vragen we ons dit af. Volledig beschermen tegen dit virus is lastig, maar we kunnen de kans op ziek worden wel proberen te verkleinen. Daarom wil ik er een artikel aan wijden en waarschijnlijk vult u het in gedachten aan met uw eigen tips en kennis.

Op de site van het Rode Kruis worden enkele concrete zaken genoemd. Ik neem ze graag over.

1. *Vermijd contact met mensen die griep hebben.* Dit is natuurlijk logisch. Maar het belangrijkste is wel: houd afstand van mensen die ziek zijn. Griep is namelijk zeer besmettelijk en verspreidt zich via druppeltjes in de lucht of door direct contact. Wist u dat iemand met griep al één dag voordat de symptomen zichtbaar zijn besmettelijk is en dit soms tot een week kan blijven?
  2. *Slaap genoeg.* Hopelijk bent u een goede slaper. Want een uitgerust lichaam is beter bestand tegen virussen. Heeft u een drukke dag gehad of lag u 's nachts nog na te denken over een situatie? Probeer de volgende dag nét iets langer te slapen. Want een slaapttekort kan ervoor zorgen dat ons lichaam niet genoeg kracht heeft om een virus te bestrijden.
  3. *Houd uw weerstand op peil.* Een sterke weerstand helpt namelijk om virussen te bestrijden. Eet daarom dagelijks verse groenten en fruit, waar veel vitamines
- inzitten. U kunt denken aan bosbessen, bramen of frambozen. Maar een sinaasappel is natuurlijk ook prima. Vooral vitamine C is belangrijk: dit stimuleert de aanmaak van witte bloedcellen, die helpen een virus te bestrijden.
4. *Ventileer ruimtes.* Ook al lijkt het verleidelijk om deuren en ramen dicht te houden tegen de kou, frisse lucht is essentieel. Wanneer iemand met griep niest of hoest blijven de virusdeeltjes in de lucht hangen, en ademt u die vervolgens weer in. Zet dus regelmatig een raam open en houd uw huis goed geventileerd.
  5. *Was regelmatig uw handen.* Vaak de handen wassen is een simpele, maar effectieve manier om besmetting te voorkomen. Het griepvirus kan namelijk gemakkelijk op uw handen terecht komen en voor u het weet komt het via de mond, neus of ogen uw lichaam in. Door met water en zeep goed uw handen te wassen verkleint u de kans op infectie.
  6. *Gebruik papieren zakdoeken.* Gooi deze na één keer gebruiken meteen weg. Dit voorkomt dat het virus zich verder verspreidt.
  7. *Maak de deurklinken schoon.* Virussen verspreiden zich gemakkelijk via gebruiksvoorwerpen. Haal daarom regelmatig een schone doek over deurklinken, kastjes en voorwerpen zoals afstandsbedieningen en uw telefoon.

Misschien denkt u zelf ook aan voldoende bewegen, buitenlucht, vitamine D slikken, zorgt u dat u stress vermijdt of doet u wat meer knoflook door uw pasta. Maar wat te doen als u zelf griep heeft en op leeftijd bent? Waarschijnlijk zullen velen denken:

goed uitzieken. En dat klopt! Maar sommigen van ons horen tot een kwetsbare groep. Heeft u zelf koorts, ga dan naar de huisarts als: u weinig drinkt en/of urineert, u kortademig of suf bent, uw koorts langer dan 5 dagen aanhoudt, uw koorts na een paar dagen terugkomt, u diabetes, een long-aandoening of een verminderde nierfunctie heeft, u een verlaagde weerstand heeft of een aandoening waarbij infectie gevaarlijk is, u plotseling koorts krijgt nadat u in de tropen bent geweest (risico op malaria). En bij twijfel: bel naar de assistentie en vraag advies. Probeer ten allen tijd voldoende de drinken, neem bouillon en wat fruit. Want meestal hebben we, bij een

echte griep, geen trek in ons eten. Let erop, als u diabetes bent, dat u toch voldoende binnen krijgt. Bespreek dit ook gerust met de assistente van de huisarts. Vraag gerust iemand van de familie, van de kerk (hulpdienst) of één van de burens of diegene een boodschap wil doen. En bel of app diegene zodat de ander ook weet hoe het met u gaat. Want in dit nieuwe jaar is het toch goed om op elkaar te letten, als het nodig is voor elkaar te zorgen. Tevens hoop ik dat u een gezond, maar bovenal een gezegend jaar zult hebben.

Met een vriendelijke groet,  
Marianne

#### **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](mailto:info@krachtnaarkruis.net);

#### **opgave nieuwe abonnees en adreswijzigingen aan:**

[abonnee@krachtnaarkruis.net](mailto: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](http://www.krachtnaarkruis.nl)