



MEDITATIE

‘Mijn zoon, geef Mij je hart’ (Deel 2)

Spreeken 23 : 26a

Het ging de vorige keer over De liefde die wij daar in horen. Het 2e is nu: De strijd die ons dit aandoet.

Je hart aan God geven. Dat gaat zomaar niet. Wij kiezen zoals wij van onszelf zijn niet vóór Hem, maar tegen Hem. Geen getrouwe en gehoorzame zonen zijn wij, maar verloren zonen. Wij luisteren niet naar God, maar wij kijken de andere kant op en wij staren in een angstige leegte en diep ongelukkig zijn wij.

En doorbreek dat nu eens. Dat kunnen we niet.

Denken wij dat wel eens: ‘Hoeveel jaren van mijn leven heb ik mijn hoogste geluk niet vergooid?’ Wij doen duizend dingen niet goed en wij doen het met ons leven niet goed. ‘O Vader, zoek mij wederom, opdat ik blijv’ m uw eigendom!’

Wij gaan, met de hele wereld mee, op onze eigen keuzes nogal prat. ‘Daar heb ik voor gekozen’, zeggen we trots, ‘En dat is mijn leven’.

Maar in het geloof is kiezen niet ‘Ik vind en ik dacht en ik wil’, maar in het geloof is kiezen: dat je geen keuze meer hebt en dat je het van alle kanten van je jezelf en van de

wereld verloren hebt, en dat je nog maar een kant op kunt, die van God.

‘Mijn zoon, geef Mij uw hart’. Wat is je hart?

Je hart is je wil en je hoop en dat wat je droomt. Je hart is de binnenkant van je leven, de bron en de warmte van al wat je doet. ‘Mijn zoon, geef mij uw hart’. Dat is niet **iets** van ons hart, maar ons hele hart. Niet alleen maar onze handen en voeten vraagt God en dat wat we doen en waarheen we gaan. En niet alleen onze ogen, waar we, als we ze goed gebruiken, slimme mensen mee zijn. Maar God vraagt ons hart. ‘Geef Mij uw hart’.

Dat **vraagt** God. Daar worden we niet toe verleid. Hij zet niet ons het mes op de keel. Maar dat is niet zomaar wat. Dat brengt veel met zich mee. Wij zeggen als Gods liefdesaanzoek tot ons doordringt: ‘Dat kunnen we niet. Daar is ons hart niet het hart naar. Dat zit er bij ons niet in’.

En hoe is het dan? Dan worden we toch weer de trotse speler op ons eigen toneel. Dan denken we: ‘Is het bij de afgoden toch niet beter?’

Afgoden zijn de dingen waarvan je denkt dat je ze niet kunt missen en waarvan je je

leven afhankelijk maakt. Ze beloven je gouden bergen. Maar ze dienen jou niet, maar weten het zo te maken dat jij hen dient. Ze schudden je uit en ze plukken je kaal.

‘Mijn zoon, geef **Mij** je hart’. Zo klopt God bij ons aan.

‘Ja maar, God vraagt zo veel’. Nee, Hij vraagt niet zo veel. Wat Hij vraagt is aan de ene kant alles. En het is aan de andere kant maar gering.

God vraagt niet zoveel. Dat dode hart van ons vraagt Hij. Dat zondige hart. Dat opstandige hart. Maar dat is wat we Hem mogen geven. En Hij is tevreden er mee. ‘Ik zal u een nieuw hart geven’, zegt Hij.

Jezus kan dat zeggen. Want Hij gaf zichzelf

in de dood van het kruis. Hij gaf ons Zijn leven, Zijn liefde, Zijn bloed. Alles had Hij voor ons over. Onze lieve oudste Broeder vroeg er niets voor terug.

Maar wanneer wij daar in getrokken worden, in dat leven van de liefde van Christus, kost het ons toch ook weer wel wat. Niet als tegenprestatie (want dat zou de grootste ondankbaarheid zijn) en niet om er iets mee goed te maken. Maar uit dankbaarheid aan Hem die Zijn hart ons gaf en die onze straf droeg.

‘Geef Mij uw hart’. Durft u ‘Nee’ te zeggen? Het is maar zo weinig wat God van ons vraagt. Geen heilig hart vraagt Hij en geen levend en gevoelig hart vraagt Hij, maar niets meer dan ons arme zondarenhart. Is dat genoeg? Ja, dat is genoeg!

Uit de inhoud

De vakantieperiode ligt al weer achter ons. Hopelijk hebt u een goede rusttijd mogen genieten. We beseffen dat velen niet in de gelegenheid zijn om elders een periode door te brengen. Aan huis gebonden, door handicap of ziekte. Ouderdomsgebreken houden u dagelijks bezig. De Heere geve moed en kracht vanuit de ware rust die er in onze Zaligmaker is te vinden!

Ons bereikte het bericht dat ds. J. Wilmsen is overleden. Hij was gedurende een aantal jaren voorzitter van ons bestuur en we zijn dankbaar voor zijn inzet voor onze stichting. In dit nummer vindt u een ‘in memoriam’ van onze huidige voorzitter. De Heere geve Zijn troost aan zijn familie. We wensen u Gods zegen bij het lezen van de inhoud van deze uitgave.

Ds. J.P. Boiten

‘Mijn zoon, geef Mij uw hart’. Dat gaat over de liefde die wij er in horen. Dat gaat over de strijd die ons dat aandoet. En dat gaat ten slotte over de vrede die ons daarmee overkomt.

Zo komt er vrede. In de strijd ook al vrede. ‘Ons hart is onrustig in ons totdat het rust vindt in God’.

Altijd geven wij aan iets of aan iemand ons hart.

Maar wie is het nu meer waard om Hem ons hart te geven dan God? Laten wij ons hart, ook al als we jong zijn (want de liefde van een jong hart is de mooiste liefde), maar ook als we op de middaghoogte staan van het leven, maar ook als we aan de avond komen van het leven aan Jezus geven. Is Hij het niet waard? En dan komt je strijd en je zelfverwijt en de onvruchtbaarheid van je leven en waarvoor je je schaamt tot een einde. En dat einde is vrede. Dat einde is goed. Dan is er geen pijn meer in je leven en je strijd stopt.

Kom naar God weer terug. Nooit houdt de Vader op onze Vader te zijn.

Breng maar al je pijn en al je mislukkingen mee. En zeg maar: 'God, ik heb zo'n slecht hart. En ik kan dat alleen mijzelf maar verwijten. En mijn slechte hart is het bewijs van mijn schuld. Hoe kan ik met dat verkeerde hart ooit zalig worden?'

In ons is de dood. Maar als we met dat dode hart van ons tot Hem komen, maakt Hij het levend. 'Wie tot Mij komt zal Ik geenszins uitwerpen'; is dat niet Gods woord?

Dan moet je nog wel door de branding heen. En daar is de zee het gevaarlijkst. Door de golfslag van je schaamte en van je berouw en verdriet. Maar berouw is genade; berouw is geloof. Dat zei Luther. En Paulus zei het ook al.

Dan wordt de zee stil. Dan komen we in de veilige haven.

Dat stond op de rouwkaart van ds. Ad Talsma, twee dominees vóór mij, in Brandwijk, met een woord uit de niet herziene Statenvertaling: 'En zij havenden

aldaar' (Markus 6:53). De discipelen kwamen met Jezus aan land.

'Mijn zoon, geef Mij uw hart'.

'De zomernacht werd zwart, toen, zacht en duid'lijk klonk er een klare stem door 't donker: Mijn zoon, geef Mij uw hart.

Ik aarzelde... verward...

Was het de wind die zoefde?

En weer zei, maar bedroefder, de stem: geef mij uw hart!

Ik wrong mij op de grond, tot ik de woorden vond: Heer', 't moet door U genomen!

En nog eens overviel die stille stem mijn ziel: daartoe ben ik gekomen'.

Langerak, Ds. J.A.H. Jongkind

In Memoriam

Op 8 augustus overleed na een periode van ziekte onze oud-voorzitter ds. Jan Willemsen in de leeftijd van 82 jaar. De dienst van Woord en gebed werd gehouden op woensdag 13 augustus in de Hervormde kerk van Dirksland door ds. J. de Jong uit Nieuw-Beijerland. Ds. Jan Willemsen werd geboren in 1942, in Bennekom. Na zijn studie theologie in Utrecht werd hij in 1969 bevestigd tot predikant van de Hervormde gemeenten Eethen en Drongelen. Daarna stond hij in de Hervormde gemeenten in Stad aan 't Haringvliet en Klundert. Vanaf 1990 was hij geestelijk verzorger bij Stichting Hervormd

Diaconale Gezondheidszorg Goeree-Overflakkee en als predikant voor bijzondere werkzaamheden verbonden aan de Hervormde gemeente in Sommelsdijk De Samaritaan. Het ambtelijk werk van ds. Willemsen bestond voornamelijk uit pastorale zorg voor mensen aan de randen van de samenleving. Hij zei daar eens over: 'Dat is echt ongelooflijk dankbaar werk.' Bij zijn vijftig jarig ambtsjubileum in 2019 stond een artikel in het RD daar in zei ds. Willemsen: "Ik had daar (in het verpleeghuis De Samaritaan oftewel naar zijn eigen woorden "de Sam") bijvoorbeeld een Bijbelstudiegroep voor dementerenden.

Vooral het zingen was bijzonder. We hadden een organist die ook dementerend was. Dan kon het gebeuren dat we al drie keer het lied "De Heer is mijn Herder" hadden gezongen. Maar als dan aan de organist werd gevraagd wat hij nog wilde zingen, dan zei hij soms: Doe maar "De Heer is mijn Herder". Dat hebben we vandaag nog niet gezongen."

Van 2010 tot 2018 was hij voorzitter van onze stichting Kracht naar Kruis na eerst

de functie van algemeen adjunct bekleed te hebben. Het stichtingsbestuur is onze oud-voorzitter dankbaar voor zijn inzet en wenst zijn kinderen van harte Gods kracht en nabijheid toe. Hij heeft in zijn leven mogen getuigen van onze Heere en nu eeuwig zingen voor Zijn troon.

Namens het bestuur van Kracht naar Kruis,
Ds. C. Bos, Benschop

De genade Gods niet tevergeefs (11 – slot)

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

2 Korinthe 6 : 1

Doch, zijn er niet velen van u, die heel hun leven de genade Gods tevergeefs ontvangen hebben en aan de kant aan de wereld hebben gestaan? Gij weet dat zij er zijn. Ik spreek niet om u te beschamen, maar als geliefden waarschuw ik u, want het is mijns hartenwens en gebed, dat iedere ziel onder u mocht behouden worden. En ik vraag dezulken om naar een woord van waarschuwing te luisteren.

Bedenkt, ik bid het u, o gij gedachtelozen, bedenkt de dwaasheid van uw gedrag. Gij moet zekerlijk gevoelen, dat in de wegen der wereldsgezindheid en zonde geen wezenlijke bevrediging is, en ge moet weten dat het einde van deze dingen de dood is. Uws Vaders aanbod van vergeving is voorwaar een genadig en beminlijk aanbod.

Och, verkoopt uw zielen toch niet voor zulke ellendige vergeldingen als de wereld u kan geven. Laat het heden toch niet van u

geschreven worden, dat gij gevraagd werd terug te keren en gij geweigerd hebt. Ge kunt niet werkelijk geloven dat Gods geliefde Zoon werd gekruisigd en tot schande werd gemaakt, terwijl de hemel zwart werd en de aarde beefde en het voorhangsel gescheurd werd op dit vreselijk gezicht, opdat gij zorgeloos zoudt kunnen zijn en zoudt kunnen leven zoals het u behaagt en nochtans behouden worden. Och, ge moet een lage gedachte van de hemel hebben, indien ge meent dat die zó goedkoop kan verkregen worden.

Laat mij u smeken, laat mij u toch smeken om de zaak van uw eeuwige zielen. Ik wil van u geen ellendige en ziekelijke wezens maken. De duivel, die een moordenaar en leugenaar is geweest van den beginne, probeert u dit wijs te maken, maar het is niet zo. Ik wil u van een bestendige plaats voorzien, ja zulk één die deze vergankelijke wereld u noch geven noch afnemen kan.

Waarom wilt gij u zó krampachtig vastklampen aan het vlees en de begeerlijkheid van het oog en van de hoogmoed van dit leven? Zij kunnen u niet vertroosten in de dagen der beproeving welke gij moet doormaken. Waarom wordt het eeuwigdurend evangelie, dat voor iedere tijd goed is, goed voor tijd en goed voor eeuwigheid, goed voor droefheid en goed voor vreugde, goed voor de jeugd en goed voor de ouderdom, goed voor leven en goed voor dood, waarom wordt het Evangelie behandeld als een ding dat u zal beschadigen, en de bronnen van uw gelukzaligheid zal vergiftigen? Ge kunt mij niet antwoorden. Gij weet dat de woorden, die ik spreek gematigd en waar zijn.

Heden roep ik u op, om een verandering aan te vangen; uw zonden te verzaken; niets om de mening van de wereld te geven; uws Vaders uitnodiging vaardig en gewillig, zachtmoedig en eerlijk te ontvangen. Ik bid u, om weder te keren en te leven; berouw te hebben en bekeerd te zijn; te geloven en behouden te zijn. Laat niet een andere oogst op aarde rijpen, en u nog onder het getal vinden van degenen die het onkruid genoemd worden: nog geestelijk duister, slapende en dood, nog onvoorbereid en onverzoend. Zaaï in gerechtigheid; braakt ulieden en braak land met de ploeg der bekering; zoekt uw liefhebbende Verlosser met het gebed van de tollenaar: Jezus, wees mij, zondaar, genadig! En zo alleen zullen de engelen u, als de machtige oogst van de aarde zal geoogst worden, als kostbare tarwe in Gods schatkamer bijeen vergaderen en gij zult niet als waardeloos kaf met onuitblusselijk vuur verbrand worden.

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

HET GELOOF

Het geloof is een gave, een hemels geschenk dat Gods kind in het hart wordt gegeven, waardoor 't leert roepen: o Heere, gedenk! Schenk die wasdom om heilig te leven.

Maak Uw Woorden in mij tot een levende stem, schenk de echo in 't binnenste leven. Opdat ik steeds wordt herinnerd aan Hem Die Zijn bloedprijs in 't hart heeft geschreven.

Het geloof is een kracht, die het harte verreint en het heiligt de ziel en de zinnen. Als de zonde aan de rand der gedachte verschijnt en onheil wil stichten van binnen.

Dan nemen wij toevlucht tot het levende Woord om daaruit Gods stem weer te horen. Alleen wat van Hem komt, het sterkste bekoort; Zo wordt al het oude herboren.

Het geloof schenkt der ziele het hemelse Brood, doet de wateren uit Libanon stromen. Nu proef ik het bit't're dat de wereld eens bood, nu Hij tot mijn hof is gekomen.

Het geloof is een gave, een hemels geschenk dat steeds nieuwe kracht moet ontvangen.

En daarom herhaalt zich het bidden: Gedenk!

En doe mij er steeds naar verlangen.

Jac. Overeem.

Dokter Lukas

Voor christen-dokters spreekt evangelist Lukas tot de verbeelding. Hij was niet alleen schrijver van twee Bijbelboeken, hij was ook dokter. Als vanzelf komt dan de vraag op of Lukas iets met zijn diploma heeft gedaan. Heeft hij gedokterd tijdens de zendingsreizen met Paulus? Op welke manier was hij dokter?

Ik stel deze vragen, maar eigenlijk zijn ze niet goed te beantwoorden. We weten niet zoveel van Lukas. We weten wel dat hij de schrijver is van het derde Evangelie, na Mattheus en Markus, en dat hij het boek Handelingen heeft geschreven. Maar verder is veel van hem onbekend. Toch kunnen we door de regels heen wel een beeld vormen van dokter Lukas. Laten we het proberen.

Theofilus

Allereerst valt op dat Lukas het Bijbelboek Handelingen op verzoek van ene Theofilus schrijft (Hand. 1:1). Hij vertelt dat dit het tweede boek is wat hij schrijft. Het eerste boek ging over het leven van Jezus en dit tweede boek is daarop een vervolg. Nadat Jezus is opgenomen in de hemel, zijn de apostelen de wereld ingegaan. En hoe dat is gegaan, vertelt Lukas in dit tweede boek (de Handelingen der apostelen).

Het lijkt erop dat Theofilus gehoord heeft van die nieuwe leer. Hij weet niet goed wat hij ervan moet denken. Theofilus hoort telkens de naam van Jezus van Nazareth en dat apostelen vertellen over het Koninkrijk van God. Hij wil er meer van weten en daarom stuurt hij Lukas eropuit om dat te onderzoeken.

Dit doet vermoeden dat Theofilus een voorname man was, en dat Lukas een

knecht of slaaf van hem was. Het feit dat Lukas dokter was past daar goed bij. Want het gebeurde in die tijd vaker dat rijke mensen slaven hadden, en dat één van die slaven dokter was. Zo zou de verhouding tussen Lukas en Theofilus ook hebben kunnen zijn.

Eusebius

Naast de informatie die wij hebben van de Bijbelschrijvers, hebben wij ook informatie van andere schrijvers uit de eerste eeuwen na Christus. Eén van die schrijvers is Eusebius. Hij leefde in de derde eeuw en bekeerde zich tot het christendom. Toen heeft hij daar een geschiedenisboek over geschreven. In dat boek noemt hij ook de naam van Lukas. Eusebius schrijft over hem: 'Een Syriër van afkomst, een Antiochiër, van beroep medicus, een discipel van de apostelen, die later Paulus gevolgd is'. Lukas is dus afkomstig uit het Syrische Antiochië. Dat is overigens niet hetzelfde Antiochië, wat in de Bijbel regelmatig wordt genoemd en waar Paulus lang heeft gepreekt.

Nu begrijpen we ook beter de manier waarop Lukas het Kerstevangelie vertelt (Lukas 2:2). Hij schrijft daar: 'Deze eerste inschrijving vond plaats toen Cyrenius over Syrië stadhouder was'. Voor ons klinken die woorden bekend in de oren, maar eigenlijk is het een vreemde tijdsaanduiding. Waarom noemt Lukas de naam en regeeringsperiode van een Syrische stadhouder. Maar nu we weten dat Lukas en zijn vriend Theofilus uit Syrië afkomstig zijn, is dat wel duidelijk. Om de geboorte van Jezus te dateren kon Lukas geen jaartal noemen of terugvallen op een bestaande kalender,

maar verwijst hij gewoon naar hun eigen stadhouder, die voor hemzelf en voor Theofilus een landgenoot was. Voor hen beiden was de regeringsperiode van Cyrenius een duidelijke tijdsaanduiding. In die tijd is Jezus geboren, aldus Lukas 2.

Dokter

Lukas was dus dokter. In Kolossenzen 4:4 wordt hij door Paulus zo genoemd. Maar merken wij dit ook wanneer we zijn Evangelie lezen? Verschilt het Evangelie van dokter Lukas van de andere Evangelien? Het antwoord is ja. Er zijn een paar verschillen die opvallen. Lukas gebruikt regelmatig medische termen, terwijl de andere evangelisten dat niet doen. Denk aan de waterzuchtige man (Lukas 14:1-4). Deze man hield te veel vocht vast. Lukas gebruikt dan het woord hydrops, wat in de medische leerboeken van die tijd ook werd gebruikt. Een andere voorbeeld is de zieke schoonmoeder van Petrus. Evangelist Markus vertelt daarover, en vermeldt slechts dat ze ziek is. Lukas gebruikt een medische formulering: puretos megas, oftewel hoge koorts. Een derde voorbeeld is de verlamde man en die door vier vrienden bij Jezus werd gebracht. Door het dak open te breken weten ze hem voor de voeten van Jezus neer te leggen. Lukas vertelt deze geschiedenis ook en noemt de diagnose: een paralyse.

Dokter Lukas gebruikt niet alleen medische woorden, hij vertelt ook bijna alle genezingswonderen. Daarvoor had hij blijkbaar bijzondere belangstelling, wat vanuit zijn beroep verklaarbaar is. Daarbij valt op dat Lukas heel feitelijk vertelt. In het evangelie van Lukas vinden we nauwelijks redevoeringen, zoals de bergrede of de

afscheidswaarden bij het laatste Pascha, terwijl de andere evangelisten dat juist wel doen. Ook dat is dokters eigen.

Moeilijk

Misschien zijn er gebeurtenissen geweest die voor Lukas lastig waren om op te schrijven. Wanneer de evangelisten vertellen over de bloedvloeiende vrouw, merkt Markus op dat dokters deze vrouw niet konden helpen. 'Maar', voegt hij er aan toe, 'met wie veeleer erger geworden was' (Mark.5:26)

Misschien vond Lukas het al moeilijk om te melden dat doktershulp geen soelaas bood, hij valt zijn collega's niet af door hen verergering te verwijten. Hij volstaat met de zin dat niemand haar had kunnen helpen (Luk.8: 43).

Op de vraag of Lukas gedokterd heeft tijdens de zendingsreizen, weten we helemaal niets. We lezen wel over enkele wondergenezingen door de apostel Paulus (waar Lukas bij was), maar niets over de activiteiten van Lukas zelf. Mogelijk was hij meer evangelist dan dokter.

Professor Lindeboom, die jaren geleden een boekje schreef over dokter Lukas, heeft echter een andere verklaring: we weten zo weinig van het dokterswerk van Lukas, omdat dokters geheimhoudingsplicht hebben. Of Lindeboom gelijk heeft, weet ik niet. Het is in ieder geval een sympathieke verklaring.

Trouw

We weten dus heel weinig over dokter Lukas. Alleen dit weten we zeker, Lukas was dienstbaar aan het Evangelie en hij was een volgeling van Jezus. Daarmee weten we genoeg van hem.

Toch maakt Paulus in één van de brieven een hele mooie opmerking over Lukas (2 Tim. 4:11). Paulus zit, als hij de tweede brief aan Timotheüs schrijft, in de gevangenis. Hij heeft het moeilijk. Paulus schrijft dat bijna iedereen hem heeft verlaten, behalve

Lukas. Dokter Lukas is trouw, zelfs als de omstandigheden moeilijk worden. Een mooier compliment kun je bijna niet krijgen.

Ridderkerk, Dr. A.A.Teeuw

De kracht van de Heilige Geest (3)

5. De Heilige Geest heeft de macht ons van de wet van de zonde en van de dood te bevrijden.

“Want de wet des Geestes des levens in Christus Jezus heeft mij vrijgemaakt van de wet der zonde en des doods.” (Romeinen 8 : 2). We kennen allemaal deze wet van de zonde en van de dood want ieder mens is sinds zijn geboorte aan deze wet gebonden en de meesten van ons zijn het nog steeds. Maar dat hoeft niet zo te blijven, want God heeft een weg gebaad waarop we van deze wet bevrijd kunnen worden: de wet van de Geest van het leven in Christus Jezus heeft mij vrijgemaakt. Wanneer we beginnen in te zien dat we de zonde niet uit eigen kracht kunnen bestrijden en dan ophouden met het door eigen doen onze gerechtigheid voor God waar te maken als we ons in onze zwakheid en hulpeloosheid geheel en al aan Gods genade overgeven en op de werking van Zijn Geest vertrouwen, dan mogen we ervaren hoe Gods Geest ons in Zijn kracht leidt en deze gruwelijke wet van zonde en dood ontkracht

Vele wedergeboren christenen geloven dat de toestand die in Romeinen 7 wordt omschreven to de dagelijkse praktijk van de christen behoort. Ze zijn van mening dat falen volkomen normaal is. Maar dat gaat alleen op als de christen probeert om

zijn leven uit eigen kracht de baas te worden; uiteindelijk zegt Paulus in Romeinen 7: 26 : “Zo dan, ik zelf (ego auto) dien wel met het gemoed de wet Gods, maar met het vlees de wet der zonde.” Maar als christen zijn we niet aan onszelf overgelaten want de Heilige Geest heeft macht in ons te volbrengen wat we zelf nooit voor elkaar zouden kunnen krijgen. (Vgl. Romeinen 8 : 2 – 4)

In Romeinen 8 staat een prachtige beschrijving van een leven in de kracht van God. dit is het leven dat God voor ons mogelijk maakt. We zijn weliswaar nog in het vlees en woont de zonde in ons maar als we door de Heilige Geest vernieuwd zijn, zijn we zelf niet meer ‘vleselijk’. We leven ‘door de Geest’ en daarom kunnen we ‘door de Geest’ de werkingen van het vlees doden en zullen we ‘de begeerten van de zondige menselijke natuur niet volbrengen’(vgl Romeinen 8 : 13; Galaten 5 : 16).

Als de Heilige Geest van God met Zijn kracht in ons woont dan mogen we de overwinning over de zonde in ons leven ervaren. Deze overwinning hebben we echter niet aan onszelf te danken, noch aan iets wat wij gedaan zouden hebben; we hebben het alleen aan de macht en de genade van de Heilige Geest te danken. Heeft de Heilige Geest je bevrijd van de

wet van de zonde en van de dood? Zo niet, vraag God dan dat te doen. Probeer niet uit eigen kracht jezelf te bevrijden, maar keer je om tot God opdat Hij je Zijn kracht geeft. Dan kun je vol vreugde met Paulus zeggen: “Want de wet des Geestes des levens in Christus Jezus heeft mij vrijgemaakt van de wet der zonde en des doods.” Romeinen 8 : 2.

6. De Heilige Geest sterkt de gelovigen.

“Opdat Hij u geve, naar de rijkdom Zijner heerlijkheid, met kracht versterkt te worden door Zijn Geest in de inwendige

mens”, Efeze 3 : 16. De uitwerking van deze kracht die de Heilige Geest in de gelovige legt zien we in de volgende verzen. Daar zegt Paulus dat de Heilige Geest ons niet alleen kracht geeft om in de strijd tegen de zonde te overwinnen, maar ook opdat 1) Christus in ons hart woont, 2) wij in de liefde geworteld en gefundeerd zijn, en 3) opdat we met alle heiligen ten volle begripen hoe groot de lengte en de hoogte en de diepte van de liefde van Christus is die alle kennis te boven gaat.

R.A. Torrey, uit : de Stem.

Rouwemoties (1)

In een periode van rouw ervaren we emotie, belemmeringen en onmacht om met rouwende om te gaan. Maar de rouwende zijn van hun kant geholpen wanneer de ander openstaat, begrip toont voor hun emotie, belemmeringen en onmacht. Het voelt goed wanneer zij merken dat bij de ander aandacht is om naar hun pijn te luisteren. Zo help je de rouwende om hun hele verhaal te vertellen door hen een luisterend oor te bieden. Je helpt de rouwende om aan hen de mogelijkheid te bieden hun pijn en verdriet te doorleven. Op deze wijze stelt de rouwende zich kwetsbaar voor je open en kan hij of zij hun gevoelens in vertrouwen uiten. Belangrijk is om in de ontmoeting met de rouwende de naam van de overledene te blijven noemen. Wanneer wij zijn of haar naam verzwijgen wordt de overledenen ontkent. Bij de rouwende kunnen allerlei emoties aanwezig zijn. Daarom is het goed om vooraf bij een bezoek aan een rouwende je te beseffen dat hij of zij ook last kan hebben van schuld gevoelens.

Dat kan ontstaan door allerlei ‘waarom-vragen’, die beleefd worden en niet ontkent worden. Dan is het goed om de rouwende te ontmoeten in het besef dat hij of zij die emotie van schuldig voelen ervaart, maar dat die persoon nog niet schuldig hoeft te zijn.

Het is belangrijk hoe we de ander ontmoeten. Sta in een luisterhouding open en geef jezelf daarmee aan de ander, zodat de rouwende persoon je betrokkenheid voelt en daarmee deelt in zijn pijn. Juist dat is een belangrijk moment omdat pijn ook verrijding kan geven. De dood brengt pijn en verdriet met zich mee, de scheiding met de ander wordt pijnlijk ervaren. Als christen worden we geroepen om in liefde om te zien naar de rouwende medemens. Uw oprechte medeleven kan tot grote zegen zijn. vertroost elkaar wanneer het mogelijk is, op een gepast tijdstip, met Gods Woord.

Ds. C. Bos, Benschop

GOD HEEFT U VAN MIJ AFGEËIST

God heeft u van mij afgeëist,
en nu de tedere avond grijst,
buig ik, niet meer vermetel,
bij uw lege zetel.

Hoe zal ik zeggen, ziek van leed:
'Hij doe, al schijnt het nog zo wreed,
wat goed is in Zijn ogen,
Zijn recht is vol meedogen.

O dit, dat Hij zijn kind'ren slaat,
en plots'ling in hun midden staat
om 't liefste weg te rukken!

En duidelijk hoor 'k mij gezegd:
'Kind! Ik heb veilig weggelegd,
wat anders viel in stukken.'

Willem de Mérode

MEDELIJDEN

Medelijden is in het bijzonder de plicht van een christen. Bedenk, wat christen-zijn betekent, en u zult bekennen dat, al waren ook anderen zelfzuchtig, hij belangeloos moet zijn, als was ook nergens anders een hart dat medelijden koesterde voor de behoeftige, toch moest dit bij een christen gevonden worden.

Een christen is een koning, en het past een koning niet, alleen voor zichzelf te zorgen.

Handelde Alexander ooit koninklijker dan toen hij, terwijl zijn troepen versmachtten van de dorst, een slok water, hem door een soldaat aangeboden, weigerde, verklarende, dat het de koning niet past te drinken, terwijl zijn onderdanen van dorst verteren, en dat hij liever hun lijden wilde delen?

O u, die God koningen en vorsten gemaakt heeft, beheer koninklijk uw eigen zelfzucht en handel met mild-

dadigheid, die het koninklijke zaad van de maatschappij kan worden. U bent in de wereld gezonden om anderen te redden, maar hoe zult u dit kunnen, als u zich alleen bekommert om uzelf?

U moet als lichten schijnen, maar blust niet het licht zichzelf uit, wanneer het zijn stralen in dikke duisternis verbergt?

Is het niet uw roeping en uw voorrecht, dat er van u gezegd kan worden, als eens van uw Meester – "anderen heeft Hij verlost, Zichzelf kan Hij niet verlossen"?

C.H. Spurgeon,
uit: Korenaren tussen de schoven opgelezen.



Voeding

Zoals we natuurlijk allemaal weten is voeding voor iedereen belangrijk. Als goede voeding gezegend mag worden dan helpt het ons om fit te blijven en lichamelijk en geestelijk actief. Als we gevarieerd en voldoende eten hebben we minder kans op: gewichtsverlies, vallen en botbreuken, botontkalking, griep en andere aandoeningen.

Voor ouderen kunnen er verschillende oorzaken zijn waardoor eten en drinken niet altijd zo gemakkelijk gaat als vroeger. U kunt bijvoorbeeld denken aan: medicijnen, minder smaak, verstopping door ontlasting, eenzaamheid of depressiviteit, mindere eetlust of vergeetachtigheid.

We kunnen minder goed gaan drinken omdat we gewoonweg minder dorst hebben, ons gauw verslikken, angst hebben om teveel naar de wc te moeten lopen terwijl dit al zo moeilijk gaat of dat we dan weer de verzorgende moeten vragen ons te helpen.

Maar wat gebeurt er in ons lichaam als we niet goed eten en drinken? We kunnen ondervoed raken of uitgedroogd. En dat is absoluut niet goed voor ons lichaam, zeker omdat we als oudere minder snel hiervan herstellen.

Hoe herkennen we de ondervoeding?

Doordat we afvallen, minder spierkracht hebben, een bleke, droge en koude huid en snel moe zijn. En de uitdroging? Natuurlijk aan een droge mond, weinig of donkere urine die sterker ruikt, verstopping van ontlasting, vermoeidheid en verwardheid. Op dit laatste wil ik verder iets schrijven. Want vermoeidheid komt vaak voor bij

ouderen, u zult er ook vast over gehoord hebben van anderen of u herkent het bij uzelf.

Daarom hierbij wat tips:

- zorg ervoor dat u niet te moe bent voor de maaltijd. Rust ongeveer een half uur ervoor.
- gebruik de grootste maaltijd op het dagdeel waarop u zich het beste voelt.
- maak het eten ruime tijd van te voren klaar. Vraag iemand voor u (mee) te koken.
- kook meer en vries de helft in.
- kies makkelijk te bereiden maaltijden zoals voorgesneden groenten, vlees met een korte bereidingstijd.
- wissel recepten uit met een bekende of vriend/vriendin van maaltijden die smakelijk zijn en gemakkelijk te bereiden.
- koop een goede kant en klare maaltijd. Bij een slager zijn deze vaak te koop of ergens anders. Maar vraag wel na of kijk of er niet teveel zout in zit en voldoende groenten.
- maak eventueel gebruik van een maaltijdservice bij u in de buurt.
- eet voedsel dat u makkelijk kunt kauwen, zoals zacht vlees, vis, zacht gekookte groenten, stampot, maaltijdsoup, haver-mout etc.
- eet langzaam en rustig. Slik een hap in één keer door. Adem diep in voor de volgende hap.

Het kan ook zijn dat lezers last hebben van slikproblemen. Misschien heeft u moeite met slikken, verslikt u zich snel of heeft u het gevoel dat het eten niet goed zakt? Bespreek dit dan met uw arts of de praktijkondersteuner. Slikproblemen kunnen

verschillende oorzaken hebben. Het is belangrijk om de oorzaak te onderzoeken.

Tot slot: eten is een sociaal gebeuren. Daarom kan alleen eten echt een opgave zijn. Dit is zeer begrijpelijk! Dit herkennen mogelijk wel mensen in uw buurt. Probeer samen te eten met een buur, met een familielid, een lid van uw kerk of een bekende. Al is het maar een paar keer per week. Soms is het ook mogelijk om gezamenlijk te eten, bijvoorbeeld in het nabijgelegen woon-zorgcentrum.

Want het is toch een bekend gegeven: zien eten doet eten. Ik hoop dat het boven-

staande helpt als u wat moeite heeft om dagelijks voldoende te eten.

Dat het bijdraagt om van de maaltijden te kunnen genieten. Dit alles mogen we in het gebed uitspreken. De Heere wil een Helper zijn, ook met betrekking tot ons dagelijks leven. Dankbaarheid, dat ervaren we toch allen als we hieraan denken!

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; e-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.krachtnaarktuis.nl