STICHTING EVANGELISEREND LECTUURFONDS
VOOR CHRONISCH ZIEKEN EN OUDEREN

no. 1 • november 2026 • 84ste jaargang

Kracht naar Kruis

MEDITATIE

Vaste Rots!

De HEERE is mijn Steenrots, Psalm 18:3a

Psalm 18 is een mooie psalm. Een lange psalm ook. Het is de langste psalm die David heeft geschreven. En zeer waarschijnlijk de laatste psalm die hij heeft geschreven. In 2 Samuël 23 kom je Davids laatste woorden tegen. In het hoofdstuk ervoor, in 2 Samuël 22, staat Psalm 18 zo'n beetje helemaal uitgeschreven. Psalm 18 kom je dus ook tegen in 2 Samuël 22.
In die hoofdstukken van het boek 2 Samuel wordt beschreven dat David terugkijkt op zijn leven.
Hij is aan het einde gekomen van zijn leven. Er zijn heel moeilijke tijden geweest.
David denkt in Psalm 18 terug aan allerlei verschillende mensen die achter hem aanzaten die hem naar het leven stonden zodat hij de dood in ogen keek.
Maar David kijkt ook omhoog en wijst op wie de HEERE voor hem is geweest en is.
Hij zegt: de HEERE is mijn Steenrots.

Wat zegt David daarmee?
Een rots is teken van stevigheid, van vastheid. Een rots duw je niet zomaar even opzij. Een rots is heel stevig. Je hebt dynamiet nodig om door rotsgesteente heen te komen.
Een rots is stevig en geeft stevigheid. Als je op een rotsgrond staat, zak je niet weg.
Een rots staat voor onwankelbaarheid.
Op een rots kun je steunen.

En David zegt, terwijl hij terugkijkt op een bewogen leven: de HEERE is mijn Rots.
Op Hem kan ik aan, op Hem heb ik gesteund, Hij gaf kracht want Hij bleef, ook in moeilijke tijden, onwankelbaar als een rots.

Weet je wie precies hetzelfde heeft gezegd? Mozes.
Wanneer? Hij zegt het óók als hij aan het einde is gekomen van zijn leven.
Mozes kijkt eveneens terug (Deutr.32).
Hij kijkt terug op de reis die de Israëlieten hebben gemaakt vanuit Egypte tot aan de grens van het beloofde land. Mozes werd tijdens deze reis geconfronteerd met de vergankelijkheid van de mens. Hoeveel mensen moesten er niet worden begraven in de woestijn? Mozes heeft echter meer gezien. Hij heeft ook de berg Horeb en de berg Sinaï gezien, massieve rotsgebergten. En daarin ziet hij, als hij terugkijkt, een beeld van wie God is geweest.

De mens is broos, nietig, vergankelijk. Maar midden in die vergankelijkheid was en God er als Rots. En Hij blijft Dezelfde! Hij is de Rots. Bij al het vergankelijke, bij alles wat wankelt, wankelt Hij niet, maar geeft Hij houvast.
Daarom kun je nooit te groot denken van God. Hij is een Steenrots.
U kunt op de sterke, trouwe God steunen. Bij Hem ben je veilig en geborgen. Met de Heere val je niet om.

Daarom dichtte Augustus Toplady in de 18e eeuw de veelzeggende woorden:
Vaste Rots van mijn behoud,
Als de zonde mij benauwt,
Laat mij steunen op Uw trouw,
Laat mij rusten in Uw schauw (schaduw).

Daarom riep de dichter van Psalm 42 in een schreeuw tot God: “Mijn Steenrots, waarom vergeet Gij mij?” Midden in zijn aanvechting, grijpt hij God vast als Rots, zoekt Hij steun, houvast, kracht bij de HEERE.

Dus? David, Mozes, verschillende dichters noemen de HEERE een Rots.
Maar je hoeft geen dichter te zijn om God ook vandaag zó aan te roepen en te belijden.
Je hoeft geen David te heten, geen Mozes te zijn om God als Rots te belijden en in het geloof aan te grijpen.
Oók vandaag is God nog een Steenrots. Bij alles wat onzeker is, bij alles wat wankelt, wil God een veilige, stevige schuilplaats zijn.

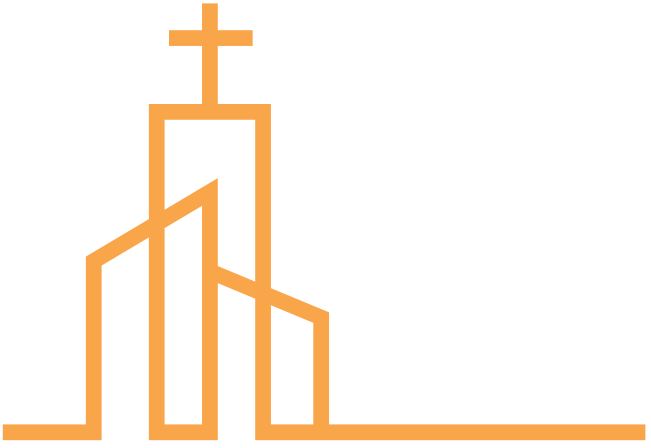
De woorden uit Psalm 18 zijn een uitnodiging.
Neem óók de toevlucht tot God die in Zijn Zoon Jezus Christus Zélf Zijn armen weidt uitspreidt en nodigt om bij Hem te schuilen met al je vragen, twijfels, angsten, verdriet, wonden en zonden. Door de Heilige Geest wil Hij je het leren persoonlijk te belijden: Hij is ook míjn Steenrots! Dan ben je goed af!

Ds. W.A. Capellen, Urk

Uit de inhoud

In de verschillende artikelen van deze uitgave van Kracht naar Kruis komt allerlei onderwijs tot ons. Kernzaken uit het geestelijke leven zoals geloof en gebed, komen aan de orde. De Heere geve alle lezers de zegen van de Heilige Geest, om het ter harte te nemen. Dat het tot lering en tot bemoediging mag zijn. Alle eenzamen en zieken Gods nabijheid toegewenst, nu we weer de donkerste periode van het jaar in gaan.

Ds. J.P. Boiten



De oorzaak van het Geloof (1)

Geloof komt door het gehoor. Ja, maar alle mensen horen toch en toch zijn velen nog ongelovig. Hoe komt iemand dan tot geloof? Voor zijn eigen beleving zijn geloof als het gevolg van een gemis, dat hij voelt. Hij voelt, dat Hij een Zaligmaker nodig heeft. Hij ontdekt, dat Christus precies zo'n Zaligmaker is als hij nodig heeft, omdat hij zichzelf niet kan helpen. Hij gelooft in Jezus. Omdat hij niets heeft van zichzelf, voelt hij, dat hij óf Christus aan moet nemen óf anders om moet komen. En daarom doet hij het, omdat hij niet anders kan. Hij is geheel en al in een hoek gedreven en er is slechts één ontsnappingsmogelijkheid, namelijk door de rechtvaardigheid van een Ander. Hij voelt dat hij niet kan ontsnappen door goede daden of door zelf te lijden. Hij komt tot Christus en vernedert zichzelf, omdat hij het niet kan doen zonder Christus en omkomen moet, tenzij hij Hem aanneemt.

Maar om de vraag verder terug te voeren, waar krijgt die mens dat gevoel van gemis? Hoe komt het dat hij, anders dan anderen, de behoefte aan Christus voelt? Het is zeker, dat hij Christus niet méér nodig heeft dan anderen. Hoe komt hij dan te weten dat hij verloren en verdorven is? Hoe komt het, dat hij door het gevoel van verderft gedreven wordt om Christus als Vernieuwer aan te grijpen? Het antwoord is: dit is de gave van God, dit is het werk van de Geest. Niemand komt tot Christus, tenzij de Geest hem trekt. En de Geest trekt mensen tot Christus door hen op te sluiten onder de wet. En Hij overtuigt hen ervan dat zij verloren moeten gaan als zij niet tot Christus komen. Dan, puur onder druk van de omstandigheden, gooien zij het over een andere boeg en vluchten in deze hemelse Haven. Redding door Christus is zo onaangenaam voor ons vleselijke verstand, zo tegenstrijdig met onze liefde voor menselijke verdienste, dart wij nooit Christus zullen aannemen om voor ons alles in allen te zijn, als de Geest ons niet zou overtuigen, dat wij helemaal niets zijn en ons niet zou dwingen om Christus aan te grijpen.

C.H. Spurgeon, uit ; "Geloof".

Daniël en zijn vrienden (3)

'Daniël nu nam zich in zijn hart voor zich niet te besmetten met de gerechten van de koning'.

Daniël 1:8a

'Daniël en zijn vrienden'. Hun strijd; hun trouw; en het laatste is nu nog 'Hun loon'. Daar zegt bijv. vers 9 iets van. 'God gaf Daniël genade en barmhartigheid bij het hoofd van de hovelingen'. En vers 17 luidt: 'God gaf de jongelingen kennis en verstand en wijsheid en Daniël gaf Hij inzicht in visioenen en dromen'. Een grote rol gaat dat in het verdere van dit boek nog spelen. God zegende hen. Dat betekent niet dat als je God vreest de wind altijd mee hebt. Geen succes belooft God aan ons. Maar wel Zijn zegen. Zegen is dat God met je meetrekt over de hoogten en ook door de diepten. Want Hij is de God van de dag en Hij is de God van de nacht.

Nee, de les van deze geschiedenis is niet, dat wij vegetarisch moeten eten, maar de toepassing is dat wie God vreest niet bedrogen uitkomt. God bewaart hem waar zijn weg ook heen leidt.

Wij denken vaak dat je een schraal, pietepeuterig leven krijgt als je gelooft. Geloven betekent voor sommigen vooral dat je heel veel niet mag. Maar dat is niet waar. Augustinus zegt: 'Vrees God en doe dan wat je wil'. M.a.w.: 'Als je God eerbiedig liefhebt bezit je de hele wereld'. En Jezus zegt: 'De zachtmoedigen (dat zijn de mensen die arm zijn in zichzelf en van Christus` rijkdom leven), de zachtmoedigen zullen de aarde beërven'.

Over dat loon van Daniël gesproken: kijk eens goed naar het laatste zinnetje van dit hoofdstuk: 'En Daniël bleef tot het eerste jaar van koning Kores'.

Een wat zakelijk zinnetje lijkt dat waar je gemakkelijk overheen leest. Maar die droge zinnetjes in de Bijbel zijn niet zelden intens diep en betekenisvol. Nebukadnezar is al lang gestorven en het rijk van Babel is ten onder gegaan wanneer Daniël aan het hof van de Perzische koning Kores als een geëerbiedigde, wijze ambtenaar de nieuwe, grote wereldmacht dient.

Dat betekent in de beeldende taal van de Bijbel, dat zij staande blijven en de mooie, nieuwe wereld eens bewonen die God als de Allerhoogste dienen. De heersers en de grootmachten komen en gaan, maar het koninkrijk van God is onaantastbaar. Er is er maar Een die regeert!

Hoe wij dan leven? Paulus geeft ons daar die regel voor: 'Want alle schepsel Gods is goed, met dankzegging genomen zijnde. Want het wordt geheiligd door het woord van God en door het gebed'. Dus de norm is: 'Kan ik er voor bidden en voor danken?'

Helemaal in het materiële opgaan, kun je daarvoor bidden en danken? En je niet enige restrictie opleggen, maar alles en alles willen hebben en je medemens de pas afsnijden, kan dat? Wij weten daarop wel het antwoord.

'Goed' en 'niet goed'. De norm is 'Çhristus'. Een gerust en dankbaar leven is ons leven als wij leren vragen bij alle kleine en grote dingen: 'God, keurt U het goed?'

Je verkettert een ander niet, maar je bent voor jezelf steeds wel waakzaam. Ruim voor je medemensen en streng voor jezelf.

Tussen Babel en Jeruzalem, tussen het rijk van de wereld en het rijk van Christus, woedt er steeds nog een strijd. Hoe loopt die strijd af? Christus heeft de overwinning behaald. De witte vlag wappert van het kruis. En wij gaan in de kracht van Christus nog door hoog en diep. 'Tot wij eindelijk (d.i. in het einde)', met de woorden van de catechismus, 'De overhand behouden'. Tot wij eindelijk, de ballingschap voorbij, in Jeruzalem weer wonen!

Langerak, ds. J.A.H. Jongkind

Menswaardigheid

De geneeskunde heeft de laatste decennia een stormachtige ontwikkeling doorgemaakt. We kunnen grote operaties uitvoeren, zoals hart- en longtransplantaties, en we hebben steeds meer medicijnen tegen allerhande ziekten. Dat is een zegen. Maar daarmee bestaat het gevaar dat we meer op de middelen vertrouwen, dan op de Heere.
Als reactie op deze ontwikkelingen, stelt men tegenwoordig de vraag: willen we alle medische middelen wel gebruiken of mag iemand ook gewoon overlijden? Zijn de behandelingen altijd een zegen of verlengen ze het lijden? Mag alles wat kan? Deze vragen worden steeds actueler naarmate we ouder worden. Dus ook voor ons.

Beide ontwikkelingen hebben onze manier van denken sterk beïnvloed. We leven in een bevoorrecht land met heel veel medische mogelijkheden, maar beseffen tegelijk dat niet alle behandelingen zinvol zijn. Soms zorgen dokters voor meer lijden.
In 2002 ging de euthanasiewet in werking. Onder bepaalde voorwaarden mag euthanasie worden toegepast en zal de arts niet vervolgd worden. Die voorwaarden waren toentertijd heel strikt. Denk maar aan oude patiënten met uitgezaaid longkanker, waardoor ze fors benauwd waren. Of denk aan uitgezaaid prostaatkanker, waardoor er hevige botpijnen optraden. In die gevallen mocht euthanasie worden toegepast, omdat de situatie ‘ondraaglijk en uitzichtloos’ was.

Beschermwaardigheid

Als christelijke volksdeel kwamen we hiertegen in verzet. Euthanasie betekent namelijk dat we zelf over ons leven gaan beslissen en dat komt alleen aan God toe. Hij is de Schepper van het leven, Hij geeft het en neemt het op Zijn tijd. Daar komt bij dat de mens beelddrager is van God en dus mogen we geen menselijk leven doden. Kortom, in deze discussies legden christen artsen en christen ethici grote nadruk op de beschermwaardigheid van het leven. Menselijk leven is heilig en door God gegeven. Dat geldt ook wanneer iemand ziek, zwak of dement is. Ook dat broze en geschonden leven is beschermwaardig. Iedere zondag horen we in de kerk voorlezen: ‘U zult niet doden’.

Dit is een duidelijk standpunt: menselijk leven is beschermwaardig. We zullen met die bewering allemaal instemmen. Maar toch zeggen veel christenen dit niet meer zo stellig als dertig jaar geleden. Natuurlijk is het leven beschermwaardig, maar leven moet ook menswaardig zijn. Of anders gezegd, naast beschermwaardigheid is er een standpunt bijgekomen, namelijk de menswaardigheid. In de loop van de jaren gingen we als christenen zien dat het gebruik van medische middelen kan ontaarden in een lijdensweg. Soms wordt er te lang doorbehandeld en voegt de behandeling meer lijden toe dan gezondheidswinst. Ik zie dat ook in mijn dagelijks werk.

Gebroken heup

Denk bijvoorbeeld aan heupoperatie na een botbreuk. Tot enkele jaren geleden werd een hoogbejaarde die zijn heup brak altijd geopereerd. Dat leek de beste behandeling te zijn. Zelfs zeer broze en demente ouderen gingen naar het ziekenhuis om daar, wanneer de heup inderdaad gebroken was, een hersteloperatie te ondergaan.
Inmiddels weten we dat bij deze hoogbejaar-

de en broze patiënten de periode na zo'n operatie vaak moeizaam verloopt en dat er gemakkelijk fatale complicaties optreden. Dat leidt als vanzelf tot de lastige vraag: moeten we die gebroken heup dan wel opereren? De operatie op zichzelf lukt vaak wel, maar de periode daarna is soms een opeenstapeling van problemen.
Deze ervaringen hebben geresulteerd in een ander beleid bij heupbreuken. Veel ouderen uit het verpleeghuis worden, als ze hun heup breken, niet meer geopereerd, maar krijgen een pijnblokkade. Dan spuit de pijnarts een verdovingsmiddel vlakbij de heupzenuw, zodat de pijnklachten gedurende enkele weken tot maanden worden onderdrukt. Deze ouderen komen direct weer terug naar het verpleeghuis en in veel gevallen overlijden ze dan alsnog aan complicaties. Ze hebben dus geen operatie ondergaan, en de pijn is wel onderdrukt.

Leven en welzijn

In de medische zorg voor ouderen spelen dus twee woorden een belangrijke rol: beschermwaardigheid en menswaardigheid. De Heere heeft om het menselijke leven een beschermend hekwerk gezet, maar tegelijk moeten we ook proberen het leven menswaardig te houden.
De beschermwaardigheid betekent dat een medische behandeling niet gericht mag zijn op de dood. Daarom wijzen we euthanasie af. Die handeling is gericht op de dood en daarom strijdig met de bijbelse beschermwaardigheid van het leven.
De menswaardigheid betekent dat een behandeling ook het welzijn en de gezondheidstoestand van patiënt moet bevorderen. Met andere woorden, de patiënt moet er op enigerlei wijze profijt van hebben. Dus minder pijn, een betere conditie, geen koorts meer of verbetering van de benauwdheid. Allemaal vormen van welbevinden, die passen bij de menswaardigheid. Een medische behandeling mag dus niet ontaarden in het rekken van lijden.
Tegen veel oudere patiënten en hun familieleden zeg ik vaak: het gaat in de medische zorg om 'leven en welzijn'. De behandeling dient gericht te zijn op het leven, maar dient ook het welzijn te bevorderen. Dat standpunt is vanuit de Bijbel goed te verdedigen.

Wat wil de oudere zelf

Maar daarmee zijn niet alle vragen beantwoord. Want wie bepaalt wat welzijn is? In veel gevallen is dat wel duidelijk, maar niet altijd. In het algemeen wil iedere patiënt van de pijnklachten of de benauwdheid af. Daarover is geen discussie. Maar sommige behandelingen kennen risico's of bijwerkingen. In die gevallen moeten de voor- en nadelen tegen elkaar worden afgewogen.

Dan is het heel belangrijk om te weten wat een oudere zelf wil. Wil hij nog naar een ziekenhuis? Wil hij echt die pijnstillers hebben, terwijl ze soms verwardheid veroorzaken? Wil de patiënt echt nog... Vul maar in. Sommige beslissingen kunnen heel ingrijpend zijn.

In deze gevallen is het belangrijk om dit alles met de arts goed te bespreken. Neem eventueel één van de kinderen mee om mee te denken. Twee horen meer dan één. En vergeet vooraf het gebed niet: 'Heer, ai maak mij Uwe wegen, door Uw Woord en Geest bekend'. Zo kun je tot een verantwoorde beslissing komen.

Dr. A.A. Teeuw

BEDE IN DE OUDERDOM

O God Die mij gedragen hebt vanaf de moederschoot,
Die mij Uw Hulp betoonde in moeitevolle dagen.
Hoor mijn gebed .wanneer ik U slechts één ding nog wil vragen,
Heb dank mijn God dat ik in mijn leven steeds Uw zorg genoot!

Nu ik oud geworden ben moet ik zo dikwijls denken,
U was steeds Dezelfde in alle omstandigheden.
Al heb ik o zo vaak Uw geboden overtreden,
U wilde mij steeds opnieuw Uw vergeving schenken!

Mijn leven was zo vaak gelijk aan een brandende woestijn,
Waarin mijn zwakke krachten het wel haast begaven.
Toch wilde U aan mij steeds Uw belofte staven:
“Tot in de ouderdom zal ik Dezelfde zijn.”

Ik wil U bidden Heere God, om een heldere geest.
Bewaar mij in Uw trouw op al mijn levenswegen.
Stel mij voor ieder die ik ontmoet tot een rijke zegen,
Opdat ik getuigen mag Wie U voor mij bent geweest!

Worden bij het klimmen mijner jaren mijn levenskrachten minder,
Wanneer ik zachtjesaan niet meer overal kan gaan,
Laat mij dan niet alleen, wil aan mijn zijde staan.
Wil bij het naderen van de dood mij dieper aan U binden!

Geef dat ik op mijn laatste reis geen kwaad hoef te vrezen,
Omdat ik weten mag aan Wien ik mij vertrouwe.
Het is niet tevergeefs wanneer wij op U bouwen.
Ik mag ook in mijn sterven bij U geborgen wezen!

God is aanwezig (4)

Hoe komt het dat sommigen God ‘vinden’ op een manier waarop anderen Hem niet beleven? Hoe komt het dat God Zijn tegenwoordigheid aan sommigen openbaart en dat anderen maar voort tobben in het halfduister van een onvolkomen christelijke ervaring?

Gods wil is natuurlijk voor iedereen hetzelfde. Binnen Zijn gezin houdt hij er geen lievelingetjes op na. Alles wat Hij ooit voor Zijn kinderen gedaan heeft, wil Hij ook voor al Zijn andere kinderen doen. het verschil ligt niet aan God, maar aan ons.

Neem maar een willekeurig aantal gelovigen wier leven en getuigenissen goed bekend zijn. Het maakt niet uit of dat Bijbelse personen zijn of bekende christenen uit de kerkgeschiedenis. U zult onmiddellijke getroffen worden door het feit dat zij verschillend waren. Soms waren de verschillen zo groot dat we er echt van staan te kijken. Hoe verschillend was Mozes bijvoorbeeld van Jesaja; hoe verschillende was Elia van David; Johannes en Paulus, Franciscus en Luther, Finney en Thomas á Kempis leken niet in het minst op elkaar. De verschillen zijn net zo groot als in het gewone menselijke leven: verschillen in ras, nationaliteit, opvoeding, temperament, gewoonte en persoonlijke kwaliteiten. Maar ze bewandelden allemaal, ieder in zijn eigen dagen, die hoge weg van geestelijk leven, die ver verheven was boven de gebruikelijke.

Die verschillen waren bijkomstig en hadden in Gods ogen geen betekenis. In een bepaald opzicht, dat van vitaal belang is, moeten zij allemaal op elkaar geleken hebben. Wat was die overeenkomst? Ik waag te stellen dat die ene eigenschap die van levensbelang was en die zij allen bezaten, geestelijke ontvankelijkheid was. Iets in hen stond open voor de hemel, iets in hen dreef hen naar God. Zonder dat ik wil proberen een grondige analyse te geven, wil ik stellen dat dat zij een geestelijk bewustzijn hadden en dat ze dat ontwikkelden toit het hun hoogste levensvervulling werd. Toen zij dat innerlijke verlangen voelden, deden ze daar wat mee en dat onderscheidde hen van de gemiddelde mens. Zij verwierven die levenslange gewoonte om geestelijk te reageren. Zij waren het hemelse gezicht niet ongehoorzaam. David zegt het zo prachtig: “Mijn hart zegt tegen U wat U Zelf zegt: Zoek Mijn Aangezicht. Ik zóek Uw Aangezicht HEERE’ (Psalm 27 : 8).

Zoals bij alle goede dingen in het menselijke leven, is God de gever van deze ontvankelijkheid. Hierin is God soeverein en dat wordt zelfs door degenen die hier theologisch gezien niet zo veel aandacht aan besteden, aangevoeld. Michelangelo stelde in een sonnet:

Mijn niet geholpen hart is ruwe klei,
Dat uit zichzelf niets kan voeden:
Van goede en vrome daden bent U het zaad, Dat slechts ontkiemt als U het zegt.
Als U ons niet de juiste weg voorhoudt
Kan niemand die vinden: Vader ! u moet de weg banen,.

Deze woorden, die het diepgaande en ernstige getuigenis van een groot christen zijn, zijn het waard bestudeerd te worden.

A.W. Tozer , “Verlangen naar God”.

Bestelling kerstnummers

Kerst lijkt nog ver weg, maar komt toch al weer snel dichterbij. Het kerstnummer is altijd een speciaal nummer. Een heel aantal gemeenten bestelt jaarlijks het kerstnummer om uit te delen op kerstmiddagen, of bij een kerstdienst in de gemeente. We willen u vragen om voor d.v. 10 december door te geven hoeveel nummers u wilt bestellen en naar welk adres deze bestelling verstuurd kan worden. U kunt dit doorgeven via info@krachtnaarkruis.net

De ledenadministratie

Een volhardend gebed

Geef nooit die gebeden op, die Gods Geest in uw hart heeft gelegd. Want bedenk, dat dat, waarom u gevraagd hebt, waard is om op te wachten. Bovendien wanneer u bidt, bent u een bedelaar en mag dus nooit de tijd uitkiezen, waarop God u verhoren zal. Bekijkt u uzelfs vanuit het juiste oogpunt, dan zult u zeggen: “Het is al een wonder, dat Hij naar mij hoort, onwaardige, die ik ben.. Luistert de Oneindige werkelijk naar mij? Mag ik hopen, dat Hij mij eindelijk verhoren zal? Dan mag ik wel blijven bidden.”

Bedenk, dat het uw enige hoop is. Er is geen andere Zaligmaker. Deze of niemand – het bloed van Christus of de eeuwige vervloeking. En tot wie wilt u gaan, als u zich van Hem afkeert? Er is nooit iemand verloren gegaan, die om genade smeekte; daarom blijf bidden. Bovendien, anderen hebben ook moeten wachten; koningen, aartsvaders en profeten hebben gewacht, daarom hoeft u niet te klagen wanneer u hetzelfde overkomt. Het is een eer, als Mordechai aan de poort des konings te zitten. Blijf maar bidden – en wacht! “O”, zegt iemand, “dat heb ik al zolang gedaan.” Ja, maar men kan op verschillende manieren wachten. Men kan zeggen : “Ik heb gewacht”, en de handen vouwen en gaan slapen. Op deze manier kunt u wachten tot u verloren bent. Het wachten, dat ik bedoel, is “het alle dingen gereed hebben”, het wachten van de zieke op de arts, terwijl hij vol pijn uitroept : “komt hij nog niet?”. Uit naam van mijn Meester zeg ik u, dat zulken niet ledig heengezonden zullen worden. Nooit zal Hij Zijn belofte breken. Beproef Hem slechts – beproef Hem.

C.H. Spurgeon,
uit: “korenaren tussen de schoven opgelezen.”



Puzzel

u	z	z	i	a	s	e	a	b	o	j	a
m	p	t	r	e	a	a	l	e	m	o	i
e	e	i	k	e	u	i	l	i	r	r	r
n	s	b	j	a	h	z	k	o	i	a	a
a	s	n	h	o	e	a	a	e	m	m	h
h	a	i	s	o	j	m	b	h	d	o	c
e	n	e	r	o	a	a	u	e	a	e	a
m	a	h	j	m	h	t	c	l	a	o	z
a	m	d	o	c	i	a	h	h	l	m	j
h	a	a	a	i	i	z	a	a	i	a	a
t	z	v	s	b	z	z	k	i	l	n	s
o	i	i	a	a	i	s	a	u	l	i	a
j	a	d	m	a	e	b	o	r	e	j	a

Abia
Achab
Ahazia
Amazia
Amazia
Asa
Athalia
Baësa
David
Ela
Hosea
Jehu
Jerobeam
Joahaz
Joas
Jojachin
Jojakim
Joram
Josia
Jotham
Manasse
Menahem
Omri
Rehabeam
Sallum
Salomo
Saul
Tibni
Uzzia
Zacharia
Zedekia
Zimri

Het geneesmiddel voor een bevreesd en benauwd geweten

“Genade zij met u en vrede van God de Vader,
en van onze Heere Jezus Christus”

Galaten 1 : 3

Een bevreesd en benauwd geweten heeft geen geneesmiddel tegen de wanhoop van de eeuwige dood te verwachten, tenzij dat de belofte van genade, in Christus aangeboden, aanvaard en toegeëigend wordt. Dit is de lijdelijke (passieve) gerechtigheid van het geloof, ook wel christelijke gerechtigheid genoemd. Als die aangegrepen is, kan het geweten zich daarop in rust en vrede neerleggen en met een standvastig vertrouwen zeggen : ik zoek geen werkelijke of dadelijke (actieve) gerechtigheid van doen en laten; ik behoorde die wel te hebben en te verrichten; maar, al zou ik die soms hebben of verrichten, dan kan ik daar toch helemaal niet op vertrouwen.

Ook durf ik daarvan geen rekenschap af te leggen voor de rechterstoel van God. Daarom werp ik mij buiten alle dadelijke gerechtigheid - zowel de mijne als die van Gods wet – en ik omhels alleen deze lijdelijke gerechtigheid. Dat is: de gerechtigheid van genade, barmhartigheid en vergeving van zonden. In één woord: de gerechtigheid van Christus en de Heilige Geest, die wij niet zelf verrichten of volbrengen, maar die ons wordt toegerekend en geschonken; die wij niet zelf hebben, maar uit genade ontvangen, omdat God de Vader door Jezus Christus ons dat geschenk geeft.

Martin Luther,
uit: Vertroost elkaar met deze woorden.

Voorbereiden voor de komende winterperiode (2)...

We hebben kunnen genieten van een warme nazomer een de start van de herfst was ook zonnig. Als we het beleven mogen komen de koude dagen er toch aan. Vorige maand hebben we hier al bij stil gestaan, deze keer een vervolg. Wat kunnen we nu al doen? Hieronder een lijstje met praktische tips, van allerlei aard:

- Zet alvast een emmer strooizout of zand klaar bij de voordeur of ergens waar u gemakkelijk bij kunt. Mocht het glad worden dan kunt u gemakkelijk wat zout op uw stoepje strooien of iemand uit uw buurt dit laten doen.
- Leg een werkende zaklamp op een vaste, makkelijk bereikbare plek voor het geval dat de stroom uitvalt
- Praat over het plaatsen van een koolmonoxidemelder. Of als deze al ophangt bij u, laat de melder dan controleren.
- Blijf de woning ventileren via roosters of een kier, ook al is het koud buiten.

Maar ook kunnen we denken aan uw eigen gezondheid:

- Smeer de huid regelmatig in met een vette crème om uitdroging door de schrale winter-lucht te voorkomen.
- Denk na over de griep- en coronaprik en bespreek dit zo nodig met uw arts.
- Bij gladheid kan een wandelstok. Voorzie deze van een speciale ijsdop (ijsklauw) voor extra grip op gladde wegen.
- Inspecteer so wie so uw rubberknop onderaan uw wandelstok. Deze moet niet afge-sleten en/of glad zijn.
- Denk na over het gebruik van een rollator, zeker in de wintermaanden. Want een rollator geeft veel meer stevigheid als een wandelstok.
- Mocht het buiten te koud of glad zijn, beweeg dan in huis! Ook daar kunt u wat meer wandelen of bepaalde oefeningen doen.
- Houd regelmatig contact met familie, buren en/of andere mensen waar u een goed contact mee hebt om eenzaamheid en isolement tijdens donkere dagen tegen te gaan. En op deze manier kunt u ook iets betekenen voor uw medemens!

Waarschijnlijk is bij alle lezers bekend dat warme en kleding met elkaar te maken hebben. Maar voor de zekerheid toch wat tips:

- Trek meerdere dunne lagen kleding over elkaar aan. Dit isoleert de warmte beter dan één dikke trui.
- Zorg voor schoenen met een goed profiel om uitglijden te voorkomen.

Automatisch komen we op voeding en gezondheid:

- Blijf gezond eten en voldoende drinken. In de winter kan het dorstgevoel namelijk minder zijn. En wat denkt u van boerenkool en sinaasappels?
- Haal extra vitamine D uit vette vis, zuivel en/of supplementen, aangezien er in de winter minder zonlicht is.
- Regel vooraf een back-up (zoals online bestellen of een buur) voor het geval het te glad is om naar de supermarkt te gaan.
- Als u uw medicijnen niet op zo'n rolletje krijgt, de baxerrol, zorg dan voor voldoende medicijnen in voorraad. Als het glad is of een feestdag, dan zit u niet onthand.

Tot slot het winterproof maken van de rollator:

- Controleer of de banden nog voldoende grip hebben. Bent u een type die zelfs

door de sneeuw met uw rollator naar buiten gaat? Er bestaan ook speciale outdoor rollators met grote, zachtere luchtbanden die beter door sneeuw rijden.
- Maak de remmen na elke wandeling goed schoon en droog. Sneeuw en natte prut kunnen zich rond de wielen ophopen en daar bevriezen, waardoor de remmen blokkeren of weigeren.
- Plak reflecterende strips op het frame of hang een reflecterende tas aan de rollator. Bevestig een klein LED lampje aan de stang en zorg er zo voor dat u zowel voor als achter goed zichtbaar bent tijdens de donkere winterdagen.
- Er zijn speciale rollatorparaplu's te koop om aan het frame te bevestigen zodat u met beide handen de handvatten vast kunt houden. Ook bestaan er speciale moffen (warme winterhandschoenen) die u aan de handgrepen kunt vastklikken.

We kennen allemaal de uitdrukking: regeren is vooruitzien. Daarvoor is deze bijdrage ook bedoeld. Maar wees ook voorbereid op de situatie van nu. Want herfstbladeren kunnen, zeker in combinatie met regen, ook echt glad zijn! Ik hoop dat we allen goede maanden mogen beleven!

Met een vriendelijke groet, Marianne

COLOFON

Dagelijks bestuur van de stichting:
Ds. J.P. Boiten,
Christ. Geref., H.I. Ambacht
Ds. J.C. den Ouden,
HHK, Sint Maartensdijk
Dhr. M.C. Paul,
penningmeester, PKN (hervormd) Dirksland
Ds. A. Snoek,
voorzitter, secretaris, PKN (hervormd),
Driezum

Eindredacteur:
Ds. J.P. Boiten, Antoniuslaan 53,
3341 GA Hendrik Ido Ambacht,
Tel. 078 200 05 12
Tevens adres voor kopij.
E-mail: j.p.boiten@solconmail.nl

Medewerkers:
Ds. J. Belder, PKN (hervormd) Harskamp
Ds. C. Bos, PKN (Hervormd) Benschop
Ds. J.A.H. Jongkind, PKN (Hervormd)
Langerak
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 € 11 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.krachtnaarkruis.net