



Kracht naar Kruis

MEDITATIE

“Een vriend van tollenaars en zondaren.”

Mattheüs 11 : 19

Jezus bewees Zijn liefde niet alleen door tot zondaren te prediken. Hij woonde onder hen. Geduldig verdroeg Hij tegenspraak, en al hun slechte woorden en daden. Maar hij bewees het ook door Zijn gebeden. Hij gebruikte Zijn sterke invloed bij de Vader in hun voordeel. Hij nam hun bezoedelde namen op Zijn lippen. Hij schaamde Zich niet hen broeders te noemen. Hun zaak werd Zijn zaak, Zijn hart klopte voor hun belangen. Hoe vaak bleef op de koude bergen Zijn hart vol warme liefde voor hen! Ik kan u niet zeggen hoe vaak het zweet langs Zijn gezicht liep als Hij in geestelijke pijn was over hen. Wat ik wel weet is dat diezelfde nacht, toen Hij grote druppels bloed zweette die op de grond vielen, Hij dit gebed bad. Nadat Hij voor Zijn heiligen had gebeden, ging Hij verder en zei: “Ik bid U niet alleen voor dezen, maar ook voor degenen, die door hun woord in Mij geloven zullen.” Hier kwam waarlijk het hart van de Zaligmaker naar boven en vloeide over voor zondaren. En je kunt nooit vergeten dat Hij vlkq voor Hij stierf zei: “Vader, vergeef het nu, want ze weten niet wat ze doen.”

Hoewel ze opzettelijk en gemeen Zijn handen en voeten doorboorden, waren er toch geen boze woorden, alleen dat korte, liefdevolle, hartelijke gebed. O vrienden, als er ooit iemand een vriend is geweest voor anderen, is dat Jezus. Zijn leven lang was Hij een vriend voor zondaren. Wat doet Christus nu voor zondaren? Hier zit een dieper beginsel achter, dat de oude Farizeeër niet kon begrijpen. Het koude hart van het mensdom kan het vandaag de dag ook nog maar nauwelijks bevatten. Ik heb twee verklaringen voor de manier waarop Jezus Zelf openbaart dat Hij de Vriend van zondaren is. Er was eens een vrouw bij Jezus gebracht door de Schriftgeleerden en Farizeeërs. Ze was een overspelige, op heterdaad betrapt. Ze vertellen de Vriend van zondaren welke straf Mozes zou hebben uitgesproken in zo’n situatie, en vragen Hem: “Wat zegt Gij?” Dit zeiden ze Hem verzoekende. Ze waren niet erg bezorgd over de ongelukkige vrouw. De beschuldiging die ze wilden inbrengen was tegen de Man van Nazareth. U weet hoe hij de zaak afhandelde en haar beschuldigers van hun stuk

bracht. Hij bracht de zondares niet voor de rechter. Nee, Hij wilde niet als Rechter optreden en straf opleggen. Hij wilde liever de naaste zijn. Hij gedroeg Zich als een vriend. Er is een gezegde onder een bepaalde groep keiharde zakenmensen: "We kennen geen vriendschap in zaken." Dat voeren ze ook uit, als ze zonder medelijdende armen onderdrukken en elkaar proberen te bedriegen. Er was ook geen vriendschap en totaal geen genade aanwezig bij deze heren van de rechtbank. Rechtvaardigheid was naar hun idee het uitspreken van recht met onverbiddelijke ernst. Slechtheid was alleen maar schandelijk als het openbaar werd. Wie op de daad betrapt werd, moest gestenigd worden. Wie het in het geheim gedaan

had, moest aangeklaagd worden. De ware vriendschap van Jezus blijkt uit Zijn medelijden. Waar zij Hem beschuldigen van heulen met de misdaad en het in huis halen van een misdadiger, legde Hij werkelijk de bijl aan de wortel van de boom en beschermde Hij de slachtoffers. Ondertussen berispt Hij de hoogmoedige leiders, van wie de geheime ondeugden de werkelijke oorzaak waren van de ellende die over het uitschot van de natie was gekomen. Ik geef u de volgende gedachte in overweging : wanneer er van Hem gezegd wordt dat Hij een Vriend van tollenaars en zondaren is, wordt daarmee bedoeld dat Hij geen Vriend is van Schriftgeleerden en Farizeeërs. Nogmaals wil ik u erop attent maken dat de taak die Christus kwam volbrengen een zuivere onbaatzuchtige vriendschap voor zondaren was. Zijn hart zal zo volledig naar u uitgaan dat Hij u nooit zal begeven of verlaten. U zult eens sterven, misschien binnenkort. De Vriend van zondaren, die u lief had als zondaar en u niet wilde verstoten toen u steeds weer zondigde, zal met u zijn wanneer u de straf op de zonde, dat is de dood, zult ondergaan. Ik zie u gaan langs de oevers van de Jordaan, maar de Vriend van zondaren gaat met u mee. Hij zal u ondersteunen en u smeken niet te vrezen. In de zwarte schaduw van die akelige nacht verwacht u het vreselijke gezicht van de dood te zullen zien. In plaats daarvan zult u Zijn dierbare en glimlachende gelaat zien, helder als een ster, en u zult Hem horen zeggen: "Vrees niet, want Ik ben met u; wees niet verslagen; Ik ben uw God."

Uit de inhoud

In dit eerste nummer van het nieuwe jaar vindt u enkele artikelen van bekende medewerkers. We hopen en bidden dat het voor alle lezers tot zegen mag zijn. Namens onze stichting heb ik de afscheidsreceptie van Rob Satter bezocht. Hij heeft jaren lang op de drukkerij waar ons blad wordt gedrukt gewerkt en de verzorging van ons blad voor zijn rekening genomen. Ook hier wil ik hem bedanken voor de goede samenwerking. De kennismaking met zijn opvolger, Richard Mourik, geeft hoop op een goede voortzetting van onze samenwerking.

Ds. J.P. Boiten

C.H. Spurgeon, uit:
Jezus Christus, de Heere,

Psalm 16

Wat is het doel in ons leven, waar zijn we naar op zoek? Vaak kunnen we wel het een en ander aflezen van karakters en gedragingen van mensen, hoe zij in het leven staan en waarmee zij bezig zijn. Er zijn mensen die een scherpe neus hebben voor de goederen van anderen en doen er alles aan om dat later in hun eigen bezit te krijgen. Stel u voor, u bent een bezitter van een huis maar u hebt geen kinderen en u bent slecht ter been, wat kan u dan blij zijn als u geholpen wordt door iemand die om u geeft en alles voor u doet. In uw achterhoofd speelt de gedachten om aan die persoon uw erfenis notarieel vast te leggen in een acte. Toch is het wel belangrijk om naar het motief van de hulpverlener te kijken. Is die persoon wel betrouwbaar of doet hij het met het oog op eigen gewin. Weet die persoon dat u geen nabestaande hebt om uw erfenis na te laten. Helpt hij u met de bedoeling om later van u de erfenis te ontvangen om er zelf beter van te worden, of gaat het om goede bedoelingen?

De psalmdichter David weet daar alles van, maar hij heeft geleerd om het aardse bezit los te laten en zich in vertrouwen over te geven aan de Heere. De Heere is voor Hem het hoogste goed, de enige voor zijn welzijn. Dat is een veel betere weg die David ons voorhoudt in plaats van een graaierig gedrag om steeds meer te willen hebben. Het leven wordt er veel rijker door wanneer we ons toevertrouwen aan de Heere en tevredenheid vinden in zijn zorg. In een toegewijd leven aan de heilige God zien

we een tegenstelling met degenen die hun geschenken geven aan andere goden om er zelf beter van te worden, de gelovigen vermijden deze praktijken. Ze weten dat zij door geloof en bekering binnen zijn gegaan in een geestelijk land om er de tevredenheid in dit leven mee uit te drukken, zoals David dat zegt in vers 5 en 6. Hun tevredenheid met Gods voorzienigheid drukt zich hieruit dat de Heere hun erfelijk bezit is geworden. Gods aanwezigheid is in hun leven voortdurend aanwezig en daarover verheugd de gelovigen zich. De Heere geeft door zijn Geest en Woord hun raad, advies en onderwijs. Het is beter om te denken waarover Paulus schrijft in Romeinen 8:17, 'Als we Gods kinderen zijn, dan zijn we ook erfgenamen – erfgenamen van God en mede-erfgenamen met Christus. Dan kunnen we ons verheugen op een bijzonder waardevolle erfenis die God ons heeft gegeven, net zoals David dat deed in deze psalm. Hij spreekt zijn verlangen uit om na zijn dood nabij God te zijn en altijd de vreugde met de Heere te genieten. Het geloof belijdt God zorgt voor ziel en lichaam beide. Zij zullen bij Jezus' wederkomst weer verenigd worden om Christus erfenis te ontvangen door de opstanding van de dood. Deze opstanding van Jezus uit de dood wordt ook aan de gelovige gegeven. Dat is de eerste stap die de hoop op de eeuwige erfenis in vervulling laat gaan. Wat Gods rechterhand vast heeft laat Hij nooit los!

Ds. C. Bos, Benschop

Zwijgen (1)

Als God zwijgt...

“...God is van mij geweken en antwoordt mij niet meer...”

I Samuël 28: 15e

Er klinkt grote wanhoop door in de woorden van koning Saul van Israël. De statige Benjaminit, de succesvolle strijder verkeert in een kritieke situatie. Hij weet zich geen raad. In de vlakte van Jizreël levert Israël strijd met de Filistijnen, maar de zaak staat er hachelijk voor. Samuël is inmiddels overleden. Saul bidt, maar God zwijgt. Hij roept, maar krijgt geen antwoord. De aarde lijkt van ijzer en de hemel van koper. Met grote angstogen en verwilderde blik staat hij voor de deur bij God, maar die deur blijft dicht. Saul is aan de wanhoop ten prooi gevallen. Peilloze angst en vertwijfeling hebben hem in hun grip.

Daar sta je. “God is van mij geweken, Hij antwoordt mij niet meer; noch door dromen, noch door de urim, noch door de profeten” (vers 5). Het is beklemmend stil. Ondraaglijk stil. Alles zou draaglijker zijn dan dit zwijgen van God. De verbinding is verbroken. Hij, Die op vele manieren spreekt en gesproken heeft, doet er het zwijgen toe. Hoe vaak lezen we niet in de Bijbel: “Toen antwoordde God...? Toen sprak de HEERE en zei...?” We lezen vaker van Gods spreken dan van Zijn zwijgen. Maar nu blijft het oorverdovend, ondraaglijk stil. Haast onwillekeurig denken we aan de woorden van de Heere Jezus: “Bid, en u zal gegeven worden; klop en u zal opengedaan worden...” (Mattheüs 7: 7), maar voor Saul is en blijft de deur hermetisch dicht.

Waarom houdt God de deur gesloten voor Saul? Wat is er toch gebeurd...? Vol ijver is hij zijn koningschap begonnen. Waarzeggers en

allen die zich met occulte praktijken bezighielden, heeft hij de deur gewezen. Israël mocht alleen op de HEERE vertrouwen en uitsluitend raad vragen aan Zijn profeten. En toch... Saul was niet onverdeeld de HEERE toegewijd. Zijn hart was verdeeld. Meer dan eens zette hij zijn eigen plannen door en gaf hij niet thuis als de HEERE sprak. Nu geeft God niet thuis als Saul ten einde raad, Hem nodig heeft. Mensen kunnen zwijgen uit angst, of om-de-lieve-vrede-wil, om redenen die getuigen van wijsheid of omdat ze niets (meer) te zeggen hebben. Als God zwijgt, doet Hij dat om andere redenen. Hij kan ons geloof beproeven. Hij zwijgt, opdat we weer naar Hem zouden verlangen. Hij spreekt ons niet naar de mond. Wij willen graag bevestigd worden in onze keuzes en de weg die wij gaan. Het kan daarom nodig zijn dat Hij ons tegenspreekt. Tegenover Saul is Zijn zwijgen een vertoord zwijgen. Het is een uiting van ongenoegen. Juist in dat beklemmende, benauwende zwijgen spreekt God.

Ook in het Spreukenboek lezen we van bid-
ders die geen antwoord krijgen (1: 28). Door de mond van de profeet Ezechiël (20: 31) laat God het afvallige Israël eveneens weten dat ze niet meer bij Hem hoeven aankloppen om raad. Ook in het Nieuwe Testament stuiten we op een dichte deur (Mattheüs 25: 10-12; Openbaring 6: 16). Steeds gaat het om wanhopigen die God niet nodig hadden toen Hij luisterde. Er kan dus een moment komen dat Hij niet meer luistert.

Dat kloppen waar de Heere Jezus zo-even

over sprak staat gelijk aan zich bekeren. Dat is wat achterwege blijft bij Saul. Hij kermt als een wanhopig eenzaam mens op de puinhopen van zijn leven, maar het is zonder verootmoediging, zonder schuldbesef, zonder werkelijk buigen voor God. Een deur is niet bedoeld om dicht te blijven. Wie in de gestalte van een schuldige zondaar tot God nadert, vindt een geopend oor. Heeft Christus dat niet verdiend? Daarom is Hij ook de pleitgrond in ons gebed. In Psalm 50: 15 verzekert God ons dat Hij zal helpen als we vanuit onze benauwdheid tot hem roepen. “Wie Hem aanroept in de nood vindt Zijn gunst oneindig groot”, zo zingen we met Psalm 86: 3. God spreekt wel degelijk in het leven van koning Saul, maar hij houdt zich als doof. Hij neemt in zijn radeloosheid de toevlucht tot een vrouw met een waarzeggende geest.

Hij zoekt hulp op de verkeerde plaats, niet bij de Levende, maar bij de doden. Zal zijn geweten ook gezwegen hebben toen hij naar Endor trok en tenslotte het huis van een vrouw binnenging die zich met occulte zaken bezighield...? Een fatale beslissing. God sprak in Zijn zwijgen, maar Saul hoorde niet. Hij draafde in zijn wanhoop door, steeds verder van God af. Er bestaat heilloze en heilzame wanhoop. In het laatste geval werpt een mens zich in de armen van de Hoorder van het gebed. God heeft gesproken, Zich uitgesproken in die ene Naam tot zaligheid en troost ons gegeven: Jezus Christus. Als wij ons werkelijk uitspreken over ons verknoeide leven en onze levensnood, zou Hij dan zwijgen...? *“Hij spreekt gewis tot elk die voor Hem leeft.”*

Ds. J. Belder, Harskamp

We vliegen daarheen

In Psalm 90 schrijft Mozes over de vluchtigheid van het leven. We herkennen dat allemaal. ‘Wat gaat de tijd toch snel’ is een veelgehoorde uitroep. Zelfs jongeren hebben die ervaring. Hoe komt dat toch? Waarom gaat de tijd, zeker bij het ouder worden, steeds vlugger?

Emeritus hoogleraar Douwe Draaisma heeft daar een boek overgeschreven. Hij denkt dat het beleven van de tijd samenhangt met ons geheugen. Kort samengevat komt het hier op neer: naarmate we meer nieuwe ervaringen we opdoen, des te harder moet ons geheugen werken, en des te langzamer gaat de tijd. En omgekeerd, hoe minder nieuwe ervaringen, hoe minder werk voor het geheugen, en we ervaren de tijd als steeds vlugger.

Geheugen

In onze jonge jaren maken we veel nieuwe dingen mee. Denk aan de eerste stapjes, de eerste schooldag, op zwemles, een nieuwe juf, enzovoorts. Al die gebeurtenissen en ervaringen moeten we verwerken. Ze krijgen een plaats in ons geheugen. Ons geheugen heeft het er druk mee en het vraagt veel geheugenruimte in onze hersenen. Maar gaandeweg worden steeds meer dingen gewoon. We hebben het al eerder meegemaakt of zagen het al eerder bij een oudere broer of zus, toen die dezelfde dingen meemaakte. Natuurlijk zijn er nog genoeg spannende momenten. Bijvoorbeeld als we een vervolgopleiding beginnen, of als we verkering krijgen of een huis kopen, maar zo nieuw als in de kinderjaren zijn

de dingen niet meer. Al die ervaringen vragen minder ruimte in ons geheugen. Naarmate we ouder worden ontstaan er steeds meer vaste patronen. Het leven gaat zoals het gaat en het aantal wensen neemt af. We weten geen cadeaus meer te verzinnen voor een verjaardag, want we hebben alles al. De meeste weken verlopen zoals we van te voren verwachtten.

Vanwege die vaste patronen kan het geheugen daar weinig mee. We hebben er nauwelijks herinneringen aan. En dat speelt, volgens Draaisma, een grote rol bij de tijdsbeleving. Naarmate het geheugen minder nieuwe informatie opslaat, omdat we veel minder nieuwe dingen meemaken, ervaren we dat de tijd vliegt. Maar maken we veel mee en is ons geheugen daar vol mee, dan ervaren we de tijd als langzaam.

Dagboeken

Voor alle duidelijkheid, de visie van Draaisma is een verklaring voor de tijdsbeleving, maar lost niet alle vragen en problemen op. Er zijn nog andere verklaringen. Recent is er een boek verschenen over het fenomeen dagboeken. Vanaf het jaar 1800 zijn sommige mensen dagboeken gaan schrijven. Voor die tijd kwam het nauwelijks voor. Vanaf 1800 veranderde de samenleving sterk. In Engeland begon de industriële revolutie. De stoomtrein deed zijn intrede. Het onderwijssysteem veranderde en ook de politiek raakte op drift door de Franse revolutie. In die tijd gingen mensen het verschil ervaren tussen het heden en 'toen ik jong was'. En dat verschil beschreven ze in dagboeken.

Met andere woorden: doordat de wereld om ons heen steeds sneller verandert, ervaren wij dat de tijd vliegt.

Denk eens aan de mensen in de middeleeuwen. Generaties lang deden de mensen

hetzelfde. Er veranderde niets. Zoals vader het land bewerkte, zo doet de zoon dat ook. Zoals moeder een kledingstuk verstelde, zo doet de dochter dat ook. Alles blijft hetzelfde, eeuwen lang. Maar de laatste tijd, en zeker de laatste decennia, blijft er niets meer hetzelfde. Alles verandert zo snel dat we het nauwelijks meer bij kunnen houden. En al die ontwikkelingen maken dat we de tijd ook als vlug beleven. Alles verandert, en daarom vliegt de tijd in onze beleving.

Dagen tellen

Ik zou nog wel een paar andere verklaringen kunnen noemen waarom we denken dat de tijd vlugger gaat als we ouder worden. Ik doe dat niet. Want het is veel belangrijker om 'onze dagen tellen'. Dat advies geeft Mozes ons, de oude knecht van God. Hij constateert niet alleen dat de tijd vliegt, maar hij geeft juist de raad om bewust met onze tijd om te gaan. We moeten de tijd niet laten ontglippen, alsof we geleefd worden, maar bewust beleven. De tijd die we krijgen is een genadegave van God. Gedurende onze levenstijd mogen we Hem leren kennen en, naarmate we ouder worden, Hem beter leren kennen. Daartoe laat God het Evangelie verkondigen. Zodat we ons verwonderen over het feit dat de eeuwige God in onze tijd is afgedaald. Hij is mens geworden in Zijn Zoon Jezus Christus.

Wanneer we dat belijden en daarbij leven 'leren we onze dagen tellen'. Dat is geen nutteloze bezigheid. Zeker niet. Daardoor krijgen we een wijs hart. Daardoor mogen we ons leven zien in het grote perspectief van de eeuwigheid. Dan kan de tijd voorbij vliegen, maar blijft de vastheid van Gods Woord over. 'Wat de toekomst brengen moge, mij geleidt des Heeren Woord'.

Ridderkerk, Dr. A.A.Teeuw

‘Mijn genade is u genoeg’ (Deel 1)

2 Korinthe 12:9a

Is dit niet een schitterend woord? ‘Mijn genade is u genoeg’. Een geliefd, bekend woord is dit. Velen hebben er aan dit woord kostbare herinneringen. Met ontroering wordt het door wie het ooit geproefd heeft uitgesproken.

Maar een beetje een gevaarlijk woord is het ook. Je kunt er iemands gevoelens van bijv. angst of ontevredenheid mee plat slaan. Maar dat is ontzaglijk jammer als dat gebeurt. Daar is dit mooie woord te goed voor.

God wil niet ons met dit woord van de weg drukken. Er komt juist ruimte voor je. Je mag leven.

Genade is geen eenheidsrecept. Het is iets persoonlijks. Altijd is het in een specifieke situatie Gods liefde voor jou.

Is dit woord niet te groot? Je zult op een jonge leeftijd maar een ongeluk krijgen zodat je aan je rolstoel bent gebonden voortaan en van anderen voor de duur van je leven min of meer afhankelijk zijn. Of je zult maar op een ic gelegen hebben en je wordt nooit meer de oude. Veel beheerst je en het zet je band met God onder druk. Je bidt, maar er verandert niets. Je begrijpt dat niet, want bidden helpt toch? Je hart huilt. Hoe ga je daar mee om?

Paulus heeft veel meegemaakt. Ongelooflijk veel. Hoe kon Paulus verder?

Hier vertelt hij zijn geheim. ‘God heeft tegen mij gezegd: Mijn genade is u genoeg. Want Mijn kracht wordt in zwakheid volbracht’. Blijkbaar kun je dat geheim na veel strijd gaan verstaan. Maar je bent het soms ook weer kwijt. Weer een nieuwe fase in je strijd is er dan.

Op het moment dat Paulus dit schrijft gaat het er in zijn leven diep door. Er zijn mensen in Korinthe die ook zeggen dat ze apostelen zijn. Een groot deel van de gemeente krijgen zij daarin mee. Die zich als apostel presenterende mensen zijn Joodse leiders. Zij zijn thuis in de wet. Maar zij zijn ook thuis in het Griekse denken. ‘Mensen van de verlichting’ zouden wij ze nu noemen. Veel moderner denken ze dan Paulus. En ze weten het te brengen. Wat kunnen ze praten! Nooit hadden de mensen het zo nog gehoord.

En Paulus? Ja, Paulus.... Wat hij zei klonk wel goed. Groot was zijn verstand en wijsheid. Maar een beetje dogmatisch was het. Het was niet dat je er nu altijd alles aan beleefde.

Als zoiets eenmaal rond gaat zingen vinden er een heleboel andere mensen dat al gauw ook.

Maar zo komt er een geestelijke hoogmoed in Korinthe. En dat is gevaarlijk. Niet omdat dat Paulus in diskrediet brengt. Hij is wel wat gewend. Al die verdrietigheden horen bij een kerkelijk ambt. Maar de kern van het evangelie is in het geding. Prat op hun geestelijke ervaringen gaan de mensen al gauw. Maar dan gaat het meer om de christen dan om Christus. Maar als je niet echt goed luistert wekt dat je bewondering op. Allemaal vinden wij succes iets moois. In een tijd waarin het langzaam overal wat minder wordt met de kerk zijn wij aan wat succes wel toe.

Maar zo is Gods koninkrijk niet. Het gaat niet om succesvolle, bekeerde, geestelijke reformatische of evangelische mensen. Maar het gaat om Jezus Christus. Jezus' weg is

de weg van lijden en sterven en minder worden en de diepte ingaan. Jezus overwon. Maar wel door de crisis heen. En hoe werd Hij bespot!

Zou dat anders zijn met Zijn discipelen, denkt u? In de Bijbel is wat Johannes de Doper zei het refrein: 'Hij moet wassen, ik moet minder worden'. Dan blijft alleen het geloof in je leven maar over. En alleen Jezus Christus.

Wat de geestelijke ervaring betreft kon Paulus met zijn tegenstanders wel wedijveren. Daar is bij Damascus toen Jezus hem riep wat gebeurd! Een boek had Paulus er over kunnen schrijven. Maar dat doet hij niet. Alleen noodgedwongen zegt hij er iets van. Om de mensen te vertellen dat zijn geloofwaardigheid niet in hem ligt, maar alleen maar in God.

Over zichzelf spreekt hij bescheiden in de derde persoon. Net alsof het gaat over een ander. 'Ik ken een mens in Christus (hoe dat nu precies was weet ik niet eens), dat hij werd opgenomen in het paradijs, in de derde hemel'. De 'derde hemel' is waar de troon van God is.

Was dat zoiets als een bijna-dood ervaring? Heeft hij Christus gezien? Paulus zegt dat allemaal niet. Maar het is wel heel iets bijzonders geweest. Over die man wil hij het wel hebben, maar niet over zichzelf. Verder gaat hij niet dan dat hij dit een voorproefje noemt van waar hij eens terecht zal komen. Maar verder is zijn leven vol van breuken en scheuren. Een onderdeel is hij van de strijdende kerk.

Je kunt, dat is ook met ons zo, alleen maar hoog opgeven van de zwakheid van jou en jouw kerk. Dat hoort bij de strijdende kerk. Idealisten hebben geen verstand van zwak zijn. Elke antenne ontbreekt hen daarvoor. Kruisdrager is Paulus achter Christus. Niet omdat hij dat zoekt. Maar gegeven is dat met het volgen van Hem die hem riep.

Paulus kan dat wel plaatsen. 'Zij hebben Mij vervolgd, zij zullen ook u vervolgen'. Dat weet hij gewoon. Miljoenen christenen weten dat vandaag nog.

Maar zijn grootste moeite ligt in de doorn die God hem gaf in zijn vlees. 'Mij is gegeven een doorn in mijn vlees'. 'Door wie?', zo vraag je je af. Het antwoord is: 'Door God'. Er staat niet 'Het is me opgelegd', maar 'Mij is gegeven'. Het lijkt op liefde zoals het er staat. Maar als je vraagt: 'Is die doorn nu van God of van de duivel?', zou je ook kunnen zeggen: 'Van allebei'. Satan probeert fanatiek er zijn afbrekende werk mee te doen. Maar voorop staat dat de alleen machtige God er Zijn knecht mee oefent in het gaan van de weg van Christus. Paulus zegt het zo direct niet: 'Die doorn komt van God', maar hij heeft ontdekt al gaande dat die doorn bij hem hoort.

Wij krijgen veel te dragen. Wij maken veel mee.

Maar dit is iets heel specifiek. Die doorn is niet maar een stekeltje, maar het is iets met een grote impact. Zoiets als 'Paal' en zelfs 'Kruispaal' zou ook wel een goede weergave zijn. Misschien is het een lichamelijke beperking of een oogkwaal of een psychisch lijden geweest. Invullen doet de apostel het niet. Expres niet. Opdat wat wij hebben te dragen er ook onder valt. Maar al is de impact groot, een doorn zie je haast niet. Als verschijnsel is een doorn klein.

Ook wat onze doorn in het vlees is, is niet zelden verborgen. Het is niet iets wat de mensen weten. Het is maar iets kleins. Maar van binnen zit het. Het veroorzaakt een stekende pijn. Velen hebben een stil verdriet dat er elke dag is. Bijv. dat er iemand alleen is gebleven, of dat zijn klasgenoten of collega's anders zijn (dus hij staat er buiten), of zijn schuldgevoel om wat er ooit is gebeurd, of een psychische zwakte, of zijn eenzaamheid (soms binnen zijn huwelijk

zelfs, omdat het niet bracht wat je samen hoopte). Telkens doet die doorn zeer. Is dit niet een schitterend woord? 'Mijn genade is Paulus weet er over mee te praten. En er is er een die behalve God weet waar die doorn zit. Dat is die engel van de satan die je er depressief mee probeert te maken. 'Een engel van de satan om mij met vuisten te slaan'. 'Een engel van de satan die je stompt', dat is wat er letterlijk staat. Dat is vernederend en bot, iemand stompt je. En dat is de engel, de loopjongen, van de satan. De duivel speelt een spel met je. Dat is een wreed

spel. Ons te breken, daar is hij op uit. Maar waar is God op uit? 'Dat ik mij niet zou verheffen'. Twee keer horen we dat dat wordt genoemd. Dus daar draait het wat God betreft om. Maar dat lukt ook niet: je verheffen. Je bent net weer een beetje opgekrabbeld of je wordt weer extra hard geslagen. Dat zou zomaar al jaren met ons het geval kunnen zijn. 'Ik leg me er maar bij neer', zegt iemand. Maar dat is niet de weg. Een andere weg wijst ons Paulus. Hij gaat er mee naar Jezus!

Langerak, ds. J.A.H. Jongkind

Rouwemoties – bewustwording

De vorige maand december vierde we het Kerstfeest dat ging over de menswording van Jezus. Vaak ontgaat ons het volledige mens-zijn van Jezus. Hij was voluit mens geworden omdat het Hem gaat om ons mensen. Jezus Christus wil ons in verdriet en gebrokenheid troosten en verder helpen. De schrijver van de Hebreeënbrief zegt dan ook in Hebreeën 2 vers 17: 'Daarom moest Hij in alles aan Zijn broeders gelijk worden.' Alleen zo kon Hij een barmhartig en getrouw Hogepriester worden om onze zonde te verzoenen en ons te helpen in onze verzoeken. Jezus is in staat om met ons mee te voelen, met ons mee – te – lijden, weet te hebben van onze zwakke plekken. Uit ervaring weet Hij wat pijn en lijden is daarom kan Jezus ons helpen. Als we naar Hem gaan, worden we op de juiste tijd geholpen. Dat mocht ook D. Bonhoeffer in zijn lijden ervaren. Ik wijs hier op mijn boek *Zinvol geloven. Lijden in Gods hand bij Bonhoeffer*. (Kampen 2024). Lees ook Hebreeën 4:14-16.

Bewustwording begin van een tweede fase
Wanneer we het rouwen mogen onderscheiden in verschillende fase dan kunnen we zeggen dat met bewustwording om het gemis van een geliefde, we ons bevinden aan het begin van een tweede fase. De besproken fase van ontkenning en verdooftheid bevonden zich in de eerste fase. Niet dat de eerste fase losstaat van de tweede fase, maar door de eerste fase voltrekt zich nu een geleidelijk proces van bewustwording. De werkelijkheid van het gemis dringt steeds meer aan je op, maar het verdriet is te overweldigend om ineens te kunnen verwerken. Daarom wordt er wel eens gesproken over innerlijk verzet. Innerlijk verzet kan zich uiten in allerlei zaken. Je gaat zoeken naar een oorzaak of een verklaring, om wat er gebeurd is aannemelijk te maken. Je zet alles wat je is overkomen op een rijtje zo van: toen zei hij/zij dit nog, toen heeft hij/zij dit nog gedaan, daarmee wil je het verdriet aannemelijk maken

om er beter mee om te gaan. Maar innerlijk verzet uit zich ook in boosheid/woede: je voelt je verkeerd behandeld door een arts, of je stelt je de vraag: waarom moest hem/haar dit overkomen? En in je geloof kan je het niet rijmen met het handelen van God: als God rechtvaardig is, hoe kan dan...? Door de bewustwording ontstaat er een mengeling van: verwarring, angst, verdriet, woede en onmacht. Alle andere interesses lijken te zijn verdwenen. En je denkt dat je nooit meer vreugde in je leven kunt ervaren. Je bent overweldigd door dat ene ingrijpende, dat in je leven plaatsvond. Je worstelt rusteloos tussen het verleden en de toekomst. Het verleden kun je niet vasthouden alhoewel men dat weleens probeert bijvoorbeeld, geen kleren weg willen doen, alles precies op z'n plek laat staan, denken de overledene te horen of te zien, enz. En de toekomst dringt zich aan je op: het leven gaat verder, er zijn mensen of het werk die je aandacht vragen. Vaak weet je het niet meer, ook in je gebed niet wat je zult bidden. Je wordt heen en weer geslingerd. En je denkt dat je overal alleen voorstaat. Bij bewustwording van verleden en toekomst speelt ook het bezoek aan het graf mee. Vaak gaan mensen naar het graf om niet ontrouw te worden, maar er zijn anderen die zelden of nooit gaan omdat ze de confrontatie met alle emoties niet aankunnen. Je weet dat je verder moet, je weet ook dat je met vallen en opstaan tóch de kracht krijgt, maar je worstelt er zo mee, er is zo'n strijd tussen verleden en toekomst. Langzaam maar zeker laat je op den duur de realiteit op je afkomen, maar dat betekent niet dat je er nu doorheen bent. Dat bespreken we in de derde fase; die van leegte en eenzaamheid.

Wat belangrijk is in de tweede fase

In deze fase van bewustwording tussen verleden en toekomst is het belangrijk je emoties, ervaringen te kunnen uiten. Het is bevrijdend om te horen dat bepaalde gedachten, gevoelens, verlangens en belevingen echt niet vreemd zijn. Het is niet vreemd om te denken: hoe het lichaam overgaat tot ontbinding, over het hoe en wat er in de hemel zich afspeelt, over eeuwig wel en wee, verlangens naar intimiteit, ook lichamelijke verlangens, belevingen als het horen van de stem van de overledene, dromen of het praten tegen een foto of bij het graf. Juist in de psalmen kunnen we ons herkennen omdat zij vol emotie en met allerlei worstelingen tot ons spreken om eveneens zo in relatie met de Heere God te staan waarin zij ons voorgaan. En wat denkt u van God zelf hoe Hij zich in de Bijbel openbaart, niet als een starre, emotionele loze onbewogen God. Nee de Bijbel spreekt op vele plaatsen over de emotie van God en dat zijn ingewanden rommelen van barmhertigheid voor ons mensen. Kijk maar naar Jezus, Hij heeft als mens het menselijk lijden ondergaan om ons daarin te begrijpen en omdat Hij ons begrijpt wat lijden is kan Hij ons redden!

Om over na te denken: wat herkennen we uit deze tweede fase van bewustwording? Welke ervaringen deden wij zelf hierbij op? Wat vinden we nog steeds moeilijk? Waarmee kunnen we elkaar bemoedigen?

Ds. C. Bos, Benschop

Een nieuw jaar, een nieuw begin?

Inmiddels ligt de jaarwisseling alweer even achter ons. Toch leek het me mooi om dit artikel met deze tekst te beginnen. Want misschien was of bent u wel van plan om aan iets nieuws te beginnen in 2026. Daarom volgen er deze keer wat ideeën.

- Daag uw hersenen uit! Muziek helpt ons op verschillende manieren om onze hersenen gezond te houden. Het kan zijn voor ontspanning of het kan ons brein juist activeren. Sommige mensen kunnen zich beter concentreren met muziek. Dit geldt niet voor iedereen. Uit onderzoek blijkt dat of de muziek de concentratie verbetert, afhangt van de situatie en de persoon. Dus dit zou u kunnen uitproberen! Voor de één kan instrumentale muziek hierbij helpen, voor een ander natuurgeluiden. Of (licht) klassieke muziek of op de achtergrond luisteren naar psalmen en gezangen. Muziek die u kent is voorspelbaar, u weet wat er komen gaat. En dat kan ervoor zorgen dat u in de goede stemming komt om een wat moeilijker taak uit te voeren.

- Het gaan bespelen van een muziekinstrument kan ook een goede uitdaging zijn. De hersenen zullen ervan profiteren!

- Kom in beweging! Beginnen met beweging kan lastig zijn, zeker als we dit niet gewend zijn. Maar er zijn veel verschillende manieren om in beweging te komen. Wat bijvoorbeeld helpt: maak van bewegen een gewoonte en voorkom lang stilzitten. Dat kunt u doen door bijvoorbeeld meer de fiets te pakken i.p.v. de auto. De trap te nemen i.p.v. een roltrap. Een bushalte eerder uitstappen en zodoende wat verder lopen. En als u aan huis gebonden bent en het lopen moeizamer ... met de armen kunnen we ook vele bewegin-

gen doen vanuit onze stoel. Zittend bewegen met de benen is ook een optie. Ik las ergens dat regelmatig bewegen ook goed is voor onze hersenen. Zeker als het mogelijk is om een intensieve conditietraining te doen. Er is onderzoek naar gedaan. Deelnemers werden na zo'n training getest en men kon sneller antwoorden geven als voor de training. Maar al bewegen we vanuit onze (rol)stoel of kunnen we de straat op – laten we in 2026 proberen om 150 minuten per week te bewegen.

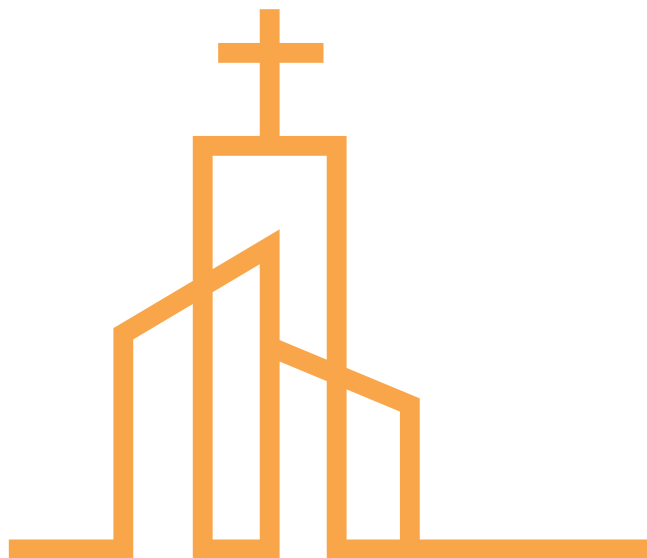
- Eet minder, maar voedzamer. Het lichaam heeft met het ouder worden minder energie nodig. Maar nog wel steeds evenveel voedingsstoffen! Zorg voor voldoende eiwitten om spierverlies tegen te gaan. Beperk de zoutinname en drink voldoende water. Ook als u minder dorstgevoel heeft.

- Probeer mentaal en sociaal fit te blijven. Als u wandelen in uw eentje in de buitenlucht niet prettig vindt, er zijn steeds meer wandelclubs. Informeer eens bij uw huisarts. Of vindt de buurvrouw het ook wel prettig. Er zijn leuke cursussen, ook voor de wat oudere mens. Een workshop, maar ook diverse verenigingen. De vrouwenvereniging of de bijeenkomsten voor mannen vanuit uw kerk kunnen ook echt goed zijn voor uw sociale leven. Al zal dit natuurlijk niet het hoofddoel zijn. Maar ook kan het lezen van een boek en hierover doorpraten met familie, vrienden of een buur ook heel nuttig zijn. En wat te denken van puzzelen. Het leggen van een puzzel of meer de hersengymnastiek, dit is ook altijd goed. Sommigen van ons denken misschien weleens aan vrijwilligerswerk maar twijfelen of dat nog mogelijk is. Informeer gewoon dit jaar naar de mogelijkheden. Want een leeftijd zegt tegenwoordig steeds

minder. Het gaat erom wat u kunt en waar u plezier aan beleeft. En moet u, vanwege een bepaald handicap, in huis blijven en u bent bijvoorbeeld goed in een taal of in hand-werken. U kunt ook vrijwilligerswerk aan huis organiseren. Dit alles geeft sociale contacten maar ook structuur aan de dag.

● Mogelijk kunt u, als u erover nadenkt, dit rijtje nog langer maken. Laten we 2026 goed voor onszelf en onze naaste zorgen. En bovenal vragen in gebed of dit gezegend mag worden.

Een hartelijke groet, Marianne Tanis.



Dagelijks bestuur van de stichting:

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

Eindredacteur:

Ds. J.P. Boiten, Antoniuslaan 53,
3341 GA Hendrik Ido Ambacht,
Tel. 078 2000 512
Tevens adres voor kopij.
e-mail: j.p.boiten@solconmail.nl

Medewerkers:

Ds. J. Belder, PKN (hervormd) Harskamp
Mevrouw M.A. Tanis, (Christ. Geref.),
Goedereede

Dr. A.A. Teeuw, PKN (hervormd),
Ridderkerk

Abonnementen:

Dit blad verschijnt in de eerste week van elke maand (10 maanden van het jaar).

Alle chronisch zieken kunnen dit blad gratis ontvangen; de abonnementsprijs is € 10 per jaar; het banknummer is: NL40 INGB 0000 9389 39 ten name van Stichting Kracht naar Kruis te Den Haag; mailadres voor algemene berichten info@krachtnaarkruis.net.

Opgave nieuwe abonnees en adreswijzigingen aan:

abonnee@krachtnaarkruis.net of
ledenadministratie Kracht naar Kruis,
Philipshoofjesweg 15, 3247 XR te Dirksland.

Alle informatie over KNK kunt u vinden in
www.krachtnaarkruis.nl